

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Набережные Челны «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития
воспитанников №119 «Кроха»

Рассмотрено:
на педагогическом совете
Протокол № 1

«7» августа 2023 г.



Утверждаю
Заведующий МАДОУ №119
«Кроха»

С.Н. Талапина

«7» августа 2023 г.

Программа дополнительного образования по плаванию «Морячки»

Возраст обучаемых : 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Реализует: Павлова Рамзия Ринасовна
–инструктор по плаванию

Набережные Челны

2023

Содержание

№	Наименование разделов (подразделов)	страница
1.	Целевой раздел Программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цель и задачи реализации Программы, ожидаемый результат	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3	Сетка проведения ДООД	7
1.2	Мониторинг	7
2.	Содержательный раздел Программы	9
2.1	Форма и режим занятий	12
2.2	Учебно-тематический план	13
2.3	Методы и приемы обучения	16
3	Организационный раздел Программы	15
3.1	Методическое обеспечение Программы	15
3.2	ППРС	16
3.3	Условия реализации программы	17
	Список литературы	38

І Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Плавание - жизненно необходимый навык. Перед родителями встает вопрос, во сколько же начать обучать ребенка плаванию и куда отдать учиться? Как показывает опыт, лучше отдавать детей учиться плавать в учреждения, где есть грамотные специалисты и учебные программы.

Данная программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В плавании выделены сформировавшиеся годами общепринятые способы передвижения в воде (способы плавания). Четыре спортивных способа плавания отличаются по характеру движения. Каждый, овладевший техникой всех спортивных способов плавания, имеет возможность использовать тот способ, который с учетом индивидуальных особенностей больше подходит ему.

Дети в возрасте 3-7 лет по своим двигательным возможностям вполне готовы к освоению плавательных движений, которые по мере овладения должны усложняться и детализироваться. Необходимо, чтобы усвоение нового материала обязательно опирались на знания, умения и навыки, освоенные ранее в предшествующем обучении.

Первый этап нашей работы заключается в обучении детей навыкам, позволяющим им уверенно держаться на воде в результате освоения ныряния, прыжкам в воду, передвижения в воде, скольжения, контролируемого дыхания, движения ногами, кролем на груди и на спине. На 2 этапе разучивается техника спортивных способов плавания кролем на груди и на спине, плавание при помощи работы рук брассом и элементы «баттерфляя»- «волна».

Изучение дополнительных способов плавания и комбинирование с другими, позволяет повысить моторную плотность занятий, ускорить совершенствование видов плавания, заинтересовать детей. Ведь есть осторожные дети, которые в отличие от сверстников не так быстро овладевают навыками плавания, но, применяя этот метод, они быстрее учатся плавать и к концу года опережают своих сверстников. В каждом ООД данной программы совершенствуются все способы плавания. Это обеспечивает разнообразие ОД и тренировку различных групп мышц ребенка. Часть упражнений выполняются с плавательными досками, ластами и лопаточками для рук. Эти эффективные средства способствуют комплексному развитию силовых и скоростных качеств, совершенствуют технику, ускоряют усвоение учебного материала, помогают новичкам лучше адаптироваться.

1.2 Актуальность программы.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОО всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к различным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

1.3 Новизна программы.

Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна).

В МАДОУ детский сад «Кроха» №119 созданы все условия для дополнительных занятий детей раннего возраста совместно с мамой или папой. Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием, есть возможность скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. Правильно организованные занятия прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой,

потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном (3,5*7) бассейне.

1.3 Цель программы:

Закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

1.4 Ожидаемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Данная программа рассчитана на детей младшего и старшего дошкольного возраста (от 3-7) лет. Дополнительная организованная образовательная деятельность по обучению плаванию проходит (СанПиН 2.4.1.3049-13):

- II младшая группа – 15 минут
- средняя группа – 20 минут
- старшая группа – 25 минут

- подготовительная группа – 30 минут

ДООД проводится 1 раз в неделю. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра (согласно п. 13.9 (СанПиН 2.4.1.3049-13). Непосредственно перед посещением бассейна детей осматривает медицинская сестра бассейна.

Согласно п. 13.7. (СанПиН 2.4.1.3049-13) в холодный период года плавание в бассейне предпочтительно проводить после прогулки. При проведении занятий перед прогулкой для предупреждения переохлаждения детей необходимо предусмотреть промежуток времени между ними не менее 50 минут.

1.5 Принципы и подходы к формированию Программы

- принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;
- принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
- принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;
- принцип индивидуального подхода - ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;
- принцип воспитывающего обучения - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого во время ОД по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде.

- принцип развивающего обучения - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Инструктор должен помнить, что «зона ближайшего

развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

Сетка ДООД по плаванию на 2017 год

День недели	Время проведения	№ группы
Понедельник	15.30-15.55	9
Вторник	15.25-15.45 15.55-16.20	1,2 8,5
Среда	15.30-15.45	13
Четверг	15.15-15.45 15.55-16.20	11,12 6,7
Пятница	15.30-15.50 16.00-16.20	3,4 10

○ 1.6 Мониторинг

Способы определения эффективности ДООД оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям детского сада и к воде.

Результативность:

- посещение занятий в бассейне позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения;

- дети приучаются общаться и взаимодействовать друг с другом, развивается их предметная деятельность, они с удовольствием посещают ООД и ДООД по плаванию.

- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;

- повышается компетентность родителей в вопросах обучения плаванию, закаливания и оздоровления ребёнка.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

НИЗКИЙ:

Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в плавании). Не активен и не заинтересован в играх.

СРЕДНИЙ:

Ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

ВЫСОКИЙ:

Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх.

II Содержательный раздел Программы

2.1 Форма и режим занятий

Условия реализации программы дополнительного образования детей от 3 до 7 лет по плаванию «Морячки» - согласно договору на оказание дополнительных образовательных услуг.

Режим организации занятий:

- Общее количество занятий в год – 34 занятия с сентября по май.
 - Количество минут и занятий в неделю: 1 занятие – по 15-30 минут
- Педагогический анализ проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Последовательность проведения ДООД:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
5. Игровые упражнения применяются в различных частях ООД.
6. Свободное плавание и игры.
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдох в воду, лежание на воде).
8. Выход из воды. Принятие душа.

Младший возраст (3-4 года)

Задачи:

1. Формирование навыков плавания:
 - адаптация к водной среде, ознакомление со свойствами воды;
 - обучать передвижению в воде шагом, бегом со сменой направления, преодолевая сопротивление и сохраняя равновесие;
 - обучать владению своим телом в непривычной среде, ориентировке в ней;
 - обучать погружению в воду с головой;
 - обучать выполнению выдоха в воду с погружением;
 - обучать лежанию на воде об опору и без опоры;
 - обучать работе ног как при плавании кролем на груди;
 - обучать работе ног на плавающих предметах (доски, круги, «льдинка»)
1. Развитие санитарно-гигиенических навыков:
 - учить принимать душ, пользуясь мылом; вытираться полотенцем после посещения бассейна;
 - Приучать, аккуратно складывать вещи в шкафчик, самостоятельно одеваться.
1. Ознакомление с правилами безопасного поведения в бассейне.

2. Развитие физических и морально-волевых качеств.
3. Формирование положительного отношения к занятиям плаванием, физическим упражнениям.

Средний возраст (4-5 лет)

Задачи:

1. Формирование навыков плавания:

- ознакомление со свойствами воды, преодоление водобоязни;
- обучать передвижению в воде различными способами;
- обучать лежанию на воде в различных положениях (элементы синхронного плавания);
- обучать погружению в воду с головой на задержке дыхания, умению владеть своим телом в непривычной среде, ориентировке в ней;
- обучать скольжению на груди и на спине с различным положением рук;
- обучать попеременной работе ног как при плавании кролем на груди в ластах;
- ознакомление с различными стилями плавания;
- ознакомление с техникой выдоха в воду через нос.

2. Развитие санитарно-гигиенических навыков:

- обучать принимать душ, пользуясь мылом; насухо последовательно вытираться полотенцем после посещения бассейна;
- приучать складывать вещи в шкафчик, самостоятельно одеваться.

3. Ознакомление с правилами безопасного поведения в бассейне.

4. Развитие физических и морально-волевых качеств, индивидуальных способностей детей.

5. Формирование положительного отношения к занятиям плаванием, развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Старший возраст (5-6 лет)

Задачи:

Формирование навыков плавания:

- развитие умения взаимодействовать с водной средой;
- развитие свободного передвижения в воде различными способами на разной глубине;
- развитие навыка погружения в воду с головой;
- обучать пассивному плаванию (всплывание, лежание) на груди и на спине;
- обучать элементам синхронного плавания (лежание на воде в парах, тройках):
 - а) с различным положением рук;
 - б) в сочетании с выдохом в воду;
- формирование навыка ритмичной работы ног:
 - а) в ластах;
 - б) с доской;
 - в) с мячом;
 - г) с нудлом;

- обучение энергичному полному выдоху в воду;
- ознакомление с различными стилями плавания.

Развитие санитарно-гигиенических навыков:

- развивать осознанное отношение к выполнению санитарно-гигиенических требований;
- воспитывать аккуратность, чистоплотность.

Закрепление правил безопасного поведения в бассейне, воспитание бережного отношения друг к другу.

Развитие физических и морально-волевых качеств, индивидуальных способностей детей.

Формирование положительного отношения к занятиям плаванием, развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи:

1. Формирование навыков плавания:
 - совершенствование навыка передвижения в воде на разной глубине различными способами совершенствование навыка погружения в воду с открытыми глазами;
 - совершенствование навыка пассивного плавания на груди и на спине (акробатические элементы- кувырок, стойка на руках и тд.);
 - совершенствование навыка скольжения на груди и на спине:
 - а) с различным положением рук;
 - б) в сочетании с дыханием;
 - обучать сочетанию движений рук и ног в скольжении на груди и на спине:
 - а) с поддерживающими средствами;
 - б) без поддерживающих средств;
 - обучать произвольному способу плавания (по выбору ребенка), в т.ч. и комбинированному;
 - обучать элементам синхронного плавания;
 - обучать плаванию на груди при помощи работы ног в ластах;
 - обучать плаванию кролем на груди при помощи работы рук и ног с плавательной трубкой, лопатками;
 - формирование навыка ритмичного дыхания (3-10 раз подряд).
1. Развитие санитарно-гигиенических навыков:
 - формирование осознанного отношения к выполнению санитарно-гигиенических требований до и после посещения бассейна;
 - воспитание аккуратности, чистоплотности, потребности в чистоте.
1. Закрепление осознанного выполнения правил безопасного поведения в бассейне, воспитание бережного отношения друг к другу.
2. Развитие физических и морально-волевых качеств, индивидуальных способностей детей.

3. Формирование положительного отношения к занятиям плаванием. Развитие интереса к водным видам спорта, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

2.2 Учебно – тематический план:

Задачи

- ознакомить детей правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду;
- играть в воде, используя игрушки;
- учить детей движениям руками, ногами.
- 2.3 Методы и приемы обучения
- 2.3 Методы и приемы обучения

– Занятие	– Решение образовательных задач	– Методический прием
– I. Задача: Обучать не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
– 1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	– Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	– Формы организации: с помощью мамы при словесном поощрении педагога Образные сравнения
– 1.2. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	– Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	– Формы организации: с помощью мамы при словесном поощрении педагога Образные сравнения
– II. Задача Обучать погружаться в воду, открывать в ней глаза» передвигаться и ориентироваться под водой		

<p>– Погружения в воду (с опорой)</p>	<p>– Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>– С опорой. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами.</p>
<p>– Погружения с рассматриванием предметов</p>	<p>– Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>– Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная.</p>
<p>– Ныряние</p>	<p>– Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод</p>	<p>– Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Формы организации: только индивидуальная</p>
<p>– IV. Задача Обучать выдоху в воду</p>		
<p>– Выдох перед собой в воздух</p>	<p>– Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания,</p>	<p>– Находясь в воде, образные сравнения –</p>

	распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	
– Выдох на воду	– Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	– Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
– V. Задача Обучать лежать в воде на груди и спине		
– Лежание на спине	– Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	– Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), Образные сравнения и ориентиры. Формы организации: совместно с мамой –
– Лежание на груди	– Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	– Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), Образные сравнения и ориентиры. Формы организации: совместно с детьми.

3. Организационный раздел Программы

3.1 Дополнительная организованная образовательная деятельность

- игры, игровые упражнения;
- чтение и обсуждение программных произведений, познавательных и художественных книг;
- создание педагогических ситуаций, ситуаций морального выбора;
- беседы социально-нравственного содержания, ситуативные разговоры с детьми;
- изготовление предметов для игр, украшений для бассейна к развлечениям и праздникам;
- проектная деятельность, познавательно-исследовательская деятельность, экспериментирование;
- оформление выставок рисунков, фотовыставки;
- музыкально-ритмические движения, танцевальные композиции;
- занятия игровые, сюжетные, тематические, контрольно-диагностические, учебно-тренирующие;
- игры-опыты с водой;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок;
- аквааэробика;
- занятия «сухого» плавания;
- развлечения, спортивные праздники;
- соревнования;
- конкурсы, викторины.

3.2 Предметно - пространственная развивающая среда.

Оборудование бассейна:

1. Спасательные средства:

- шест спасательный – 3 м - 1 шт.
- круг спасательный детский облегченный - 1 шт.

2. Вспомогательные средства:

2.1. Поддерживающие устройства:

- нарукавники - 10 шт.
- пояса (жилеты) - 1 шт.
- надувные круги - 10 шт.

2.2. Игровой материал:

- игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров - 20 шт.
- игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров - 20 шт.
- игрушки и предметы с изменяющейся

- | | |
|---|----------|
| плавучестью | - 10 шт. |
| — емкости для игр и опытов с водой, обливания | - 10 шт. |
| — мячи резиновые различных размеров | - 10 шт. |
| — мячи надувные различных размеров | - 12 шт. |
| 3. Специальное оборудование и инвентарь: | |
| — доски пенопластовые | - 10 шт. |
| — ласты | - 10 пар |
| — лопатки | - 10 пар |
| — плавательные трубки | - 10 шт. |
| — палки для акваэробики | - 10 шт. |
| — обручи горизонтальные | - 2 шт. |
| — обручи вертикальные | - 2 шт. |
| — палки гимнастические | - 1 шт. |
| — поручень стационарный, | - 2 шт. |
| — судейский свисток | - 1 шт. |
| — секундомер | - 1 шт. |
| — термометр комнатный | - 1 шт. |
| — термометр для воды | - 1 шт. |
| 4. Оборудование и инвентарь для массажа БАТ: | |
| — массажные мячи | - 10 шт. |

3.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ДООД № 1-3 ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ.

Задачи: Обучать погружаться в воду до подбородка, носа
 .Совершенствовать упражнения на дыхание
 Ход занятия:

1. «Островки»- погружаемся до подбородка, носа - 2-4 раза
2. Упражнение «Гудок» - 2-3 раза
3. «Веселые пузыри» - 3 раза по 10 сек.
4. «Котенок умывается» 2 мин.
5. «Веселые брызги» 3 раза по 10 сек.
6. «Розовый мячик» 4 раза

ДООД № 4-6

Задачи: Продолжать обучать выдоху в воду

.Совершенствовать передвижение по дну бассейна в различных положениях

Ход занятия:

1. «Розовый мячик» - 6 раз толкаем мяч носом, лбом, дуем на него
2. «Веселые пузыри» 3 по 10 сек.

3. Передвижение по дну:

- «Крокодилы»- 2 раза
- «раки» - 2раза
- «Веселые жуки» - 2раза

4. Игра «сердитая рыбка»

ДООД №7-9

Задачи: обучать опускать лицо в воду из исходного положения «стоя на руках»
«Крокодильчик»

Развивать умение быстро двигаться в воде (бег, прыжки ...)

Ход занятия:

1. Передвигаться «крокодильчиком» на руках по кругу, проходя в обруч 3-4 круга
2. Стоя у бортика на руках по команде сделать вдох - задержать дыхание, опустить лицо в воду- выдох 3 раза по 10 сек.
3. Сидя на бортике «Фонтанчик» -3 раза по 15 сек
4. лежа на животе «Фонтанчик» - 3 раза по 15 сек.
5. Игра «Найди свой домик»- 3 раза по 15 сек.
6. «Лягушата» 4 раза

ДООД № 10-12

Задачи: Продолжать учить опускать лицо в воду
обучать выполнять скольжение на груди с
доской

Ход занятия:

1. «Зарядка зверят» с усложнением (уточка, киски, крокодильчики) по сигналу опускать лицо в воду - 2-3 сек.
2. Стоя у бортика на руках, по сигналу опускать лицо в воду - пускать пузыри - 2-3 сек.
3. Игра «водолазы» - 2-3 сек.
4. «Собери мячики, кубики» - 2 раза
5. Скольжение с доской - «Быстрые катера» - 4 раза

ДООД № 13-15

Задачи: Продолжать учить скольжению на груди с доской
Развивать движение ногами

Ход занятия:

1. По очереди «Пройти в обруч» не касаясь его руками - 2 раза
2. Проползти в обруч в упражнении «Крокодильчики»- 2 раза
3. Лежа на животе, работаем ногами «Фонтанчики»- 3 раза по 15 сек.
4. Игра «Жучок- паучок» 3 мин.
5. «Быстрые катера»- 6 раз

ДООД № 16-18

Задачи: Учить нырять и открывать глаза в воде

обучать скольжению на груди без доски

Ход занятия:

1. Игра «насос» - совершенствовать выдох в воду в парах - 2 мин.
2. Передвижение по дну бассейна на руках в упражнении «Крокодильчики»- 4 раза, по команде передвигаться, опустив лицо в воду.
3. Стоя у бортика на руках - упражнение «Звездочка» Дети стоят на руках, ноги вытянуты назад, по сигналу выполняют вдох, задерживают дыхание, опускают лицо в воду и вытягивают руки вперед - 3 раза
4. «Водолазы»- 4 мин.
5. «Спаси мяч»-скольжение на груди с мячом в руках.

ДООД № 17-19

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди

Приучать детей ориентироваться в воде, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Ход занятия:

1. «Островки»- погружение до шеи, подбородка, носа, с головой - 2 мин.
2. упражнение у бортика «Звездочка»- 3 раза
3. «Фонтанчики» 3 раза по 15 сек.
4. «Спаси мячик»- 4 раза
5. «Водолазы»

ДООД № 20-22

Задачи: Совершенствование навыка нырания и открывания глаз под водой.

Совершенствование скольжения на груди

Ход занятия:

1. Выдохи в воду, используя обруч- 3 раза

- 2 «Спрячься под воду»- 3 раза
- 3 «В гости к звездочке» - 3 раза
4. «Спаси мячик»- 2 раза
5. Скольжение в обруч- 2 раза
6. «Найди свой домик»- 3 раза

ДООД № 23-24

Задачи: - Совершенствование навыка ныряния с задержкой дыхания

- Скольжение на груди - совершенствование
- Совершенствование работы ног

Ход занятия:

1. «В гости к звездочке»- 4 раза
2. «водолазы»- 2 раза
3. «Крокодилы на охоте» - 4 раза
4. «Оса»- 2-3 раза
5. Скольжение с доской- 2 раза
6. Скольжение без доски - 2 раза

ДООД № 25

Задачи: Учить выполнять «звезду» на груди
Совершенствовать скольжение на груди

Ход занятия:

1. «Медуза» - 2-3 раза.
2. Учить выполнять упражнение «Звезда» на груди 3-4 мин
3. Скольжение на груди с работой ног 4 раза
4. «Водолазы» - 3 раза
5. «Хоровод»- 2 раза
6. «Найди себе пару»- 3 раза

ДООД № 1. ВОЗРАСТ 4-5 ЛЕТ.

Задачи: Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой
Ход занятия:

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку.
2. Ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях.
3. Окунуться по желанию с головой, затем всем вместе, стоя в кругу, держась за руки - 3-4 раза.
4. Упражнения на дыхание «остудим чай»- погружаясь в воду до подбородка - дуть на воду 2-3 мин.
5. Игра: «Резвый мячик»- всем раздаются цветные мячи. По сигналу нужно дуть на мячик, чтобы он доплыл до другой стороны бассейна.
6. Свободное плавание.

ДООД № 2

Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. Приучать действовать организованно, не толкая друг друга.

Ход занятия:

1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручни. Ходить вперед- назад от бортика к бортику
2. Зарядка зверят - передвижение в воде (мышки, цапли, уточки, воробушки, крокодильчики)- 2 мин.
3. «Крокодильчики» - ползаем на руках - лицо под водой № 4
4. «крокодильчики»- опустив лицо в воду - 2 раза.
5. Игровое упражнение? «Дуем на мяч» ползем на руках - 3 раза
6. Подпрыгиваем на месте, отталкиваясь о воду руками: «Кто выше?»- 7-8 раз
7. Свободное плавание.

ДООД №3

Задачи: Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в передвижении в парах, держась за руки. Воспитывать смелость

Ход занятия:

1. В парах окунуться с головой - Упражнение «Насос»- 2 мин.
2. Бег парами, держась за руки - «Кто быстрее?»- 2-4 раза
3. Игра «Быстрый мячик» - бросают по сигналу мячики и бегут за ними.
4. «Крокодильчики»- кто быстрее доползет- 4 раза

5. Игра «Сердитая рыбка» 3 мин.

ДООД № 4

Задачи: Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду. Учить лежать на поверхности воды.

Ход занятия:

1. «Зарядка зверят»- добавить упражнение «Рак»- 2 мин.
2. Погружение лица в воду в круги. «Пускаем пузыри» - 3 мин.
3. В парах присесть сделать большой вдох. Присесть, погрузившись до носа - сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей- 3-4 раза.
4. «Крокодильчики»- по сигналу вытянуть руки вперед- 3-4 раза
5. Попробовать упражнение «Медуза» 2-3 раза.
6. Игра «Найди себе пару». - 2 мин

ДООД № 5

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

Ход занятия:

1. Бегать на глубине по пояс, стараясь высоко поднимать колени «Лошадки»- 2 мин.
2. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть - 3-4 раза.
3. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри- 3 раза
4. Стоя в кругу, опустить лицо в воду - открыть глаза -2-3 раза.
5. Игра «Водолазы»- 3 мин.
6. Повторить упражнение «Медуза»- 2 мин.
7. Свободное плавание.

ДООД № 6

Задачи: Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. Разучивать движения ногами.

Ход занятия:

1. «Веселые брызги»- 2 мин.
2. Пройти в обруч, не касаясь его руками- 2 раза
3. Проползти в обруч, опустив лицо в воду - 2-3 раза.
4. «Медуза»- 3 раза
5. Лежа на животе - работать ногами: «Фонтанчик»- 2 мин.
6. Игра «Веселые брызги»
7. Свободное плавание

ДООД № 7

Задачи: Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде.

Осваивать движение ног кролем. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.

Ход занятия:

1. Присесть, взявшись руками за круг, выдох в воду - пускать пузыри 5-6 раз.
2. Игра «Водолазы» - 3 мин.
3. Работать ногами «Фонтан»- лежа на животе- 2 мин.
4. «Фонтан»- сидя- 1 мин.
5. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду 1-2 мин.
6. Подныривать под плавающий обруч или круг- 2 мин.
7. Игра «Жучок- паучок»

ДООД № 8

Задачи: Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. Познакомить с упражнениями: «Поплавок», «Скольжение».

Ход занятия:

1. Войти в воду, сделать «Медузу» 2-3 раза
2. Показать упражнение «Поплавок»
3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки.
4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть сгруппироваться, всплыть как «Поплавок», сделать постепенный выдох, встать - выпрямиться 3-4 мин.
5. «Фонтан»- 2 мин.
6. Взять доску и попробовать проскользить 2-3 раза
7. Свободное плавание.

ДООД № 9

Задачи: Учить выполнять скольжение, продолжать закреплять умение погружаться в воду головой. Открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях не мешая, друг другу. Приучать внимательно, слушать педагога. Действовать по сигналу.

Ход занятия:

1. По сигналу нырнуть в воду, упасть - 2-4 раза.
2. Скольжение с доской - 8 раз.
3. Игра «Буксир» с движениями ног 3-4 раза.
4. Игра «камушки» - 2 мин.
5. Свободное плавание.

ДООД № 10

Задачи: Продолжать учить скольжению на груди. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Воспитывать организованность.

Ход занятия:

1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками, делать ладонями волны- 2-4 раза.
2. У бортика - выдохи в воду 5-6 раз.
3. Скольжение с доской - 8 раз.
4. Попробовать сделать скольжение без доски - 8 раз.
5. У бортика - работать ногами 3-4 раза
6. Игра «хоровод»- 3 раза.

ДООД № 11

Задачи: Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать, учить выдоху в воду во время скольжения на груди Воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. У бортика стоя поднять руки вперед, вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед - плавно лечь на воду, расслабиться - всплыть как Медуза - 2 раза.
2. Из «медузы» - «Поплавок»- 4 раза
3. Из «Медузы» - «Звезда»
4. Скольжение на груди- 6 раз.
5. Игра «Поезд в тоннель»

6. Игра «скольжение в обруч»
7. Свободное плавание

ДООД № 12

Задачи: Ознакомить со скольжением на спине. Приучать ориентироваться во время движения в воде.

Ход занятия:

1. Стоя у бортика правым боком, держась за ноги правой рукой сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание 3-4 раза
2. Повторить упражнение, лежа на груди - 3 раза.
3. попытаться лечь на спину-2 мин.
4. Скольжение 3-4 раза.
5. Игра «Оса», «Волейбол»
6. Свободное плавание.

ДООД № 13

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди, отрабатывать работу ног. Формировать навыки лежания на спине, воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. Бегать в парах от бортика к бортику 2-3 раза
2. «Насос» - кто пробудет дольше под водой и сделает больше пузырей 3-4 раза.
3. «Фонтан»- 2-3 мин.
4. Встать, кисти рук за голову, присесть завалиться на спину - поплавать в этом положении 2-3 раза.
5. Скольжение на груди - делать постепенный выдох в воду 3-4 раза.
6. Игра «Поезд в тоннель»

ДООД № 14

Задачи: Разучивать скольжение на спине. Приучать действовать по сигналу.

Ход занятия:

1. По сигналу упасть в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «Медузу», по третьему - «поплавок», по четвертому - «Звезду», затем лечь на спину- 2 раза.
2. Скольжение на груди- 6 раз.
3. Лечь свободно на спину, полежать - 1-2 мин.

4. Игра «Водолазы», «Мы веселые ребята»
5. Свободное плавание.

ДООД № 15

Задачи: Упражнять детей в скольжении, отталкиваясь от стенки бассейна. Ознакомить с сочетаниями вдоха- выдоха в воду в горизонтальном положении. Формировать умение скользить на спине.

Ход занятия:

1. Держась за бортик или цв. круг сделать вдох, окунуться в воду- выдох 4-6 раз.
2. Скольжение на груди - 6 раз.
3. Попробовать скользить на спине
4. Игра «проскользни в обруч», «Мы ребята смелые»
5. Свободное плавание.

ДООД № 16

Задачи: Закреплять навык открывания глаз в воде, показать скольжение с игрушкой. Приучать во время скольжения выдох в воду.

Ход занятия:

1. Стоя в парах, присесть- открыть глаза, посмотреть друг на друга- 2-3 раза, тоже с выдохом в воду.
2. Скольжение с доской - 6 раз
3. Скольжение с игрушкой - 4 раза.
4. Скольжение - руки вверху, делать выдох в воду - 3 раза
5. скольжение на спине 5-6 раз
6. игра «невод»

ДООД № 17

Задачи: Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом. Учить передвижению по дну с выполнением гребковых движений.

Ход занятия:

1. сделать выдохи в воду 2-3 раза
2. «Кто быстрее?»- добежать и взять игрушку.
3. Стоя у бортика: чей кораблик уплывет дальше - 2 мин.
4. Скольжение с игрушкой 3-4 раза.
5. Скольжение с работой ног с доской 4 раза.

6. «Веселые дельфины» - приседая выпрыгивать из воды как можно выше - 4 раза
7. Игровые упражнения: «Я - мельница», - медленные гребки с продвижением 6 раз.

ДООД № 18-21

Задачи: Учить скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать скольжение на спине, согласовывать действия.

Ход занятия:

1. «Фонтан»- 2 мин.
2. Скольжение с доской на груди с работой ног- 5 раз.
3. Скольжение без доски 4 раза
4. Скольжение на спине - 4 раза.
5. Игра «Море волнуется» - 2мин.
6. «Я - мельница»
7. Свободное плавание.

ДООД № 22-25

Задачи: Учить плавать на груди, с предметом в руках и работой ног. Упражняться в скольжении на спине. Воспитывать ориентировку в воде.

Ход занятия:

1. Игра «Сомбреро» - 3 мин.
2. Скольжение на спине - руки вдоль туловища - 6 раз.
3. Работать ногами у бортика - 2 мин.
4. Попытаться сесть на дно - 1 мин.
5. «Мы ребята смелые» - 3 раза
6. Скольжение на груди с работой ног- 4 раза.
7. «Поезд в тоннель». Игра 2-й вариант.

ДООД 1-2 ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.

1. Задачи: 1. Напомнить правила поведения в бассейне.
2. Повторить передвижения в воде в различных положениях.
3. Совершенствование погружения лица в воду.

1. Ходьба в различных положениях - лошадки, уточки.

(по свистку, опускать лицо в воду).

- кошки, крокодильчики - 2 мин.

2. Стоя на руках, опустить лицо в воду -4 раза.
3. 3. Игра «Мы ребята смелые» - 2 раза.
4. Игра «Мышеловка».

ДООД 3-4.

Задачи:

1. Совершенствовать выдохи в воду.
 2. Продолжать учить упражнения «Звезда» на груди, скольжение.
-
1. «Зарядка зверят» - 2 раза.
 2. «Крокодилы в тоннель» - 2 раза.
 3. Игра «Крокодилы ловят мяч» - толкаем лбом мячик - 2 раза.
 4. Из и.п. «крокодил» - тянуть руки вперед
 5. «Звезда» - 2 раза.
 6. «Скольжение» - на гр.
 7. «Свободное плавание».

ДООД 5.

Задачи:

1. Закреплять передвижения в различных положениях.
 2. Обучать скольжению на груди и на спине.
-
1. Передвижение в воде в различных положениях.
 2. «моторные лодки» - передвигаться по кругу.
 3. «дельфинчики» в обруч - 1 раз.

«Крокодилы» опустив лицо в воду - 1 раз.

4. Игра «Крокодилы - охотники» - толкать мячик лбом - 4 раза.
5. Стоя у лесенки «л» - пускать «лежать на спине» - 5 раз.
6. Сидя на дне работать ногами.
7. Держась руками за поручень, опускать лицо в воду.
8. Игра «Веселые брызги».

ДООД № 6.

Задачи:

1. Продолжать учить опускать лицо в воду, пускать пузыри.
 2. Учить лежанию на животе без опоры в упражнении «Учимся лежать».
-
1. скольжение с мячом.
 2. «Крокодилы» - дуть на мячик;
-толкать носиком.
-толкать лбом.
 3. У бортика из и.п. «крокодил» - вытянуть руки лечь на живот - 4 раза.
 4. Из И.п. «крокодил» - Игра «Кто быстрее» доползет?» - 2 раза.
- с работой ног - 4 раза (обращать внимание на правильную работу ног).
 5. Попробовать из и.п. сидя на ступеньках проскользить в обруч.
 6. Игра: «Охотники и утки». Далее занятие № 3 (продолжение).

ДООД № 7.

1. Стоя в кругу, пускаем пузыри «Котелок».
2. «Мы ребята смелые».
3. Стрелочка в обруч - 3 раза.
4. Плавать с доской с работой ног - 4 раза.
5. Игра: «Прокати друга» - дети катают друг друга, как на буксире.

ДООД № 8.

1. Упражнение на дыхание «Насос».
2. Крокодилы - ведем мяч - носом лбом.

3. Стоя у борта, опускаем лицо.
4. Стрелочка в обруч.
5. «Прокати друга».

ДООД № 9.

1. «Крокодилы на охоте», толкам мяч лбом.
2. Крокодилы с работой ног.
3. Скольжение с доской - 4 раза.
4. Скольжение с доской с работой ног - 4 раза.
5. Стрелочка с работой ног.
6. Игра «Найди пару».

ДООД № 10.

1. «Фонтан» - сидя на бортике на полу работаем ногами кролем.
2. Стоя на руках - работаем ногами кролем - опустив лицо в воду.
3. Игровое упражнение: «крокодилы на охоте» - 4 раза.
4. «Стрелочка» -2 раза.
5. «Стрелочка» с работой ног - 4 раза.
6. По одному от середины бассейна плыть с работой ног с доской - 4 раза..
7. Свободное плавание.

ДООД № 11.

1. С доской от. середины бассейна
 - плыть с работой ног -2 раза.
 - опустить лицо в воду с работой ног - 3 раза.
2. «Стрелочка» - 2 раза.
«Стрелочка в обруч» - 2 раза.
3. «Стрелочка» - звезда-2 раза.
4. Игра «Найди пару» (повторить занятие № 11, только другая игра «Буксир»).

ДООД № 12.

1. Скольжение от середины бассейна с доской - 2 раза.
2. Скольжение с работой ног - 2 раза.
3. Скольжение «стрелочкой» с работой ног ; 2 раза.
4. С маленьким мячиком в руках:
 - скольжение «стрелочкой» с работой ног;
 - в правой рук мячик - работа ногами - 1 раз;
 - в левой руке мячик - 1 раз.
5. Игра «Мышеловка».

ДООД № 13.

• *

1. Правая рука вверх - с работой ног - 2 раза.
Левая рука вверх - с работой ног - 2 раза.
2. От бортика все вместе:
 - «Стрелочка» на спине - 4 раза.
 - «Звезда» на спине - 4 раза.
3. Попробовать проплыть на спине от середины бассейна - 4 раза.
4. Игра «Водяной».
Водяной (2 раза), что сидишь ты под водой.
5. Выгляни на чуточку, на одну минуточку.

ДООД 14-15.

Продолжать скольжение на спине.

Занятие 16-17 (17 + работа рук кролем).

1. «Резвый мячик» дуем на мяч, толкаем носом, лбом.
2. Лежа у бортика, совершенствование работы ног:
 - с доской работать ногами;
 - скольжение на груди с работой ног - 2 раза.

3. Правая вверху, левая работает .
Левая вверху, правая работает.
4. Скольжение на спине.
5. «Поплавок»-3х15»
6. «Пятнашки с поплавком».

ДООД № 1. ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Задачи:

1. Закрепить упражнение на дыхание в воде.
2. Совершенствование скольжение в играх, с работой ног с доской.
1. «Насос» - эксперимент - поплавок - выдох.
2. Скольжение на груди в обруч - 4 раза, руки вверху.
3. руки вдоль туловища.
- на правом боку правая рука вверх
- на левом боку.
4. Скольжение в обруч с работой ног - 4 раза.
5. Игра «Спящий крокодил», «Ходим в гости».

ДООД № 2.

Задачи:

1. Закрепить упражнение на дыхание, открыт.глаз под водой.
2. Совершенствование скольжения
1. «Кто дольше просидит под водой?», «Сколько пальцев», «Смешные рожицы».
2. Скольжение с доской с работой ног, н/груд.
- с доской -2 раза.
- правая рука вверху - 2 раза.
- левая рука вверху - 2 раза.
- торпеда - 2 раза.
3. Игра с мячом.
4. Свободное плавание.

ДООД № 3.

1. Стрелочка - поплавок. Стрелочка – звезда.
2. Скольжение на спине:
 - руки внизу
 - руки вверху
3. Кроль.
4. Игра.

ДООД № 4.

1. С доской
 - скольжение на груди с работой ног - 4 раза.
 - правой рукой держать доску - 2 раза.
 - левой.
 2. Правая рука вверху, левой выполняется греб кролем с работой ног.
 - Левая вверх - по 4 раза.
 3. «Кроль» на груди в полной координации - 3 раза.
 4. «Стрела на спине» - 3 раза. •
 5. Игра «Почтальон».
- «Стрелка» - прыжком.

ДООД № 5.

1. Кроль на груди - 4 раза., работаем левой кролем - 2 раза.
2. Скольжение на спине (обучение) - с мелкого места - стрела на спине
3. Игра «передвижение с работой ног».
4. Стрела на спине с работой ног с маленьким мячом - 4 раза.
5. Повторить игру «Почтальон»

ДООД № 6.

Задача: Обучать скольжение на спине в различных положениях.

1. Стрела на спине от середины бассейна все вместе - 4 раза.
2. Стрела на спине от середины бассейна - 2 раза «Звезда».
3. Упражнение «Винтик» - 2 раза.
4. Плыть стрелой на спине с работой ног - 4. раза.
5. Кроль на груди - 2 раза.
6. Игра «Хвост дракона».

ДООД № 7-8

1. Плавание комбинированным способом плавания: руки как при плавании брассом, ноги как при плавании кролем- 3 раза
2. Руки брасс - ноги «волна» (Дельфин) - 3 раза.
3. Руки кроль - ноги брасс- 3 раза
4. Руки одновременно на спине ноги волна - 2 раза.
5. Руки _____ , ноги брасс- 2 раза
6. Игра в ластах скольжение под водой «Дельфины»

ДООД № 9-10

1. Выполнить движение рук в скольжении всеми способами плавания между ног - мячи по 2 раза каждым способом.
2. Спросить у детей о названии и особенностях способов плавания.
3. Выдохи в воду - 1 мин.
4. Скользить с движениями ног всеми способами плавания по 2 раза (движения, которые не получаются, предлагать заменять «своими»).
5. Комбинированное плавание: руки кроль - ноги брасс- 2 раза; 2 руки брасс - ноги кроль- 2 раза; прыжки в воду ногами вниз.
6. «в колодец из колодца»- в обруч на воде - 2 раза, в «глубокий колодец» - с погружением в воду, выныривание из обруча под водой.

ДООД № 11-12

1. Скользить на груди всеми способами плавания- 2 раза
2. Скольжение на спине всеми способами плавания- 2 раза
3. выдохи в воду до 10 раз.
4. скользить на груди и на спине всеми способами 4 раза.
5. «дельфин» в полной координации в ластах 3 раза
6. «Дельфин» на спине - 2 раза.
7. Свободное плавание 2 мин.

ДООД № 13-14

1. комбинированное плавание: руки кроль - ноги брасс- 2 раза;
- руки - брасс - ноги кроль - 2 раза.
- «Дельфин» ноги брасс - 2 раза,
- на спине ноги брасс - 2 раза.

- на спине ноги волна- 2 раза
- 2. Проплыть в координации:
 - кроль на груди
 - в\с на спине
 - брасс
 - «Дельфин»
- 3. Проплыть как можно больше расстояния любым способом (любимым)
- 4. Прыжки в воду: «в глубокий колодец».

Задачи следующих занятий изменяются. Дети приступают к совершенствованию плавания избранным способом плавания и остальными способами, как по элементам, так и в полной координации. Начинается так же обучение стартовым прыжкам, поворотам.

ДООД № 15-16

1. Скольжение на груди и на спине с движениями рук всеми способами плавания (кроль, дельфин, брасс, на спине)
2. Выдохи в воду 30 сек. По 2 раза.
3. Скольжение на груди и на спине с движениями ног всеми способами плавания 2 раза.
4. Плавание на спине в ластах,- 4 раза
5. учить повороту, прыжки в воду через натянутую горизонтальную веревку «Кто дальше?».
6. Свободное плавание.

ДООД 17-18

1. Плавание в полной координации в ластах
 - кроль - 3 раза
 - на спине - 3 раза
 - дельфин - 2 раза
 - брасс - ноги волна - 2 раза
2. Плавание в полной координации «Своим, любимым» способом 3 раза
3. Учить делать поворот и проплывать весь бассейн 3 мин.
4. Прыжки: «В глубокий бассейн » - 3 раза.

ДООД № 19 - 20

1. Совершенствование работы ног у бортика:
 - на груди в ластах - 2 мин.
 - на спине в ластах - 2 мин.
 - волна в ластах- 2 мин.
 - брасс (в полной координации)- без ласт - 3 мин.
2. Брасс в полной координации - 4 раза.
3. Прыжок с бортика: «В обруч»- 3 раза
4. Свободное плавание.

ДООД № 21-22

1. Дельфин в ластах - 4 раза
2. Дельфин без ласт в полной координации - 2 раза
3. На спине в ластах - 2 раза
4. На спине без ласт - 2 раза
5. Кроль на груди в полной координации в ластах - 3 раза.
6. Игра «скольжение под водой в обруч», « Тоннель».

ДООД № 23-24

1. Дельфин на спине в ластах:
 - «Волна» на спине - руки вверх - 2 раза
 - «Волна » на груди - 2 раза
2. Комбинированное плавание:
 - руки брасс - ноги кроль - 2 раза
 - на спине ноги брасс - 2 раза
3. Брасс в полной координации 4 раза
4. Проплыть с поворотом весь бассейн - 2 раза
5. Прыжки с бортиков, стартовый прыжок.

ДООД № 25-26

1. Кроль на груди в полной координации - 4 раза.
2. Правая рука вверх - левая внизу работа ногами в ластах - 2 раза.
3. Тоже левая - 2 раза
4. Кроль в полной координации в ластах - 2 раза.

5. В парах: «Кто быстрее» - 2 раза.
6. Свободное плавание

ДООД № 27-28

1. Плавание «Своим, любимым способом» 3 раза.
2. Плавание на спине в полной координации - 4 раза
3. Совершенствовать упражнения на спине, если есть ошибки в работе ног вернуться к ластам.
4. Выдохи в воду
5. Комбинированное плавание:
 - руки кроль - ноги брасс,
 - руки дельфин - ноги брасс
6. Плавание в ластах на правом, левом боку - волна по 2 раза.
7. Игра «кто дольше проплывет под водой?»
8. Плавание кролем на груди с плавательной трубкой.

ДООД № 29-30

1. В ластах: на правом боку «волна» - 2 раза
 - ноги кроль- 2 раза
 - тоже на левом боку
2. «Дельфин»- правая рука вверху, левой выполнять гребковые движения- ноги волна - 2 раза.
 - тоже левой
3. игра «Быстрые дельфины»- в ластах под водой «волной»
4. Свободное плавание.

ДООД № 31-32

1. Совершенствование в полной координации:
 - кроль на груди - по 3 раза
 - кроль на спине
 - брасс
 - дельфин
2. Прыжки. Свободное плавание

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
- Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
- Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
- Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
- Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
- Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт – Ура!». -М.: Школьная пресса, 2003.
- Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.