

Муниципальное бюджетное дошкольное*образовательное учреждение
города Костромы «Детский сад №71»



Утверждаю

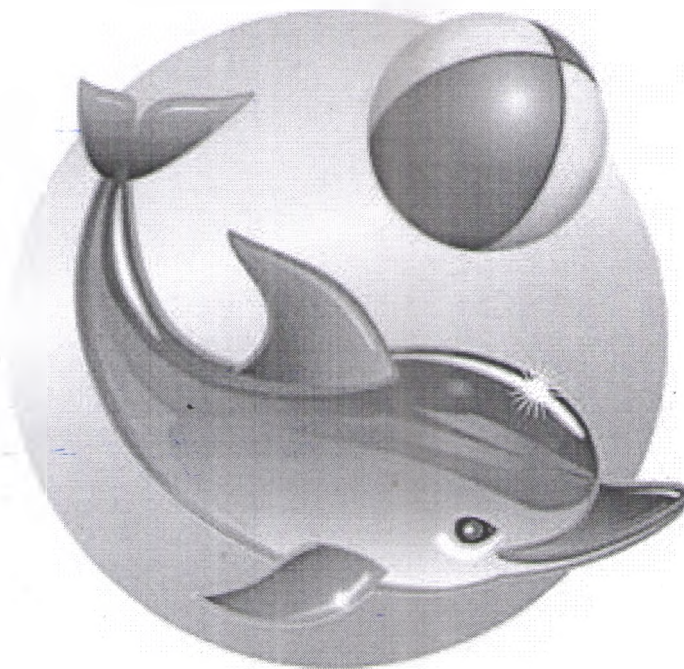
Заведующий МБДОУ города Костромы
«Детский сад № 71»
Н.Н. Афанасьева

«29» 08 2014 г.

Приказ №169 от 29.08.2014

*Дополнительная общеразвивающая программа
дошкольного образования
физической направленности*

«ДЕЛЬФИН»



Составители:

Уткина Е.П., старший воспитатель
Булакова Л.Д., инструктор по плаванию

2014 г.

Пояснительная записка

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

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. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Умение плавать помогает людям многих профессий. Работа на морском и речном транспорте, на сооружении гидроэлектростанций, мостов, плотин, каналов, охотничий и рыбный промыслы, труд геологов и многие другие профессиональные занятия нередко сопряжены с необходимостью хорошего навыка плавания. Также и активный отдых, как правило, включает плавание в водоемах и бассейнах.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и др. Оно является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т. д.

Многие известные пловцы научились плавать в возрасте 4—5 лет, а с 6—8 лет уже регулярно тренировались. Поэтому очень важно как можно раньше обнаружить способности у детей и к спортивному плаванию, формировать стремление к острой борьбе и победам на этом поприще.

Что касается ближайших задач занятий плаванием, то они заключаются в том, чтобы дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды; освоиться в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.

Приступая к обучению плаванию дошкольников, всегда надо иметь в виду эти положения, опираться на них, проводить их в жизнь.

Курс программы рассчитан на 68 занятий в году, по два занятия в неделю, длительность одного занятия:

- для 1-й младшей группы-10-15 минут,
- для 2-й младшей группы -15 минут,
- для средней группы - 20 минут,
- для старшей группы - 25 минут,
- для подготовительной к школе группы – 30 минут.

Методы и приемы обучения, способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач конкретного этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности ребят, характера предлагаемых упражнений. При этом важно не нарушать последовательность их освоения. Залог успеха — спокойствие, терпение, убежденность в том, что вы научите каждого ребенка плавать. Дети должны быть уверены, что от вас они услышат похвалу, слова поддержки, одобрения.

Нормативной базой для разработки программы являются:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Приказ от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДООУ 2.4.1.3049-13, зарегистрирован в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564 ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования на территории РФ».

Программа построена на **теоретико-методологических подходах** к проблеме развития психики ребенка:

Качественный подход (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже).

Генетический подход (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже).

Возрастной подход (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, А. В. Запорожец, Ж. Пиаже).

Культурно-исторический подход (Л. С. Выготский).

Личностный подход (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, Д. Б. Эльконин, А. В. Запорожец).

Деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, А. В. Запорожец, В. В. Давыдов).

В основу программы положены:

- фундаментальные исследования отечественной научной психолого-

педагогической и физиологической школы о закономерностях развития детей дошкольного возраста;

- научные исследования, практические разработки и методические рекомендации, содержащиеся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования;
- действующее законодательство, иные нормативные правовые акты, регулирующие деятельность системы дошкольного образования.

Цели программы:

- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение каждого ребенка осознанному занятию физическими упражнениями;
- создание основы разностороннего физического развития.

Данная программа способствует:

- формированию способности детей к самостоятельному решению доступных задач;
- осознанному использованию различных видов движений на воде;
- развитию интереса к данному виду деятельности;
- овладению отдельными способами плавания.

Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. И самое главное — плавание с раннего возраста способствует возникновению и поддержанию у детей положительных эмоций. Ребята, занимающиеся плаванием, обычно более уравновешенны, чем их сверстники. Они хорошо спят и обладают отменным аппетитом, у них развита координация и ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности.

Занятия плаванием состоят из подготовительной, вводной, основной и заключительной части. В них включены циклы образно-игровых игр и упражнений, в том числе и с использованием нестандартного оборудования. Упражнения даются в порядке постепенного увеличения нагрузки. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков выполнения той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, предлагаются задания одного типа, но разного содержания.

Условия обеспечения целенаправленной деятельности на занятиях:

- выполнение специальных упражнений для освоения различных видов движений на воде, игровых упражнений, способствующих становлению дыхания, ориентировке в воде, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки;
- проведение на суше дыхательных упражнений с тонизирующим и успокаивающим эффектом;
- повышение эмоционально положительного тонуса в течение длительного времени; регулярность посещения детьми занятий.

Результативность обучения детей, посещающих занятия, отслеживается путем диагностирования, которое проводится в сентябре и в мае. Уровень сформированности навыков фиксируется в Карте индивидуальной работы на занятиях плаванием.

Для реализации учебного процесса используем стандартное и нестандартное оборудование, дидактические и методические материалы, игрушки.

Задачи обучения плаванию согласно данной программе и ожидаемые результаты

Первая младшая группа

- Вызвать у малышей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- учить детей активно выполнять упражнения вместе с воспитателем;
- приучать ребят в движении реагировать на сигналы;
- способствовать сокращению периода адаптации к воде;
- обучить различным видам передвижения в воде;
- содействовать становлению морально-волевых качеств (смелость, настойчивость);
- воспитывать самостоятельность.

Результатом работы должно стать:

- умение передвигаться в воде по дну бассейна разными способами;
- умение делать выдох в воду, на воду (через рот, на игрушку, непосредственно в воду в ограниченном пространстве).

Вторая младшая группа Формировать у детей:

- навыки плавания;
- умение владеть своим телом в непривычной среде;
- навыки личной гигиены;
- бережное отношение к своему здоровью.

Учить детей:

- согласовывать свои действия с движениями сверстников;
- реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- начинать и заканчивать упражнение одновременно, соблюдать предложенный темп.

Результатом работы должно стать:

- умение передвигаться в воде различными способами;
- умение опускать лицо в воду;
- умение делать выдох в воду;
- умение погружаться в воду с опорой и без опоры. Средняя группа Обучить детей:
- самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине;
- многообразным выдохам в воду;
- скольжению на груди и на спине;
- работе ног, как при плавании кролем, на груди и на спине в скольжении.

Способствовать формированию правильной осанки.

Воспитывать организованность и чувство коллективизма.

Учить малышей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.

Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).

Закреплять умение ориентироваться в пространстве.

Ожидаемые результаты те же, что и во второй младшей группе (см. выше).

Этапы обучения плаванию

1-й этап (младший дошкольный возраст)	2-й этап (средний дошкольный возраст)
Ознакомление детей с водой и ее свойствами (плотностью, вязкостью и	Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде

прозрачностью)	достаточно надежно
Продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть	Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно выполняют упражнение «вдох — выдох» несколько раз подряд.

Методические приемы обучения плаванию

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Обучение новому плавательному упражнению сводится к игре (игровая деятельность).

Средний возраст

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Их учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Педагог должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения. Очень важен показ упражнений в воде: ребята воспринимают последовательность действий и понимают, что сделать их в воде вполне возможно.

Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, что соответствует характеру мышления детей данного возраста. Как известно, им свойственно образное мышление.

Особое значение придается воспитанию у малышей организованности и дисциплинированности. От этого во многом зависят успехи освоения программы.

Все упражнения условно можно разделить на три группы:

1-я группа — упражнения, которые используются непосредственно при обучении плаванию.

2-я группа — разминочные упражнения перед специальными упражнениями.

3-я группа — упражнения для специальной физической подготовки. Они являются обязательным элементом разминки, увеличивают подвижность суставов. Перед этим необходимо познакомить детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне, посетить с ними занятия плаванием в старших группах.

Краткое описание основных видов упражнений

Спуск в бассейн и первые действия в воде

Дети спускаются по лесенке с помощью или без поддержки педагога.

Далее следуют передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки педагога) и без поддержки, взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами. Для малышей интересны и увлекательны действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде). ;

Скольжения в воде

Дети учатся:

- скользить, держась за руки педагога, за поручень;
- опираясь руками о дно, идти по дну бассейна;

- передвигаться, держась за плавательную доску;
- делать «поплавок» на спине, лежа на животе свободно, без опоры;
- принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка»;
- работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа — с опорой и без опоры).

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоение передвижений в воде

Игры помогают детям овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Они способствуют воспитанию у малышей смелости, решительности, уверенности в своих силах; незаменимы для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений в плавании, для достижения устойчивости навыков. Движения должны быть очень простыми, доступными. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все ребята, находящиеся в воде.

Упражнения и игры для развития кистей при обучении плаванию

В подготовке дошкольников к овладению навыкам плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы по 4-8 раз, по счету. Во время обучения педагог помогает каждому ребенку. По мере усвоения действия дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения для становления правильного дыхания

Они наиболее сложны в процессе обучения плаванию. Малышей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективны дыхательные упражнения, имитирующие при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

Освоив правила вдоха и выдоха, нужно научиться согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Любое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. Разучивание нового упражнения тренер-преподаватель начинает с показа того, как сочетать правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения педагог сопровождает указаниями, где и как надо делать вдох и выдох.

Критерии оценки двигательных умений детей в воде

И.п. — исходное положение, с — секунда, м — метр

Уровень выполнения: В — высокий; С — средний; Н — низкий.

Двигательные умения	Уровень выполнения	Критерии оценки
Младшая группа		
Преодоление водобоязни	В	Ребенок охотно входит в воду — не боится ее
	С	Ребенок ведет себя скованно и нерешительно
	Н	Ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, готов вот-вот расплакаться
Передвижение в	в	Ребенок умеет передвигаться по дну бассейна

воде по дну бассейна		разными способами, проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям; в состоянии переносить освоенные упражнения в самостоятельную деятельность на суше и в воде
	с	Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять предварительно показанные педагогом упражнения
	Н	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданные темп и ритм. Действует непосредственно по показу педагога на суше и в воде
Погружение в воду	в	Ребенок погружается в воду у опоры и без опоры
	с	Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа
	Н	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданные темп и ритм. Действует непосредственно по показу педагога
Лежание в воде	в	Лежит в воде на груди и на спине при различных положениях рук, ног
	с	Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа
	Н	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений; не соблюдает заданные темп и ритм; действует непосредственно по показу педагога на суше и в воде
Выдох в воду	в	Делает выдох перед собой в воздух, на воду, на игрушку, непосредственно в воду (в обруч) до появления пузырей
	С	Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа
	Н	Ребенок допускает существенные ошибки в технике; не соблюдает заданные темп и ритм;

		действует непосредственно по показу педагога	
Движения ногами	В	Выполняет движения ногами (упражнение «Фонтан»)	
	с	Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа	
	Н	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений; не соблюдает заданные темп и ритм; действует непосредственно по показу педагога на суше и в воде	
Средняя группа			
«Крокодил» И. п. — лежа в воде, опираясь руками на дно, с опущенным в воду лицом; передвигаются по дну в любом направлении. Регистрация времени начинается в момент опускания лица в воду, а заканчивается в момент вдоха	в	мальчики	девочки
		5,6 с	5,0с
	с	4,3с	3,9с
	Н	3,1с	2,8с
«Насос» — погружение в воду с выдохом. И. п. — стоя в воде парами. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха: с момента появ-	в	3,1 с	3,0с
	с	2,3с	2,1 с
	Н	1,5с	1, 3 с

ления пузырьков в воде до окон- чания выдоха — исчезновения пузырьков			
--	--	--	--

Итак, чтобы научить детей плаванию, необходимо решить несколько доминирующих задач.

Первая задача: учить малышей не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней. Детям младших групп требуется показать, как надо входить в воду, и на первых трех-четырёх занятиях страховать их при подходе к борту бассейна и спуске по лесенке.

Вторая задача: учить передвигаться по дну бассейна различными способами. Темп выполнения каждого упражнения зависит от способа передвижения (шагом, бегом, прыжками, на руках по дну) и глубины воды.

Третья задача: учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой. Следует отметить, что первая часть задачи осваивается, хотя и довольно долго, детьми всех возрастных групп, а вторая часть доступна лишь старшим дошкольникам.

Четвертая задача: учить выдоху в воду. Решение этой задачи начинается с подводных упражнений (выдох в воздух, выдох на воду). К концу года дети должны уметь выполнять серию выдохов в воду.

Пятая задача: учить лежать в воде на груди и на спине — эту задачу можно решать во всех возрастных группах, но большинство младших дошкольников в состоянии научиться лежать только на груди.

Шестая задача: учить скольжению в воде на груди и на спине. Как и при решении предыдущей задачи, большинство детей младших групп могут справиться только со скольжением на груди. Дошкольники среднего и старшего возраста успешно овладевают скольжением в воде тем и другим способами.

Седьмая задача: учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. Детям младших и даже средних групп менее сложным оказывается движение ног при скольжении на груди.

Первая младшая группа

Учебно-тематический план занятий

Содержание циклов рабочей программы	Количество занятий
Цикл «Освоение в воде»	25
Организованный вход в воду (индивидуально)	8
Умывание в воде бассейна	2
Плескание	3
Движение руками в воде	2

Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	10
<i>Цикл «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами»</i>	24
Передвижение по дну бассейна шагом (в воде)	8
Передвижение по дну бассейна бегом (в воде)	4
Передвижение по дну бассейна прыжками	4
Передвижение в воде на руках по дну бассейна	4
Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна	4
<i>Цикл «Выдох в воду»</i>	19
Выдох перед собой в воздух	2
Выдох на воду	2
Выдох на границе воды и воздуха	2
Игры с использованием выдоха в воду	13
<i>Итого занятий:</i>	68

Структура занятий

Занятия планируются следующим образом. Одна неделя — игровые занятия

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

- игровые упражнения, способствующие формированию сюжетного воображения;
- дыхательные упражнения;
- различные виды ходьбы, которые могут быть применены в воде.

2. Основная часть: игры на воде. Они направлены:

- на закрепление умений и навыков, полученных на занятиях;
- на преодоление страха перед водой;
- на формирование правильной осанки;
- на развитие ловкости и двигательных навыков в воде.

3. Заключительная часть:

- свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, различными предметами, купания;
- контрастный душ.

Следующая неделя — тематические занятия

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;
- общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;
- специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений, необходимых при обучении плаванию.

2. Основная часть:

- различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц;
- специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и

ног).

3. Заключительная часть:

— свободное плавание и купание с использованием нестандартного оборудования, играми, движения с предметами;

— контрастный душ;

— дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом, проводимые на суше.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по следующим направлениям развития личности детей 1-й младшей группы: интеллектуальные (познавательное и творческое); игровое; трудовое (накопление опыта двигательной активности

Месяц	№ и форма занятий	Задачи	Общefизическая подготовка (разминка на суше)	Содержание базовой программы по разделу «Физическое воспитание»			Содержание занятий	Игры в воде	Методический прием	Региональный компонент
				Освоение в воде	Передвижение в воде по дну бассейна разными способами	Выдох вводу				
Сентябрь	1-2 занятия - игровые	Ознакомить детей с посещением бассейна, с правилами поведения в воде	Комплекс упражнений №1	Организованный вход в воду (индивидуально). Вход в воду с помощью педагога	Шагом с (помощью педагога). Шагом (держась за поручень). На руках по дну бассейна	Выдох перед собой в воздух (имитация)	На суше: беседа на тему «Значение плавания и правила посещения бассейна». Экскурсия по бассейну. В воде: входить в воду с помощью инструктора. Ходить по дну бассейна, держась за поручни. Прыгать у опоры. Опускать плечи в воду. Ударять ладонями по воде, производя брызги. Набрать воду в ладони, поливать игрушки, затем себя. Игры. Выходить из воды с помощью педагога. Контрастный душ	«Водичка, водичка, умой мое личико!»	Вызываем у детей интерес к посещению бассейна. Приучать детей соблюдать правила поведения на занятиях	Игра «Рыбаки»

	3-4 занятия - тематические	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как нужно раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться		Поточный вход в воду под наблюдением педагога. Организованный вход в воду	Шагом (без поддержки педагога) на четвереньках. Вдоль бортика; в разных направлениях	Выдох перед собой в воздух (имитация)	С помощью педагога войти в воду, держась за перила лестницы. Ходить и бегать по дну бассейна, глубина воды до колен. Окунуться, держась за руку педагога. Контрастный душ	«Найд и свой домик»		
	5-6 занятия - игровые	Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании		Поточный вход в воду под наблюдением педагога. Организованный вход в воду	Шагом (по кругу); на руках по дну бассейна. Шагом (держась за поручень)	Выдох перед собой в воздух (имитация)	Спуститься в воду, держась за руки педагога. Окунуться вместе с ним в воду. Игры. Контрастный душ	«Гуси»		

	7-8 занятия - тематические	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием		Поточный вход в воду под наблюдением педагога. Организованный вход в воду	Шагом (без поддержки педагога); на руках по дну бассейна	Выдох перед собой в воздух (имитация)	Войти в воду по пояс. Ходить по дну, взявшись за руки. Игра. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть). Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку и позвенеть. Контрастный душ	«Зайчата умываются»		
Диагностика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы (см. «Критерии оценки двигательных умений детей в воде»)										
октябрь	9-10 занятия - игровые	Научить детей спускаться по лесенке в воду и входить в нее, держась за руки педагога; попробовать окунуться вместе с ним	Комплекс упражнений №2	Поточный вход в воду под наблюдением педагога. Организованный вход в воду (индивидуально)	Шагом на носках; бегом — со сменой темпа; на руках. Шагом (мелким); бегом; прыжками; на руках	Выдох перед собой в воздух (имитация) Выдох через рот на игрушку	Спуститься в воду, держась за руки педагога. Окунуться вместе с ним в воду. Игры. -Контрастный душ	«Фонтан»	Организовать вход в воду (индивидуально) с помощью педагога	Игра «Солнце»

	11-12 занятия - тематические	Научить детей спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию. Создать представление о плавании		Умывание в воде бассейна, на его мелкой части. Плескание	Шагом, бегом, прыжками по дну на руках. Держась за поручень; бегом; на руках	Выдох в ограниченном пространстве. Выдох на границе воды и воздуха	С помощью педагога войти в воду, держась за перила лестницы. Ходить и бегать по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдемте вместе со мной»; «Добежим до переходика»). Окунуться, держась за руку педагога. Действовать с предметами (по желанию детей). Выполнять упражнения на попадание воды в лицо. Перемещаться по дну бассейна разными способами. Игры. Контрастный душ.	«Матросская шапка»	Движения на воде выполняются свободно. Применяем словесное поощрение	
	13-14 занятия - игровые	Познакомить детей со свойствами воды		Организованный вход в воду. Поточный вход в воду	Передвижение шагом; прыжками со сменой ног; на руках. Шагом; бегом; прыжками; на руках	Выдох перед собой в воздух на границе воды и воздуха. Выдох на воду, игры на выдохе в воду	Входить в воду. Ходить у опоры. Прыгать у опоры. Ходить по кругу. Опустить плечи и подбородок в воду. Умываться. Игры. Самостоятельно выходить из воды. Контрастный душ	«Наша Таня»	На первых порах не торопим детей	

	15-16 занятия - тематические	Обучать опусканию лица в воду		Плескание; движение руками в воде. Поточный вход в воду	Шагом; прыжками со сменой ног; на руках. Бегом; прыжками; на руках	Выдох перед собой в воздух: на границе воды и воздуха. Выдох на воду, игры с выдохом в воду	Игра «Волны на море». Игра «Сделаем дождик». Передвигаться по дну бассейна с игрушками разными способами. Контрастный душ	«Лягушата»	Дети играют самостоятельно под наблюдением педагога	
ноябрь	17-18 занятия - игровые	Побуждать детей к самостоятельным активным передвижениям в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости	Комплекс упражнений №4	Плескание. Движение руками в воде	Шагом; на руках; игры в воде. Бегом; на руках; игры в воде	Выдох перед собой в воздух - границе воды и воздуха. Выдох на воду, игры с выдохом в воду	Войти в воду самостоятельно. Выполнять упражнение «Все-все, подойдите ко мне». Игра. Свободные игры с предметами. Контрастный душ	«Солнце и дождик»	На первых порах не торопим детей	Игра «Охотники и утки»

	19-20 занятия - тематические	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях		Плескание. Движение руками в воде. Движение руками в воде	Прыжками; на руках; игры в воде. Шагом; на руках; игры в воде	Выдох на воду на границе воды и воздуха. Игры с выдохе в воду	Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться. Похлопать ладошками по воде. Бросить мяч и догнать его. Принести мяч воспитателю. Игра. Контрастный душ	«Погре-ем ушки»	Дети играют самостоятельно под наблюдением педагога	
	21-22 занятия - игровые	Способствовать формированию навыков личной гигиены		Движение руками в воде	Бегом; на руках; игры в воде. Прыжками; на руках; игры в воде	Выдох на воду на границе воды и воздуха. Игры с выдохе в воду	Войти в воду. Ходить по дну бассейна разными способами. Прыгать в воде разными способами. Умывать лицо. Опускать лицо в воду. Открывать глаза в воде. Игры. Выходить из воды. Контрастный душ	«Водичка, водичка, умой мое личико!»	Приучаем детей к воде: без страха входить в воду, плескаться, прыгать, приседать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши	
	23-24 занятия- тематические	Обучать детей передвигаться по дну бассейна, опустив лицо в воду		Движение руками в воде	Шагом; на руках; игры в воде. Прыжками; на руках; игры в воде	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду	Умывать лицо. Игры. Передвигаться разными способами по дну бассейна (с использованием плавающих игрушек). Контрастный душ	«Найди свой домик»	Следим за тем, чтобы дети не вытирали лицо руками	
дек	25-	Приучать детей		Движения	Прыжками; на	Выдох на	Войти в воду по пояс.	«Гуси»	Упражнения	

абр ь	26 заня тия - игро вые	не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки		руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде	руках; игры в воде. Шагом; на руках; игры в воде	границе воды и воз- духа. Игры с выдохом в воду	Ходить по дну, взявшись за руки. Игра. Взявшись за руки окунуться по шее (присесть). Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку и позвенеть		я на первых занятиях желательно выполнять парами — дети держатся за руки обучаю- щего или друг друга	
	27- 28 заня тия- тема тиче ские	Приучать детей погружаться в воду, не бояться брызг		Движения руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде	Бегом; на ру- ках; игры в воде. Прыжками; на руках; игры в воде	Выдох на границе воды и воз- духа. Игры с выдохом в воду	Садиться в воду и вставать. Игра «Сделаем дождик» — брызгать воду на себя. Игра «Хоровод» — ходить по кругу, взявшись за руки, по сигналу «Хоп!» присесть в воду. Игра «Кораблики» — бегать по дну бассейна. Контрастный душ	«Сдела ем дождик »; «Хоров од»; «Кораб лики»	Приучаем детей без страха входить в воду, плескаться, прыгать, при седать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши	
	29- 30 заня тия - игро вые	Способствовать повышению сопротивляемост и организма неблагоприятны м условиям внешней среды		Движения руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде	Шагом; на руках; игры в воде. Бегом; на ру- ках; игры в воде	Выдох на границе воды и воз- духа. Игры с выдохом	Войти в воду. Умывать лицо. Игра «Морской бой». Опускать лицо в воду. Опускать плечи, нос и подбородок в воду (у опоры). Ходить в парах. Игра «Лодочки плывут».	«Зайча та умыва ются»	Следить за тем, чтобы дети не вытирали лицо руками	

						в воду	Игры с игрушками. Выходить из воды. Контрастный душ			
	31-32 занятия-тематические	Воспитывать самостоятельность, активность, решительность		Движения руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде	Бегом; на руках; игры в воде. Прыжками; на руках; игры в воде	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду	Умывать лицо. Игры. Свободно купаться с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ	«Матросская шапка»	Следить за тем, чтобы дети не вытирали лицо руками	Игра «Ручейки и озера»
январь	33-34 занятия - игровые	Ознакомить детей с горизонтальным положением тела пловца, продолжать подготовку к погружению лица в воду	Комплекс упражнений №5	Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна	Шагом; на руках; игры в воде. Бегом; на руках; игры в воде	Выдох перед собой в воздух. Выдох на воду	Игра «Доползи до игрушки». Скользить по воде (педагог поддерживает ребенка за руки, под грудь, под живот). Стоя, наклониться над водой и умыться лицо. В том же положении «сделать дождик». Разойтись по бассейну, по сигналу подойти к педагогу	«Наша Таня»	Следим за тем, чтобы дети не сгибались в пояснице, ноги вытягивали прямо	Игра «Полная сова и евражки»
	35-36 занятия-тематические	Продолжать учить детей вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду		Плескание. Движения руками в воде	Шагом; на руках; игры в воде. Бегом; на руках; игры в воде	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду	Игра «Маленькие и большие ноги». Стоя в кругу, вместе присесть в воду («Островки»), встать и снова присесть несколько раз подряд. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до глаз («Нос утонул»). Лечь на воду из	«Лягушата»	Опускаем голову в воду (в игровой форме)	

							по ложения приседа, опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. Игра «Бегом за мячиком!» (использовать яр кие надувные мячи)			
фев рал ь	37- 38 заня тия - игро вые	Ознакомить детей со спосо- бом передвижения на руках по дну бассейна, вытянув ноги; попробовать опуститься в воду лицом	Комп лекс упра жнений №6	Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна	Шагом; на руках; игры в воде. Бегом; на ру- ках; игры в воде	Выдох перед с: бой в воздух. Выдох на воду	Игра «Рыбки резвятся». Лечь на воду и опереться рука- ми о дно, вытянуть ноги — идти на руках по дну до обо- значенного места («Крокодилы»). Встать в воде на коле- ни, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркаль- це, опустить в воду все лицо. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками. Выбежать из воды	«Солн це и дождик »	Следим за тем, чтобы дети не вытирали лицо руками	Игр а «Ме две жон ок Умк а и рыб аки»
	39- 40 заня тия- тема тиче ские	Показать, как свободно ле- жать на воде, воспитывать уверенность, самостоятель- ность в воде (глубина до бе- дер, по пояс)		Плескание. Движения руками в воде	Прыжками; на руках; игры в воде. Шагом; на руках; игры в воде	Выдох на гран» це воды и воз- духа. Игры с вы дохе» в воду	Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее ру- ками («Мячики»). Присесть и опустить в воду лицо, по- стараться повторить это несколько раз подряд. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх,	«Зайча та умыва ются»	Побуждаем детей дви- гаться с подпрыгив анием и приседание м (это по- зволяет им разогреться ,	

							лицо опустить в воду. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»). Поплывать, как хочется. Контрастный душ		дает возможность почувствовать сопротивление воды)	
	41-42 занятия - игровые	Способствовать развитию ловкости		Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна	Бегом; на руках; игры в воде. Прыжком; на руках; игры в воде	Выдох перед собой в воздух. Выдох на вод\	Погружаться под воду с головой (у опоры) с задержкой дыхания. То же, без опоры. Ходить по дну бассейна, продвигая носом непотопляемую игрушку вперед. Передвигаться по дну бассейна, опустив лицо в воду. Контрастный душ	«Кораблики», «Найди свой домик», «Поймай воду»	Вызываем у детей интерес к посещению бассейна	
	43-44 занятия- тематические	Способствовать воспитанию смелости		Плескание. Движения руками в воде	Шагом; на руках; игры в воде. Бегом; на руках; игры в воде	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохе» в воду	Опускать лицо в воду. Игры. Свободная игра с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ	«Погрем ушки»	Следим за тем, чтобы дети не вытирали лицо руками	
март	45-46 занятия - игровые	Продолжать упражнять детей в самостоятельном пере-	Комплекс упражнений	Игры, связанные с привыканием к воде. Организованный вход в воду	Прыжками; на руках; игры в воде. Шагом; на руках; игры в	Выдох перед собой в воздух. Выдох в	Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками. Приседать в воду	«Водичка, водичка, умой мое	Вызываем у детей интерес к посещению бассейна	Игра «Утки и утят

	вые	движении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя	№7		воде	воду	до подбородка, выпрыгивать как можно выше. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе. Играть и плескаться самостоятельно. Контрастный душ	личико !»		а»
	47-48 занятия- тематические	Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды		Умывание в воде бассейна. Плескание; движения руками в воде	Бегом; на руках по дну бассейна; игры в бассейне. Прыжками; на руках по дну бассейна; игры в бассейне	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду	Игра «Поймай лодочку». Встать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, (повторить 2-3 раза), стараться не вытирать лицо руками. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх — вниз («Фонтан»). Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»). Самосто-	«Гуси»	С самого начала акцентируем внимание на выдохе: с возрастающей силой до конца выдыхать воздух нужно тоненькой струйкой, округлив губы	

							тельные игры в воде с надувными игрушками. Контрастный душ			
	49-50 занятия - игровые	Способствовать закаливанию организма детей		Игры, связанные с привыканием к воде. Организованный вход в воду	Шагом; на руках по дну бассейна; игры в бассейне. Бегом; на руках по дну бассейна; игры в бассейне	Выдох в воздух перед собой. Выдох на воду	Умывать лицо водой. Ходить разными способами: руки за спину; руки за голову; руки вытянуты вверх («стрелочка»). Выныривать из воды: погружаться в нее с головой (у опоры). То же, без опоры. Ходить в наклоне, руки вытянуты вперед, голова поднята. То же - с опущенной головой. Контрастный душ	«Зайчата умываются»	Приучаем детей к воде: без страха входить в воду, плескаться, прыгать, приседать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши	
		Обучать детей однократному выдоху в воду		Умывание в воде бассейна	Прыжками; на руках; игры в бассейне. На руках; игры в бассейне	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду	Игры. Свободная игра с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ	«Солнце и дождик»	Движения на воде выполняются свободно, применяем словесное поощрение	
апрель	53-54 занятия	Начать обучение глубокому вдоху и постепенному	Комплекс упражнений	Движения руками в воде. Игры связанные	Бегом; На руках; игры в бассейне	Выдох в воздух перед	Войти в воду с помощью педагога. Переходить с одной стороны бассейна на	«Найди свой домик»	Побуждать детей с возраст-	Игра «Ус

	тия-игровые	выдоху; приучать детей погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.	жен ий №8	с привыканием к воде	Прыжками; на руках; игры в бассейне.	собой. Выдох на воду	другую, высоко поднимая колени («Цапли»). Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»); повторить 2-3 раза. Взяться руками за палку, которую держит педагог, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. Педагог двигается спиной вперед, тянет за собой детей, лежащих на воде («Переправа»). Игра. Контрастный душ		тающей силой до конца выдыхать воздух тоненькой струйкой, округлив губы и раздувая щеки; в конце выдоха сделать усилие -как будто задуваешь горящую спичку	пей поймай»
	55-56-занятия тематические	Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания		Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна	Шагом на руках по дну бассейна; игры в бассейне. Бегом; на руках по дну бассейна; игры в бассейне.	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду	Опускать лицо в воду у опоры. То же — без опоры. Игра. Различные виды ходьбы по кругу. Игра. Выпрыгивать вверх у опоры, затем погружаться с головой под воду. То же — без опоры: на месте; с передвижением вперед. Свободная игра с непотопляемыми игрушками. Контрастный душ	«Лягушата»	На первых порах не торопим детей	
	57-58	Способствовать развитию		Плескание. Движения	Прыжками; на	Выдох в воздух	Самостоятельно играть с непотопляемыми	«Наша Таня»	Дети играют	

	занятия-игровые	ловкости		руками в воде	руках; игры в бассейне. Шагом; на руках; игры в бассейне.	перед собой. Выдох на воду	игрушками. Игра — открывать глаза в воде		самостоятельно под наблюдением педагога	
	59-60 занятия тематические	Обучать детей открывать глаза в воде		Игры связанные с привыканием к воде. Организованный вход в воду	Бегом; На руках; игры в бассейне Прыжками; на руках; игры в бассейне.	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду	На суше: Вращать прямыми руками вперед (одновременно). То же — назад. Попеременно вращать руками вперед и назад. В воде: Умываться водой из бассейна. Опускать лицо в воду. Выполнять упражнение: открывать глаза в воде Ходить по дну бассейна: с вращением рук вперед; то же — назад; с попеременным вращением рук. Игра. Свободные перемещения с игрушками. Контрастный душ	«Зайчата умываются»	Приучаем детей к воде: без страха входить в воду, плескаться, прыгать, приседать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши	
май	61-62-занятия-игровые	Обучать детей многократным выдохам в воду (3-4 раза)	Комплекс упражнений №9	Умывание в воде бассейна. Плескание.	Шагом на руках игры в бассейне. Бегом; На руках; игры в бассейне	Выдох в воздух перед собой. Выдох на воду	Погружаться под воду с головой. Игры. Свободное купание с игрушками. Контрастный душ	Водичка, водичка, умой мое личико!»	На первых порах не торопим детей	Игра «Солнце»
	63-64-	Развивать ловкость		Движения руками в воде.	Прыжками; на руках; игры в	Выдох на границе	Но суше: вращать руками вперед и назад. В воде:	«Найди свой	Дети играют	

	зани тя тема тиче ские			Игры, связанные с привыканием к воде	бассейне. Шагом; на руках; игры в бассейне.	воды и воздуха. Игры с выдохом в воду	опускать лицо в воду. Погружаться под воду с го- ловой, без поддержки. Передвигаться по дну бассейна вперед и назад с вращениями рук. Игры. Свободное купание с игрушками. Контрастный душ	домик»	самостоя- тельно под наблюдени ем педагога	
	65- 66 зая тия - игр овы е	Воспитывать чувство коллек- тивизма		Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна	Шагом; на ру- ках по дну бас- сейна; игры в бассейне. Бегом; на руках по дну бассей- на; игры в бас- сейне	Выдох перед со бой в воздух. Выдох на воду	Выполнять упражнения — открывать глаза в воде. Игра. Ходить по дну бассейна, двигая носом непотопляемую игрушку. Тоже, дуя на игрушку. : ^-) Свободно купаться с игрушками. й ; Нес д , Контрастный душ	«Лягу шата»	Приучаем детей к воде: без страха входить в воду, плескаться, прыгать, приседать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши	
	67- 68 зая тия- тема тиче ские	Способствовать формирова- нию правильной осанки		Плескание. Движения руками в воде	Прыжками; на руках; игры в бассейне. Шагом; на ру- ках; игры в бас- сейне	Выдох на граня це воды и воз- духа. 1 Игры с выдохом в воду	Выполнять упражнение «Ледокол», не опуская лицо в воду. То же, опустив лицо в воду. Ходить по дну бассейна с различным положением рук. Выдыхать в воду. Игры. Контрастный душ	«Матр осская шапка»	Поддержив аем интерес детей к посещению бассейна	

Диагностика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы (см. «Критерии оценки двигательных умений детей в воде» на стр.9)										

Диагностическая карта

(н.ч. – начало года; к.г. – конец года; уровни усвоения: Н – низкий; С – средний; В – высокий)

[illegible]

Итого (по количеству):

Уровень В:						
Уровень С:						
Уровень Н:						
Итого по критериям:	В: _____% _____дет.	В: _____% _____дет.	В: _____% _____дет.	В: _____% _____дет.	В: _____% _____дет.	
	С: _____% _____дет.	С: _____% _____дет.	С: _____% _____дет.	С: _____% _____дет.	С: _____% _____дет.	
	Н: _____% _____дет.	Н: _____% _____дет.	Н: _____% _____дет.	Н: _____% _____дет.	Н: _____% _____дет.	

Вывод:

Рекомендации:

Карта индивидуальной работы при обучении плаванию

Знак (—) — не выполняет упражнение должным образом.

Знак (+) — выполняет упражнение правильно.

Наблюдение За деятельностью ребенка (ФИ) _____	№ занятия	Кол-во по- сещенных занятий	Качественные показатели при выполнении упражнений		
			Туловище го- ризонтально, ноги вытя- нуты	Лицо опу- щено в	Уверенное вы- полнение упраж-
Привыкание к воде и взаи- модействие с ней	№5	5	—	—	—
Передвижение по дну бассейна различными способами	№9	9	+	—	+
Погружение в воду (открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться в воде)					
Выдох в воду					
Лежание в воде на груди и на спине					

Комплексы упражнений для разминки на суше

(секунда; мин — минута; И.п. - исходное положение; — //— повтор периодичности)

Содержание деятельности	Периодичность	Методические указания
Занятия 1-8. Комплекс упражнений № 1		

Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Легкий бег Общеразвивающие упражнения 1. «Нам скользко» — ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе.	30 с — //—	Выпрямить спину, расправить плечи. Сочетать дыхание с движением. Спину держать ровно, соблюдать дистанцию.
Специальные подготовительные упражнения 1. «Поймаем дождик». И. п. - ноги слегка расставлены; поднимать руки вверх, покачивая кистями, опустить. 2. «Пружинки». И. п. — ноги на ширине стопы, руки на поясе, два-три приседания. 3. «Нам весело». И. п. — ноги на ширине плеч; наклониться, похлопать по коленям, выпрямиться. 4. «Мячики». И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе; подпрыгивать. 5. «Шагают наши ножки»	4 раза 3-4 раза 3-4 раза 6-8 раз 30с	Дыхание в ритме и темпе работы рук. Дыхание произвольное. Сочетать дыхание с движениями, следить за осанкой. Дыхание свободное. Ходьба по дорожке в бассейн.
Занятия 9-16. Комплекс упражнений № 2		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Легкий бег Общеразвивающие упражнения 1.«Паровоз» — ходьба дробным шагом с одновременным движением рук.	30с -II- -II-	Соблюдать осанку. Сохранять дистанцию. Спину держать ровно, сочетать дыхание с движениями.

поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить. 2. «Маленькие, большие». И.п. — то же. Присесть (педагог говорит: «Маленькие»), руками обхватить колени, опустить голову. Педагог говорит: «Большие» — выпрямиться, встать. 3. «Моем носики». 4. «Воробышки». ч Пять-шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук. 5. «Идем как лошадки».	30с	Ходьба с высоким подниманием ног
Занятия 25-32 Комплекс упражнений № 4		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. Общеразвивающие упражнения 1. «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки. Специальные подготовительные упражнения 1. «Умываемся». И.п. — ноги на ширине ступни. Имитация: зачерпнуть воду руками (как в бассейне) и поднести к лицу 2. «Поплавок» — приседание с выпрыгиванием. 3. «Остудим чай». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, подуть (три секун-	30с 20-30 с 3-4 раза 4-5 раз 3-4 раза 30с — //—	Выпрямить спину. Дыхание свободное. Выполнять выдох «на воду». Сочетать движения с дыханием. Сочетать вдох — выдох. Сохранять дистанцию

ды), выпрямиться. 4. «Карусель» — легкий бег (взявшись за руки). 5. Обычная ходьба в бассейн		
Занятия 33-36. Комплекс упражнений № 5		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. Общеразвивающие упражнения 1. «Лошадки». Специальные подготовительные упражнения 1. «Побрызгаем друг на друга». И.п. — ноги врозь. Два-три раза энергично взмахнуть руками. 2. «Насос». И.п. — стоя в парах лицом друг к другу, поочередно приседать. 3. «Гуси щиплются». И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, зашипеть, выпрямиться. 4. «Хлопаем по водичке» — прыжки с движениями рук. 5. «Плаваем» - ходьба с наклоном туловища вперед. 6. Обычная ходьба	30с -П- 3-4 раза -П- 4-5 раз 30-40 с 30с -П-	Сохранять дистанцию. Спину держать ровно, сочетать вдох — выдох при движении. Действовать по сигналу. Имитировать погружение в воду с с головой; сочетать дыхание (над водой — вдох, присесть — выдох). Спину держать ровно, сочетать дыхание с движениями. Выполняем упражнения в различном темпе. Идти широким шагом, движение рук произвольное
Занятия 37-44. Комплекс упражнений № 6		
Вводная часть	30с	Сохранять дистанцию.

1. Обычная ходьба. 1 Общеразвивающие упражнения { 1. «Лошадки». 2. «Гуси» — ходьба в полуприседе. 3. Обычная ходьба. Специальные подготовительные упражнения 1. «Умываемся». 1 2. «Пускаем пузыри». И. п. - о.с. Сделать выдох — присесть. Вернуться в и. п. — вдох. 3. «Моем носики». 4. «Кто выше» — прыжки со свободными движениями рук. 5. Обычная ходьба.	-//-20с Юс 4 раза -П- -П-30с 20-30 с	Спину держать ровно, сочетать вдох-выдох при движении. Выполнять выдох «на воду». Сочетать движения с дыханием. Дыхание в ритме и темпе работы рук. Дыхание свободное
Занятия 45-52. Комплекс упражнений № 7		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Легкий бег. Общеразвивающие упражнения 1. «Нам скользко». Специальные подготовительные упражнения 1. «Поймаем дождик». 2. «Пружинки». 3. «Нам весело». 4. «Мячики». 5. «Шагают наши ножки»	30с 30с -П- 4 раза 3-4 раза 3-4 раза 6-8 раз 30с	Выпрямить спину, расправить плечи. Сочетать дыхание с бегом. Спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох-выдох. Дыхание в ритме и темпе работы рук. Дыхание произвольное. Сочетать дыхание с движением, следить за осанкой. Дыхание свободное. Обычная ходьба по дорожке в бассейн
Занятия 53-60. Комплекс упражнений № 8		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Легкий бег. Общеразвивающие упражнения 1.	30с -//- -П-	Сохранять дистанцию. Сочетать дыхание с бегом. Спину держать ровно, сочетать дыхание

«Паровоз». Специальные подготовительные упражнения 1. «Качели». 2. «Цапля». 3. «Моем носики». 4. «Воробышки». 5. «Спешим в бассейн»	3 раза 3-4 раза 4 раза 4 раза 30с	с движением. Выполнять движения синхронно, спину держать ровно. Дыхание в ритме и темпе работы рук. Дыхание в ритме и темпе работы рук. Ходьба большими шагами
Занятия 61-68. Комплекс упражнений № 9		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Легкий бег. Общеразвивающие упражнения 1. «Лошадки». Специальные подготовительные упражнения 1. «Есть ли дождик?». 2. «Маленькие, большие». 3. «Моем носики». 4. «Воробышки». 5. «Идем как лошадки»	30с -II-4 раза 4-6 раз 5-6 раз 30с	Сохранять равномерное дыхание. Сочетать дыхание с бегом. Спину держать ровно, сочетать вдох — выдох при движении. Сочетаем дыхание: руки вверх — вдох, опустить — выдох. Сочетать вдох — выдох. Дыхание в ритме и темпе работы рук. Ходьба с высоким подниманием ног

Подвижные игры на воде I (по региональному компоненту)

Наряду с федеральным компонентом программа реализует региональный компонент: оригинальные подвижные игры на воде с учетом возрастных данных и физической нагрузки. Эти игровые упражнения проводятся один раз в последнюю неделю месяца.

Название игры	Содержание
«Рыбаки»	Цель: развивать навыки коллективного взаимодействия. Описание: играющие становятся в круг Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чинят сети, гребут веслами. Правила игры: тот из играющих, кто повторит движения неправильно, выходит из игры
«Солнце "Хейро"»	Цель: учить детей передвигаться и ориентироваться в воде. Описание: играющие берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, равномерно взмахивая руками вперед-назад, и на каждый шаг говорят «Хейро». Ведущий — Солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда он встает, выпрямляется, вытягивает руки в стороны и, поворачиваясь, старается коснуться убегающих. Правила игры: игроки должны увертываться от Солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три - в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг
«Охотники и утки»	Цель: упражнять детей в погружении в воду с головой. Описание: выбираются два охотника. Остальные дети — утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки передвигаются в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры. Правила игры: охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места Методические указания: дети меняются ролями после того, как каждый охотник попадает мячом в определенное число уток
«Охотники и утки»	
«Ручейки и озера»	Цель: приучать детей упражняться в разных видах передвижения в воде Описание: игроки стоят в пяти-семи колоннах (с одинаковым количеством играющих) в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги — озера. Выигрывают те колонны, которые быстрее построят круг. Правила игры: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строить круг можно только по сигналу
«Полярная сова и евражки»	Цель: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, скорость движения и действовать по сигналу. Описание: полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные игроки — евражки. Под

	тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают по площадке. На громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение (после трех-четырёх повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой
«Медвежонок Умка и рыбки»	Цель: приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки Описание: из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети — рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами: Рыбки весело плескались В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну). То завьются (круговые движения руками), Разовьются (круговые движения в обратном направлении), То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны). Умка — белый медвежонок -Спрятал мордочку свою. Нас поймать он хочет (дети идут по кругу), Но покажем нос ему! После этих слов ребята уплывают, кто как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3-4 рыбок, Умка возвращается на место. Воспитатель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается. Правила игры: выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами «хоровода». Методические указания: педагог играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать
«Утка и утята»	Цель: приучать детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду. Описание: несколько играющих становятся на берегу в колонну на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Стоящий в колонне первым — утка, остальные — утята. По знаку ведущего дети-утята сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. В положении полуприседа они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду (утка ведет свой выводок в озеро), не меняя положения рук и ног. В воде утята окунаются, моются, чистят перышки, а затем выбегают на берег. Утка снова собирает своих утят и ведет в воду. Правила игры: нельзя нарушать заданное положение рук и ног. Утка должна следить за своими утятами. Методические указания: можно предложить детям, когда они двигаются в колонне, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться в воде утята могут шеренгой
«Успей поймать»	Цель: развивать ловкость, навыки ориентировки в воде, приучать детей двигаться в водной среде в соответствии с предлагаемой ситуацией. Описание: игроки делятся на две равные группы: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы им не завладели мальчики. И, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч. Правила игры: передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

«Солнце»	Цель: развивать фантазию детей, учить выполнять разные движения в воде. Описание: играющие становятся в круг Выбирают Солнце. Оно ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди, считает: Нянь-нянь (хлеб), Кежи-кежи (нож). Те, которых водящий-Солнце назвал «кежи», выходят из круга, встают парами и берутся за руки, другие — «нянь-нянь» — берутся за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуются две группы пар: «нянь-нянь» и «кежи-кежи». Пары каждой группы придумывают разные фигуры в воде. Правила игры: выигрывают те пары, которые придумали наиболее интересные фигуры.

Игровые упражнения в воде

«Водичка, водичка, умой мое личико!»

Рано утром мы встаем. Умываться все идем: Водичка-водичка, Умой мое личико, Чтобы глазки блестели, Чтобы щечки краснели, Чтоб кусался зубок И смеялся роток.	Под эти слова дети набирают в руку воду и умываются. Из русского фольклора
---	--

«Найди свой домик»

У детей рыбки разного цвета, а на бортиках бассейна расставлены домики тоже разных цветов. Дети должны отнести каждую рыбку в домик соответствующего цвета.

«Гуси»

Жили у бабуси два веселых гуся. Один — серый, другой — белый, Два веселых гуся. Мыли гуси лапки в луже у канавки. Один — серый, другой — белый Спрятались в канавке. Вот кричит бабуся: «Ой, пропали гуси! Один — серый, другой — белый,	Дети отходят от бортика на середину бассейна. Делают движения руками по воде в разных направлениях. Дети пытаются спрятаться под воду. Один ребенок, стоя на середине бассейна, тревожно оглядывается по сторонам, ищет гусей. Дети возвращаются к бортику и наклоняются как можно ниже.
---	---

Гуси мои, гуси!» Выходили гуси, Кланялись бабусе, Один — серый, другой — белый Кланялись бабусе.	
---	--

«Зайчата умываются»

Дети берутся за руки и идут друг за другом по кругу. Останавливаются. Действуют под текст, произносимый педагогом.

Носик, носик! Где ты, носик? Ротик, ротик! Где ты, ротик? Щечки, щечки! Где вы, щечки? Глазки, глазки! Где вы, глазки? Будут чистыми зайчатки!	Дети моют носик. Дети моют ротик. Дети моют щечки. Дети моют глазки.
---	---

Упражнение «Фонтан»

Дети садятся на дно бассейна, опираясь на руки сзади, поднимают ноги и попеременно работают прямыми ногами вверх-вниз.

«Матросская шапка» («Кораблик»)

Матросская шапка, Веревка в руке... Тяну я кораблик По быстрой реке. И скачут лягушки За мной по пятам, И просят меня: Прокати, капитан! А. Барто	Дети показывают резиновые шапочки. Изображают кораблик, сложив руки лодочкой, «проводят» кораблик по воде. Изображают лягушат, прыгая на двух ногах.
---	---

«Наша Таня» («Мячик»)

Наша Таня Громко плачет: Уронила в речку мячик. — Тише, Танечка, не плачь: Не утонет в речке мяч. А. Барто	Дети бросают мяч из-за головы в воду. Дети бегут за мячами и возвращаются
---	---

«Лягушата»

Пять веселых лягушат По делам своим спешат. Пока сыро, пока лужно, Им домой добраться нужно.	Дети прыгают на двух ногах, держа в руках игрушечных лягушат, и произносят слова вместе со взрослым.
---	---

«Солнышко и дождик»

Капля раз, капля два. Капли медленно сперва: Кап-кап, кап-кап. Стали капли поспешать, Капля каплю догонять: Кап-кап-кап, кап-кап-кап.	Медленные хлопки по воде. Быстрые хлопки по воде. Дети поднимают руки над головой и убегают в «домик». Взрослый
---	--

Зонтик поскорей раскроем, От дождя себя укроем.	поливает их водой из лейки («домик» — заранее намеченное пространство).
---	---

«Погремушка»

Дети выстраиваются в одну шеренгу спиной к бортику. По сигналу бегут на другую сторону бассейна по своей дорожке туда, где на бортике лежат погремушки. Ребята выполняют команду «Погреми».

Вторая младшая группа

Учебно-тематический план занятий

Содержание циклов рабочей программы	Количество занятий
<i>Цикл «Освоение в воде»</i>	8
Организованный вход в воду (индивидуально)	2
Плескание	1
Движение руками в воде	2
Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	3
<i>Цикл «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами»</i>	10
Передвижение по дну бассейна шагом бегом прыжками	3
Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	4
Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными	3
<i>Цикл «Погружение в воду, передвижение и ориентировка в воде»</i>	10
Приседание в воде	2
Опускание лица в воду	2
Погружения в воду (с опорой)	3

Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентировкой в воде	3
<i>Цикл «Выдохи в воду»</i>	10
Выдох перед собой в воздух	2
Выдох на воду	2
Выдох на границе воды и воздуха	2
Игры с использованием выдоха в воду	4
<i>Цикл «Лежание в воде на груди и на спине»</i>	15
Лежание на груди	6
Лежание на спине	6
Игры, связанные с лежанием на груди и на спине	3
<i>Цикл «Движение ногами»(по типу кроля)</i>	15
Движения ногами на суше	2
Движения ногами в воде сидя	3
Движения ногами лежа на груди, с опорой	5
Движения ногами лежа на спине, без опоры	5
<i>Итого занятий:</i>	68

[illegible]

Структура занятий

Занятия планируются следующим образом.

Одна неделя — игровые занятия

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

- игровые упражнения, способствующие развитию сюжетного воображения;
- дыхательные упражнения;
- различные виды ходьбы в воде.

2. Основная часть — игры на воде, направленные на:

- закрепление умений и навыков, полученных на занятиях;
- преодоление страха перед водой;
- формирование правильной осанки;
- развитие ловкости и двигательных навыков в воде.

2. Заключительная часть:

- свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, с различными предметами, купание;
- контрастный душ.

Следующая неделя — тематические занятия

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;
- общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;
- специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений, необходимых при обучении плаванию.

2. Основная часть:

- различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц;
- специальные упражнения для освоения различных видов движений в воде (для рук и ног).

3. Заключительная часть:

- свободное плавание и купание с нестандартным оборудованием, различными предметами; игры в воде.
- контрастный душ;

— дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом, проводимые на суше.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по следующим направлениям развития личности детей 2-й младшей группы: интеллектуальные (познавательное и творческое); игровое; трудовое.

Месяц	№ и форма занятий	Задачи	Общездоровьесберегающая подготовка (разминка на суше)	Содержание базовой программы по разделу «Физическое воспитание»					Развивающие игры и упражнения на воде	Региональный компонент
				Передвижения в воде	Погружение в воде	Лежание в воде на груди и на спине	Выдох-вдох	Движения ногами и руками		

Сентябрь	1-2 занятия - игровые	Познакомить детей с бассейном, с правилами поведения и гигиены в бассейне, с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде	Комплекс упражнений №1	Организованный вход в воду. Передвижения по дну шагом (с помощью педагога)		Игровое упражнение «Мост»		Движения ногами в воде (сидя)	«Водичка-водичка, умой мое личико» Рыбаки и рыбки	»»
	3-4-е занятия, тематические	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками		Поточный вход в воду. Передвижение по дну бассейна на ногах				Передвижения по дну на руках	«Найди свой домик»	

	5-6-е занятия, игровые	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого перемещаться по дну бассейна, бросать мяч из-за головы двумя руками		Передвижение по дну бассейна на руках, на четвереньках	Упражнение «Фонтан»			Движения ногами в воде с опорой на руки	«Матросская шапка»	
	7-8-е занятия, тематические	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка		Передвижение по дну бассейна прыжками				Попеременные движения ногами	«Гуси»	
Диагностика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы										

октябрь	9-10-е занятия, игровые	Продолжать учить детей самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений и словарный запас	Комплекс упражнений № 2	Передвижение по дну бассейна шагами	Ориентировка в воде			Движения ногами в воде (сидя)	«Наша Таня»	
	11-12-е занятия, тематические	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду и поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне		Передвижение по дну бассейна бегом (бег в различных направлениях)	Использование образных сравнений			Движения ногами в воде с опорой на руки	«Зайчата умываются»	

	13-14-е занятия, игровые	Учить детей делать вдох и задерживать дыхание. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, работать ногами, как при плавании кролем		Передвижение прыжкам по дну бассейна	Приседание в воде до пояса	Лежание в воде на груди с различными положениями рук		Передвижение по дну на руках	«Фонтан»	
	15-16-е занятия, тематические	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. Продолжить упражнять в погружении лица в воду		Передвижение на руках по дну бассейна	Погружение в воду с опорой (держась за игрушки)	Игры, связанные с лежанием на спине		Попеременные движения ногами	«Лягушата»	

ноябрь	17-18-е занятия, игровые	Учить детей не бояться воды, попадания брызг в лицо; побуждать прыгать на двух ногах	Комплекс упражнений № 3	Игры в воде, связанные с передвижениям и по дну бассейна различными способами	Погружение в воду с опорой, без опоры	Игры, связанные с лежанием на груди	Выдох перед собой в воздух	Движения ногами лежа на груди (с опорой)	«Солнце и дождик»	
	19-20-е занятия, тематические	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, и передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); упражнять в выполнении движений парами; учить играть в воде с игрушками самостоятельно		Передвижение в воде по дну бассейна изученным ранее способами в сочетании с движениями рук	Открытие глаз в воде, стоя на дне с обручем в руках	Лежание в воде на спине	Выдох в воду (на игрушку)	Движения ногами (сидя)	«Погремушки»	

	21-22-е занятия, игровые	Учить детей безбоязненно относиться к паданию воды на лицо; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, соблюдать ритм, выполнять движения в такт словам		Передвижение в воде шагом, держась друг за другом, лицом вперед	Приседание в воде до уровня груди	Игры, связанные с лежанием на спине	Выдох через рот до появления пузырей	Движения ногами (лежа на спине)	«Лягушата»	
	23-24-е занятия, тематические	Учить детей двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно		Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скоростей	Передвижение и ориентировка в воде	Лежание в воде на груди с различным положением рук и ног	Игры с выдохом в воду	Движения ногами по типу кроля, передвижения на руках по дну бассейна (на мелком месте)	«Водичка, водичка, умой мое личико!»	

ДЕКАБРЬ	25-26-е занятия, игровые	Учить детей ориентироваться в пространстве бассейна, закреплять знание цвета; приучать не бояться попадания воды на лицо, передвигаться в воде в различных положениях; развивать дыхание, координацию движений в воде	КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4	Передвижение по дну бассейна прыжками	Ориентировка в воде	Игры, связанные с лежанием натруди	Выдох перед собой в воздух	Движения ногами, лежа на груди (с опорой)	«Найди свой домик»	
	27-28-е занятия, тематические	Побуждать детей осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания педагога		Игры в воде, связанные с передвижениям и по дну различными способами	Передвижение и ориентировка в воде	Лежание в воде на спине	Выдох на воду (игрушку)	Движения ногами в воде (сидя)	«Гуси»	

	29-30-е занятия, игровые	Продолжать развивать дыхание, умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умывать лицо водой из бассейна; согласовывать свои движения с текстом; продолжать учить ориентироваться в пространстве		Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Погружение в воду (с опорой, без опоры)
--	--------------------------	--	--	--	---

Лежание в воде на груди с различными положениями рук	Выдох через рот до появления пузырей	Движения ногами (лежа на спине)	«Лягушата»	
--	--------------------------------------	---------------------------------	------------	--

	31-32-е занятия, тематические	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду - подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность при передвижениях в воде		Передвижение по дну бассейна бегом (бег в различных направлениях)	Приседание в воде до пояса
--	-------------------------------	--	--	---	----------------------------

Лежание в воде на груди с различным положением рук и ног	Игры с выдохом в воду	Движения ногами по типу кроля, пере- движения на руках по дну (на мелком месте)	«Погремушка»	
---	------------------------------	--	---------------------	--

ЯНВАРЬ	33-34-е занятия, игровые	Учить малышей согласовывать свои движения с движениями других детей; продолжать учить обливать водой себя, голову, умываться водой из бассейна; стимулировать умение проходить в воротики; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; развивать дыхание	КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 5	Передвижение шагом в воде, держась друг за другом, лицом вперед	Открытие глаз в воде, стоя на дне с обручем в 1 руках
--------	--------------------------	---	-------------------------	---	---

Игры, связанные с лежанием на спине	Выдох перед собой в воздух	Движения ногами в воде (сидя)	«Зайчата умываются»	
-------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	---------------------	--

	35-36-е занятия, тематические	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде		Передвижение по дну бассейна бегом (бег в различных направлениях)	Ориентировка в воде	Лежание в воде на груди с различным положением рук и ног	Выдох на воду (игрушку)	Движения ногами в воде с опорой на руки	«Найди свой домик»	
ФЕВРАЛЬ	37-38-е занятия, игровые	Продолжать учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета; развивать дыхание, побуждать работать ногами, как при плавании кролем	КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №6	Игры в воде, связанные с 1 передвижениям и по дну различными способами	Погружение в воду (с опорой, без опоры)	Игры, связанные с лежанием на спине	Игры с выдохом в воду	Передвижение по дну на руках	«Водичка, водичка, умой мое личико!»	

	39-40-е занятия, тематические	Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность при передвижениях в воде		Передвижение на руках по дну бассейна	Передвижение и ориентировка в воде	Лежание в воде на спине	Выдох через рот до появления пузырей	Попеременные движения ногами	«Гуси»	
	41-42-е занятия, игровые	Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя; закреплять умение проходить в обруч, не касаясь его руками; учить отталкиваться руками		Передвижение по дну бассейна бегом (в воде) в различных направлениях, менять скорость	Использование образных, сравнений	Лежание в воде на груди с различным положением рук	Выдох перед собой в воздух	Движения ногами лежа на груди (с опорой)	«Фонтан»	

	43-44-е занятия, тематические	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать детей производить энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды		Передвижение по дну прыжками (в воде)	Погружение в воду с опорой (держась за игрушки)
--	-------------------------------	---	--	---------------------------------------	---

Игры, связанные с лежанием на груди	Выдох на воду (игрушку)	Движения ногами в воде (сидя)	«Матросская шапка»	
-------------------------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------	--

МАРТ	45-46-е занятия, игровые	Продолжать учить детей не бояться воды, обливать себя, умываться водой из бассейна, чувствовать сопротивление воды, дуть на воду, работать ногами, как при плавании кролем, ориентироваться в водном пространстве, развивать дыхание	КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №7	Передвижение на руках по дну бассейна	Ориентировка в воде
------	--------------------------	--	------------------------	---------------------------------------	---------------------

Лежание в воде на груди при различных положениях рук и ног	Выдох через рот до появления пузырей	Движения ногами — лежа на спине	«Лягушата»	
---	---	--	-------------------	--

	47-48-е занятия, тематические	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; познакомить детей с упражнением — вращательные движения рук (на суше), приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу		Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости 	Открывание глаз в воде — стоя на дне с обручем в руках
--	-------------------------------	--	--	---	--

Игры, связанные с лежанием на спине	Игры с выдохом в воду	Движения ногами в воде (сидя)	«Наша Таня»	
-------------------------------------	-----------------------	-------------------------------	-------------	--

	49-50-е занятия, игровые	Учить детей работать ногами, как при плавании кролем; продолжать учить бросать мяч из-за головы; закреплять понятия «большой» и «маленький», развивать дыхание		Передвижение шагом в 1 воде, держась друг за другом, лицом вперед	Погружение в воду (с опорой, без опоры)	Игры, связанные с лежанием на спине	Выдох перед собой в воздух	Движения ногами в воде с опорой на руки	«Солнце и дождик»	
	51-52-е занятия, тематические	Учить детей выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно		Передвижение по дну бегом (бег в различных направлениях)	1 Приседание в воде до пояса	Лежание в воде на груди с различными положениями рук	Выдох на воду (игрушку)	Передвижение по дну на руках	«Погремушка»	

апрель	53-54-е занятия, игровые	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, работать ногами, как при плавании кролем; учить перешагивать через предмет высотой 15 см, сохраняя равновесие; опускать лицо в воду	Крмп лекс упражнений №8	Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Использование образных сравнений	Лежание в воде на спине	Игры с выдохом в воду	Попеременные движения ногами	«Водичка, водичка, умой мое личико!»	
--------	--------------------------	--	-------------------------	--	----------------------------------	-------------------------	-----------------------	------------------------------	--------------------------------------	--

	55-56-е занятия, тематические	Учить детей всплывать и лежать на воде; познакомить их с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде		Передвижение шагом в воде - держась друг за другом, лицом вперед	Передвижение и ориентировка в воде	Игры, связанные с лежанием на груди	Выдох через рот до появления пузырей	Движения ногами, лежа на груди (с опорой)	«Найди свой домик»	
	57-58-е занятия, игровые	Продолжать учить безбоязненно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, обливать себя водой, работать ногами, как при плавании кролем, опускать лицо в воду; играть в мяч ногами		Передвижение по дну прыжками (в воде)	Приседание в воде до пояса	Лежание в воде на груди с различным положением рук и ног	Выдох через рот до появления пузырей	Движения ногами в воде (сидя)	«Фонтаны»	

	59-60-е занятия, тематические	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде		Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях, с изменением скорости	Погружение в воду с опорой (держась за игрушки)	Игры, связанные с лежанием на спине	Игры с выдохом в воду	Движения ногами, лежа на спине	«Зайчата умываются»	
май	61-62-е занятия, игровые	Продолжать учить детей опускать лицо в воду, делать плавный продолжительный выдох; закреплять умение сочетать движения со словами, отталкиваться ногами ото дна, выпрыгивать из воды и падать на нее	Комплекс упражнений №9	Игры в воде, связанные с передвижениям и по дну различными способами	Ориентировка в воде	Лежание в воде на спине	Выдох на воду (игрушку)	Движения ногами по типу кроля, передвижения на руках по дну на мелком месте	«Солнце и дождик»	

	63-64-е занятия, тематические	Ознакомить детей с упражнением - открывание глаз в воде; продолжать учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, вырабатывать умение слушать объяснения педагога		Передвижение по дну бегом (бег в различных направлениях)	Открывание глаз в воде, стоя на дне с обручем в руках	Игры, связанные с лежанием на груди	Выдох через рот до появления пузырей	Движения ногами в воде (сидя)	«Найди свой домик»	
	65-66-е занятия, игровые	Закреплять знание детьми цветов: красный, синий, желтый, зеленый; учить ориентироваться в водном пространстве, ходить на носках и на пятках в воде; продолжать развивать дыхание		Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Использование образных сравнений	Лежание в воде на груди с различным положением рук	Игры с выдохом в воду	Движения ногами в воде с опорой на руки	«Лягушата»	

	67-68-е занятия, тематические	Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, побуждать действовать в воде уверенно		Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Погружение в воду (с опорой, держась за игрушки)	Игры, связанные с лежанием на спине	Выдох перед собой в воздух	Передвижение по дну на руках	«Погремушка»	
--	-------------------------------	--	--	--	--	-------------------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------	--

Диагностика уровня развития навыков плавания та же, что в 1-й младшей группе. Критерии оценки двигательных умений детей в воде см. в пояснительной записке. * Подвижные игры по региональному компоненту проводятся один раз в последнюю неделю месяца.

Карта индивидуальной работы при обучении плаванию

Знак (-) — не выполняет упражнение должным образом. Знак (4-) — выполняет упражнение правильно.

Наблюдение за деятельностью ребенка (ФИ)	№ занятия	Кол-во посещенных занятий	Качественные показатели при выполнении упражнений					
			Вход в воду, плескание	Погружение в воду	Лежание в воде на груди	Лежание в воде на спине	Выдох в воду	Движение ногами
Привыкание к воде и взаимодействие с ней								
Передвижение по дну бассейна различными способами								
Погружение в воду, открывание в воде глаз, передвижение и ориентировка в воде								
Выдохи в воду								
Лежание в воде на груди и на спине								

Попеременные движения ногами во время передвижения на груди и на спине								

Подвижные игры на воде (региональный компонент)

Описание игр и упражнений см. в материалах 1-й младшей группы.

1. «Рыбаки»
2. «Солнце"Хейро"»
3. «Охотники и утки»
4. «Ручейки и озера»
5. «Полярная сова и евражки»
6. «Медвежонок Умка и рыбки»
7. «Утка и утята»
8. «Успей поймать» лу ,
- 9.«Солнце»

Комплексы упражнений для разминки на суше

Занятия 1-68. Упражнения те же, что в 1-й младшей группе.

Игровые упражнения в воде

Описание игр и упражнений см. в материалах 1-й младшей группы.

1. «Водичка, водичка, умой мое личико!»
2. «Найди свой домик»
- 3.«Гуси»
4. «Зайчата умываются»
5. «Фонтан»
6. «Матросская шапка»
7. «Наша Таня»
8. «Лягушата»
9. «Солнце и дождик»
10. «Погремушка»

Средняя группа

Учебно-тематический план занятий

Содержание циклов рабочей программы	Количество занятий
Цикл «Организованный вход в воду»	5
Организованный вход в воду (индивидуально)	1
Поточный вход в воду	1
Умывание в воде бассейна	1
Движения руками в воде	1
Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	1
Цикл «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине»	9
Передвижение по дну бассейна шагом (в воде)	1
Передвижение по дну бассейна бегом (в воде)	1
Передвижение по дну бассейна прыжками (в воде)	1
Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	2
Передвижения в воде на руках по дну бассейна	2

Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2
Цикл «Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде»	15
Опускание лица в воду (стоя на дне)	1
Открывание глаз в воде (стоя на дне)	1
Приседание в воде	1
Погружения в воду (с опорой)	3
Погружения в воду (без опоры)	3
Погружения с рассматриванием предметов, находящихся в воде	3
Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентировкой под водой	3
Цикл «Выдохи воду»	9
Выдох перед собой в воздух	2
Выдох на воду	2
Выдох на границе воды и воздуха	2
Игры с использованием выдоха в воду	3
Цикл «Лежание в воде на груди и на спине»	10
Лежание на груди	4
Лежание на спине	4
Игры, связанные с лежанием на груди и на спине	2

Цикл «Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами»	10
Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами (с помощью педагога)	2
Скольжения на груди (отталкиваясь ото дна)	4
Скольжения на груди (отталкиваясь от стенки бассейна)	4
Цикл «Движение ногами в воде (сидя, опираясь на руки, лежа - опорой)»	10
Движения ногами на суше	1
Движения ногами в воде (сидя)	1
Движения ногами в воде (с опорой на руки)	3
Движения ногами (лежа на груди, с опорой)	3
Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	2
Итого занятий:	68

Структура занятий

Занятия проводятся в следующей форме: 1, 3, 5, 7-е обучающие; 2, 4, 6, 8-е игровые. Подбираются игры с учетом задач занятий данного этапа обучения и регионального компонента.

Игровые

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

- игровые упражнения, способствующие освоению приемов сюжетного воображения;
- дыхательные упражнения;
- различные виды ходьбы в воде.

2. Основная часть — игры на воде с целью закрепления умений и навыков, полученных на занятиях:

- преодоление страха перед водой;
- формирование правильной осанки;
- развитие ловкости и двигательных навыков на воде.

3. Заключительная часть:

- свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, различными предметами, купание;
- контрастный душ.

Тематические ,обучающие

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;
- общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;
- специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.

2. Основная часть:

- различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- игровые упражнения, способствующие постановке дыхания, ориентировке в воде, упражнения на расслабление мышц;
- специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и для ног)

3. Заключительная часть:

- свободное плавание и купание с нестандартным оборудованием, различными предметами, игры в воде;
- контрастный душ;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Рабочая программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по следующим направлениям развития личности детей средней группы: интеллектуальные (познавательное и творческое); игровое; трудовое; имитация движений; музыкально-ритмическое.

		Задачи		Содержание базовой программы по разделу «Физическое воспитание»	Упражнения и игры для	
--	--	---------------	--	--	------------------------------	--

				Передвижения в воде и Погружение в воду	Скольжение на животе	Движения ногами	освоения способов передвижений в воде и навыков погружения	
сентябрь		Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, поведением в нем	Комплекс упражнений №1	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шее			«Невод», «Маленькие и большие ноги»	⋈
	2	Рассказать детям о свойствах воды, познакомить с правилами поведения на воде: создать представления о движении в воде, о плавании		Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины			«Водолазы», «Рыбки резвятся»	

	3	Совершенствовать различные виды передвижений в воде		Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шею			«Поймай воду», «Морской бой»	
	4	Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой		Организованный вход в воду Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на 1 воздухе, делать выдохи в воду			«Медуза», «Мяч по кругу»	
	5	Активизировать выполнение выдохов в воду		Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду по шею			«Паровая машина», «Волны на море»	
	6	Стимулировать различные виды передвижений в воде		Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в полуприседе (с поворотами головы). Погружение в воду по шею			«Всадники», «Поймай рыбку»	
	7	Укреплять навык лежания на груди и на спине (с поддержкой)		Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой			«Поплавок», «Догони меня»	

	8	Способствовать закреплению приобретенных навыков личной гигиены		Поточный вход в воду. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду: задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду, Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты)		Движения ногами в воде (по типу кроля лежа на груди), опираясь руками о дно бассейна	«Метроном», «Солнышко и дождик»	
октябрь	9	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	Комплекс упражнений №2	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду до уровня шеи. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (ноги и руки врозь)		Движения ногами в воде (сидя)	«Акробаты», «Догони меня»	

10	Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	Организованный вход в воду. Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение с постепенным увеличением глубины Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Торпеды», «Солнышко и ДОЖДИК»	
11	Способствовать закреплению приобретенных навыков личной гигиены	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шею	Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь одно ногами	Движения ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качели», «Переправа»	
12	Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой	Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза»	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качалки», «Найди свой домик»	
13	Обучать выполнению скольжения на груди	Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шею	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову, делать вдох	Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна	«Точный прыжок»	

	14	Совершенствовать технику работы ног, как при плавании кролем (у опоры)		Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движения ногами в воде с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	«Гонка катеров», «Точный прыжок»	
	15	Укреплять навык самостоятельного погружения под воду с головой		Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду по шее	Лежать на воде свободно, принять положение «звездочка» (делая выдох в воду); (5-6 раз)	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Пушбол», «Перетяжки»	
	16	Совершенствовать выполнение выдохов в воду ;		Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень, принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Баскетбол», «Кораблики»	

ноябрь	17	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне	Комплекс упражнений №3	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде бегом в колонне по одному. Погружение в воду по шею. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (ноги и руки врозь)	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза»	Движения ногами в воде (сидя)	«Невод», «Найди себе пару»	
	18	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду		Организованный вход в воду. "Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Водолазы», «Море волнуется»	

	19	Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно		Спуск в воду с последующим погружением Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шее
--	----	--	--	--

Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь одно ногами	Движения ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Морской бой», «Карусели» (1-й вариант)	
--	--	---	--

	20	Приучать детей двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; побуждать передвигаться организованно		Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущего, вверх — с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины	Скользить на животе, держась на плавучесть самостоятельно; принять положение «медуза»	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Пузырь», «Мяч по кругу»	
	21	Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса		Спуск в воду. Передвижение в воде бегом в колонне по одному. Погружение в воду по шее	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову — делать вдох, опускать голову - делать выдох (с помощью педагога)	Передвижение по дну на руках, на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля	«Принеси мяч», «Паровая машина»	
	22	Воспитывать морально-волевые качества		Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движения ногами в воде, с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	«Всадники», «Мячики»	

	23	Способствовать повышению сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды		Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Лежать на воде свободно, принять положение «звездочка», делая выдох в воду (5-6 раз)	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Поплавок», «Лодочки плывут»	
	24	Обучать самостоятельному лежанию на груди		Поточный вход в воду. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты)	Скользить на животе, держась за поручень, принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Метроном», «Бегом за мячом»	
	25	Побуждать детей осваивать вдох и выдох в воду, упражнять их в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания педагога	Комплекс упражнений №4	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шее	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза»	Движения ногами в воде (сидя)	«Акробаты», «Сердитая рыбка»	

декабрь

	26	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду - подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде		Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед к плечам, вверх — с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Торпеды», «Фонтан»	
	27	Приучать детей смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять в выполнении энергичных движений руками в воде		Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шее	Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь одной ногой	Движения ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качели», «Караси и щука» (1-й вариант)	
	28	Совершенствовать различные виды передвижений в воде		Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза»	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качалки», «Поезд идет через туннель»	

	29	Способствовать повышению сопротивляемости организма детей неблагоприятным воздействиям внешней среды		Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду по шее	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову — вдох и опускать голову — выдох (с помощью педагога)	Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля	«Спрячемся под воду»	
	30	Совершенствовать навык открывания глаз в воде		Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение в воду с головой	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движения ногами в воде, опираясь на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	«Гонка катеров»	
	31	Совершенствовать выполнение выдохов в воду		Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Лежать на воде свободно, принять положение «звездочка», делая выдох в воду (5-6 раз)	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Пушбол», «Оса»	
	32	Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности		Поточный вход в воду. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты)	Скользить на животе, держась за поручень, принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Баскетбол», «Жучок-паучок»	

Январь	33	Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох, воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижениях в воде	Комплекс упражнений №5	Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шее	Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь одно ногами	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Водолазы», «Хоровод»	
	34	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать совершать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды		Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза»	Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля	«Щука», «Морской бой»	
	35	Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности		Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову — делать вдох, опускать голову — делать выдох (с помощью педагога)	Движения ногами в воде с опорой на руки, опускание лица в воду (открытие глаз)	«Достань игрушку», «Мяч по кругу»	

	36	Обучать самостоятельному лежанию в воде на спине		Поточный вход в воду. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду: задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты)	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Паровая машина», «Брод»	
февраль	37	Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; отрабатывать вращательные движения рук (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу	Комплекс упражнений №6	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шее. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (ноги и руки врозь)	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову — вдох, опускать голову — выдох	Движения ногами в воде (сидя)	«Акробаты», «Ледокол»	

	38	Приучать детей выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой. Упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно		Организованный вход в воду. Передвижение в полуприседе (с поворотами). 1 Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Торпеды», «Лодочки с веслами»	
	39	Совершенствовать умение самостоятельно лежать на груди		Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шее	Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами	Движения ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качели», «Островки»	
	40	Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду		Поточный вход в воду. I Передвижение в воде с заданиями (руки вперед к плечам, вверх — с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза»	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качалки», «Крокодилы»	

	41	Способствовать развитию подвижности плечевых суставов		Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шее	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову — делать вдох, опускать голову — делать выдох (с помощью педагога)	Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля	«Цапли»	
	42	Содействовать формированию правильной осанки		Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног) Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движения ногами в воде и с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	«Гонка катеров», «Крокодилы»	
	43	Воспитывать чувство коллективизма		Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду по шее	Лежать на воде свободно: принять положение «звездочка», делая выдох в воду (5-6 раз)	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Пушбол», «Цапли»	
	44	Обучать самостоятельному лежанию в воде на спине		Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень: принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Баскетбол», «Дровосек в воде»	

Март	45	Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде	Комплекс упражнений №7	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шею.	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову, делать вдох, опуская голову — выдох	Движения ногами в воде (сидя)	«Невод», «Катание на кругах»	
	46	Обучать детей скольжению в воде на груди и на спине		Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног) Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Водолазы», «Покажи пятки»	
	47	Совершенствовать умение горизонтально лежать в воде на груди, на спине		Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами	Движения ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Оса», «Морской бой»	
	48	Активизировать работу ног, как при плавании кролем на груди и на спине (у неподвижной опоры)		Поточный вход в воду. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду: задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты)	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза»	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Поезд идет через туннель», «Мяч по кругу»	

49	Продолжать формировать навык погружения под воду с головой	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шее	Скользить на животе, держась за поручень, поднимать голову — делать вдох, опускать голову — делать выдох (с помощью педагога)	Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля	«Паровая машина», «Спрячемся под воду»	
50	Практиковать выполнение многократных выдохов в воду	Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед к плечам, вверх — с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движения ногами в воде с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	«Всадники», «Жучок-паучок»	
51	Способствовать развитию силы мышц ног	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шее	Лежать на воде свободно: принять положение «звездочка», делая выдох в воду (5-6 раз)	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Поплавок», «Хоровод»	
52	Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей	Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень: принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Метроном», «Щука»	

Апрель	53	Повторить упражнение - открывание глаз в воде; продолжать учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать педагога	Комплекс упражнений №8	Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шее Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (ноги и руки врозь)	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову - делать вдох, опускать голову - выдох	Движения ногами в воде (сидя)	«Акробаты», «Фонтан»	
	54	Ознакомить детей со способом скольжения на груди; формировать умение открывать глаза в воде; побуждать активно выполнять задания педагога		Организованный вход в воду. Передвижение в полуприседе (с поворотами) Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Торпеды», «Караси и щука» (1-й вариант)	
	55	Обучать работе ног, как при плавании кролем на груди и на спине (с плавательной доской)		Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шее	Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами	Движения ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качели», «Достань игрушку»	

	56	Способствовать освоению навыков личной гигиены		Поточный вход в воду. 1 Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, к плечам, вверх — с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины	Скользить на животе, держась на плавучесть самостоятельно; принять положение «медуза»	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Качалки», «Брод»	
	57	Совершенствовать умение скользить на груди и на спине		Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шее (	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову — делать вдох, опускать голову - делать выдох (с помощью педагога)	Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля	«Найди свой домик»	
	58	Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз		Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движения ногами в воде с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз)	«Гонка катеров», «Кораблики»	
	59	Способствовать формированию правильной осанки		Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду по шее	Лежать на воде свободно, принят положение «звездочка», делая выдох в воду (5-6 раз)	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Пушбол», «Найди себе пару»	

	60	Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям		Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение в воду с головой	Скользить на животе, держась за поручень; принять положение «стрела»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Баскетбол», «Море волнуется»	
май	61	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности в передвижениях на воде	Комплекс упражнений №9	Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шею	Скользить на животе, держась за поручень; принять положение «стрела»	Движения ногами в воде (сидя)	«Невод», «Лодочки плывут»	
	62	Совершенствовать работу ног, как при плавании кролем на груди и на спине (с плавательной доской)		Поточный вход в воду. 1 Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущего, вверх — с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины	Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок»	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	«Водолазы», «Бегом за мячом»	
	63	Способствовать формированию правильной осанки		Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шею	Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь одной ногой	Движения ногами, лежание на груди с опорой о борт бассейна (держась за поручень)	«Сердитая рыбка», «Морской бой»	

	64	Активизировать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине		Организованный вход в воду. 1 Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду	Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза»	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Маленькие и большие ноги», «Мяч по кругу»	
	65	Воспитывать самостоятельность и организованность		Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду по шее	Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову — вдох и опускать голову выдох (с помощью педагога)	Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля	«Паровая машина», «Рыбки резвятся»	
	66	Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды		Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в полуприседе (с поворотами) Погружение в воду с головой	Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками	Движения ногами в воде с опорой на руки, опускание лица в воду (открытие глаз)	«Всадники», «Поймай воду»	
	67	Совершенствовать умение скользить на груди и на спине		Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	Лежать на воде свободно; принять положение «звездочка», делая выдох в воду (5-6 раз)	Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень)	«Поплавок», «Волны на море»	

Н:						
Итого по критериям:	В: _____ % дет.	В: _____ % дет.	В: _____ % дет.	В: _____ % дет.	В: _____ % дет.	
	С: _____ % дет.	С: _____ % дет.	С: _____ % дет.	С: _____ % дет.	С: _____ % дет.	
	Н: _____ % дет.	Н: _____ % дет.	Н: _____ % дет.	Н: _____ % дет.	Н: _____ % дет.	

Вывод: _____

Рекомендации: _____

Карта индивидуальной работы при обучении плаванию

Знак (—) — не выполняет упражнение должным образом.

Знак (+) — выполняет упражнение правильно.

Наблюдение За деятельностью	№	Кол-во по- сещенных	Качественные показатели					
			Туловище прямое	Руки и ноги вытянут ы	Самостоятельно е выполнение	Толчок в горизонтальном положении	Горизонтальное положение	Скольжение
Привыкание к воде и взаи- модействие с ней								
Передвижение по дну бассейна различными способами на различной глубине								

Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде ориентироваться в воде								
Выдох на границе воды и воздуха								
Лежание в воде на груди и на спине								
Скольжение в воде на груди и на спине (со вспомогательными предметами)								
Движение ногами в воде (сидя, опираясь на руки, лежа – с опорой)								

Старшие группы

Учебно-тематический план занятий

Содержание циклов рабочей программы	Количество занятий
Цикл «Организованный вход в воду»	5
Организованный вход в воду (индивидуально)	1
Поточный вход в воду	1
Умывание в воде бассейна	1
Движения руками в воде	1
Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	1
Цикл «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине»	9
Передвижение по дну бассейна шагом (в воде)	1
Передвижение по дну бассейна бегом (в воде)	1
Передвижение по дну бассейна прыжками (в воде)	1
Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	2
Передвижения в воде на руках по дну бассейна	2
Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2

Цикл «Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде»	15
Опускание лица в воду (стоя на дне)	1
Открывание глаз в воде (стоя на дне)	1
Приседание в воде	1
Погружения в воду (с опорой)	3
Погружения в воду (без опоры)	3
Погружения с рассматриванием предметов, находящихся в воде	3
Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентировкой под водой	3
Цикл «Выдохи воду»	9
Выдох перед собой в воздух	2
Выдох на воду	2
Выдох на границе воды и воздуха	2
Игры с использованием выдоха в воду	3
Цикл «Лежание в воде на груди и на спине»	10
Лежание на груди	4
Лежание на спине	4
Игры, связанные с лежанием на груди и на спине	2
Цикл «Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами»	10

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами (с помощью педагога)	2
Скольжения на груди (отталкиваясь ото дна)	4
Скольжения на груди (отталкиваясь от стенки бассейна)	4
Цикл «Движение ногами в воде (сидя, опираясь на руки, лежа - опорой)»	10
Движения ногами на суше	1
Движения ногами в воде (сидя)	1
Движения ногами в воде (с опорой на руки)	3
Движения ногами (лежа на груди, с опорой)	3
Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	2
Итого занятий:	68

Структура занятий

Занятия проводятся в следующей форме: 1, 3, 5, 7-е обучающие; 2, 4, 6, 8-е игровые. Подбираются игры с учетом задач занятий данного этапа обучения и регионального компонента.

Игровые

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

- игровые упражнения, способствующие освоению приемов сюжетного воображения;
- дыхательные упражнения;
- различные виды ходьбы в воде.

2. Основная часть — игры на воде с целью закрепления умений и навыков, полученных на занятиях:

- преодоление страха перед водой;
- формирование правильной осанки;
- развитие ловкости и двигательных навыков на воде.

3. Заключительная часть:

- свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, различными предметами, купание;
- контрастный душ.

Тематические ,обучающие

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;
- общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;
- специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.

2. Основная часть:

- различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- игровые упражнения, способствующие постановке дыхания, ориентировке в воде, упражнения на расслабление мышц;
- специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и для ног)

3. Заключительная часть:

- свободное плавание и купание с нестандартным оборудованием, различными предметами, игры в воде;
- контрастный душ;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Рабочая программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по следующим направлениям развития личности детей средней группы: интеллектуальные (познавательное и творческое); игровое; трудовое; имитация движений; музыкально-ритмическое.

Сентябрь. Конспекты занятий.
Занятие №1-2. Осваивание различных движений в воде.

Структура продолжительность	Место проведен ия	Деятельность	Периоди чность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Комплекс упражнений для разминки • Ходьба на носках и пятках • Легкий бег с захлестом голени назад • Упражнение на восстановление дыхания • Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки согнуты	1 мин. 80 с. 2 раза	

		перед грудью. На счет раз – поворот вправо, руки в стороны. «Два» - И.п. «Три» - то же влево. - Исходное положение – ноги на ширине стопы. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – И.п. - И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Махи прямыми ногами. «Кто выше» - прыжки на 2-х ногах - Упражнение на восстановление дыхания Контрастный душ	3-4 раза 4 раза 3 по 10 с. 10 раз 4 раза	
Основная часть 15 мин.	В воде	Виды ходьбы в разном темпе по кругу «Цапли» «Пингвин» - На носках Игра «Тонущие шарики» Погружение с головой и открывание глаз в воде Лежа на груди у опоры попеременно работать ногами Скольжение на груди	1 мин. 1-2 раза 3-4 раза 3 подхода 5-6 раз	Спину держать ровно, сочетать вдох и выдох при движении. Кто больше соберет со дна шариков Лежа на воде руки и ноги выпрямлены Использовать поручень, сочетать вдох и выдох Руки вдоль туловища, вперед
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Упражнение «Медуза» Контрастный душ Дыхательные упражнения на восстановление дыхания	1-2 раза	Расслабить руки и ноги

Занятие 3-4. Формирование осанки.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Контрастный душ		

		Различные виды ходьбы по кругу: «Пингвин», на пятках, на носках.	1 мин.	Спину держать ровно, сочетать вдох и выдох
Основная часть 15 мин.	В воде	Лежа на груди и спине попеременно работать ногами. Скольжение на груди, отталкиваться от бортика Игра «Море волнуется» Упражнение на привыкание к воде • «Поплавок» • «Медуза» • «Звезда» Многократные выдохи в воду Лежать на груди у опоры	2 раза выдерживать счет до 10 5-6 раз 3 подхода по 5 раз	Использовать поручень, попеременно работать ногами, погружая голову в воду. Руки вдоль туловища. Можно использовать построение в круг, в рассыпную. Задержка дыхания на воде. Зафиксировать положение. Выполнять упражнение без опоры. Руки прямые, голову погружаем в воду, сочетая дыхание.
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание при помощи досок, мячей. Контрастный душ Дыхательные упражнения		

Занятие 5-6. Развитие мышц ног.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная	На суше	• Ходьба на носках и пятках	1 мин.	

часть 5 мин.		• Легкий бег с захлестом голени назад • Упражнение на восстановление дыхания • Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты на 1-2 влево, 3-4 вправо, руки не опускать • Исходное положение – ноги на ширине стопы. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – И.п. • И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Махи прямыми ногами. • «Кто выше» - прыжки на 2-х ногах • Упражнение на восстановление дыхания Контрастный душ	80 с. 4 раза 3-4 раза 4 раза 3 по 10 с. 10 раз 4 раза	
Основная часть 15 мин.	В воде	Виды ходьбы по кругу • «Гусиный шаг» • «Цапля» Игра «Медуза» Работа ног как при плавании кролем у опоры То же на спине Выдохи в воду Отталкивание от бортика и скольжение на груди	2-3 раза 3 подхода по 5 раз 3 подхода 5 раз 4 раза	Сохранять дистанцию, широкий шаг на согнутых ногах высоко поднимая колени выполнять упражнение на вдохе, расслабиться – выдох, лежать на воде без движений Ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра Ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра Присесть. Погружение с головой Руки вытянуть вперед в «стрелу», следить за дыханием
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Контрастный душ Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание»		Погружаться с головой в воду

Занятие №7-8. Развитие мышц рук (при помощи круговых вращений).

Структура продолжительность	Место проведен	Деятельность	Периоды чность	Методические указания
--------------------------------	-------------------	--------------	-------------------	-----------------------

	ия			
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Контрастный душ		
Основная часть 15 мин.	В воде	Ходьба по кругу по дну бассейна с переменной работой рук. Круговые движения руками вперед и назад, попеременные, то правой, то левой с наклоном вперед Лежать на воде на груди, на спине, с опорой о бортик, с поддержкой товарища Скольжение на груди и спине, отталкиваясь от бортика Игра «Берегись крокодила» Погружение в воду с открыванием глаз, лежа на груди Скольжение на груди и спине при помощи доски Игра «Щука»	1 мин 3 мин 2 мин 2 раза 3 подхода по 5 раз 2-3 мин 3-4 раза	Соблюдать дистанцию, сочетать вдох и выдох Учить всплывать и лежать на воде, совершенствовать умение выдыхать в воду Погружать голову в воду, туловище держать ровно Выполнять присед под воду с выдохом Сочетать вдох и выдох Совершенствовать работу ног кролем Осваивать погружение в воду с головой
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Игра «Веселые медузки» Контрастный душ Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом		Выполнять выдох в воду при горизонтальном положении

Октябрь.
Занятие №9-10. Плавание на груди и спине без выноса рук.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Комплекс упражнений для разминки • Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, руки на пояс • Легкий бег с выбрасыванием прямых ног вперед • Упражнение на восстановление дыхания • И.П. – ноги на ширине плеч. Круговые движения рук вперед, назад • «Медуза». И.п. – лежа на спине, руки вытянуть вверх, в стороны, ноги разведены. 1 – подтянуть колени к животу, 2 – вернуться в и.п. • «Стрелка». И.п. – руки вверх, ладони положить одна на другую, ноги на ширине стопы. 1 – подняться на носки, потянуться вверх, 2 – и.п. • Прыжки «Ножницы» - смена ног в прямом направлении • Упражнение на восстановление дыхания	1 мин 40 сек 3-4 раза по 10 раз 4-6 раз 4 раза 12-15 раз 3-4 раза	
Основная часть 15 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу • В приседе, боком (правым, левым) с высоким поднятием колен Многократные выдохи в воду с погружением головы Работа ног как при плавании кролем у опоры на груди, спине Игра (с плавательной доской) «Лягушки-квакушки»	1 мин 5-8 раз 3 подхода по 5 раз 3 раза 8 мин	Спину держать ровно, руки на коленях Следить за дыханием Следить за движением ног, чтобы не было брызг Выполнять движения ногами как при плавании брасом
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Упражнение «Медуза» Контрастный душ Дыхательные упражнения	2 мин	Добиваться глубоких выдохов

Занятие №11-12. Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше В воде	Релаксационные упражнения «Настроение моря» Контрастный душ Ходьба по кругу по дну с переменной рук; кроль на груди и спине • «Цапли», «Гигантские шаги»	1 мин.	Спину держать ровно, соблюдать дистанцию
Основная часть 15 мин.	В воде	«Пузыри» - стоя на коленях, повернуть голову в сторону – вдох, опустить в воду – выдох «Дельфины» - ныряние с продвижением вперед через обруч Игра «Достань со дна камушки» «Стрела» - лежа на груди, спине «Звездочка» - на спине и груди Свободное плавание Индивидуальная работа Скольжение на груди	6-8 раз 3-4 раза 2 раза 4 раза 2-3 раза 6-8 мин	Спину держать ровно Умение задерживать дыхание Соединить кисти рук Туловище держать ровно Закреплять скользить на груди, воспитывать смелость
Заключительная часть 5 мин.		Игра «Водолазы» Контрастный душ Гимнастика на восстановление дыхания «Задуй свечу»	2 мин	Погружаться с головой в воду

Занятие №13-14. Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем с опорой.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка • Ходьба на внешней (внутренней) стороне стопы, руки на пояс • Легкий бег с выбрасыванием ног вперед • Упражнение на восстановление дыхания. И.п. – ноги на ширине плеч. Круговые вращения рук вперед, назад • «Медуза» - лежа на спине руки вверх, в стороны, ноги врозь. 1 – подтянуть колени к животу, 2 – и.п. • «Стрелка». И.п. – руки вверх, ладони положить одна на другую, ноги на ширине плеч. 1 – подняться на носки, 2 – и.п. • И.п. – руки на пояс. Прыжки «Ножницы» • Упражнение на восстановление дыхания Контрастный душ	1 мин 40 сек 3-4 раза по 10 раз 4-6 раз 4 раза 12-15 раз 3-4 раза	
Основная часть 15 мин.	В воде	• Различные виды ходьбы, на носках, пятках, правым/левым боком • «Цапля». Разнообразные движения руками – одна вперед/назад, руками касаться воды Выдохи в воду (вдох через сторону) Работа ног как при плавании кролем на груди у опоры, вдох через сторону Плавание облегченным кролем на задержке дыхания Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с опорой Игра «Какой рак поползет быстрее» Игра «Щука»	1 круг 8-10 раз 3 подхода 4 мин 4 мин 2-3 раза 3-4 раза	Следить за дыханием и осанкой Следить за дыханием Ноги прямые, мах ноги от бедра, следить за дыханием Соблюдать координацию движений Следить за дыханием, мах ноги от бедра, туловище в горизонтальном положении Действовать по сигналу Действовать по сигналу
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Игра «Кто быстрее» Контрастный душ		Лоток для предметов находится на бортике

		Дыхательная гимнастика		
Занятие 15-16. Скольжение на груди с работой ног.				
Структура продолжительность	Место проведен ия	Деятельность	Периоди чность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше В воде В воде	Релаксационные упражнения «Настроение моря» Контрастный душ Виды ходьбы по кругу • «Гусиный шаг» • «Цапля» • «Гигантские шаги» Упражнение «Носок» - стоя в парах поочередно приседать с головой под воду Упражнение в парах «Звездочка»	1 мин. 2-4 раза 2-3 раза	Сохранять дистанцию, при ходьбе широкий шаг на согнутых ногах Одновременное погружение в воду, держась за руки. Воспитывать решительность и ответственность друг за друга
Основная часть 15 мин.	В воде	Игра « мы веселые ребята» Игра «Водолазы» Скольжение с различным положением рук Скольжение на груди и спине с мячом Игра «Кто быстрее»	2-3 раза 2-3 раза 4-5 раз 3-4 мин	Бег от водящего, развитие ловкости Открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой сделать глубокий вдох и задержать дыхание Выполнять движения прямыми ногами вверх и вниз
Заключительная		Свободное плавание		

часть 5 мин.		Контрастный душ Упражнение на дыхание		
-----------------	--	--	--	--

Ноябрь.

Занятие №17-18. Совершенствование плавания облегченным кролем на груди.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка • Ходьба с перекатом с пятки на носок • Легкий бег с высоким подниманием бедра • Упражнение на восстановление дыхания • Ходьба с движением сложенными лодочкой руками как при плавании брасом • И.п. – О.С. 1 – поднять руки через стороны вверх. 2 – И.п. • И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперед, 2 – вправо, 3 – назад, 4 – влево • «Поплавок» • Прыжки. И.п. – О.С. 1- прыжок, ноги врозь, 2 – вместе • Упражнение на восстановление дыхания Контрастный душ	30 сек 40 сек 3-4 раза 1 мин 4-5 раз 3-4 раза	
Основная часть 15 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: «Гигантские шаги», спиной вперед, с работой рук Многократные вдохи в воду (вдох через сторону) Игра «Прыжок дельфина» Скольжение в горизонтальном положении на груди Скольжение в горизонтальном положении на спине Работа ног как при плавании кролем на груди и спине у опоры Скольжение на груди и спине как при плавании кролем Игра «Водолазы»	1 мин 8-10 раз 2-3 раза 3 подхода по 5 раз 3 подхода по 5 раз 3 подхода по 5 раз 2-3 раза 2-3 раза	Спину держать ровно, следить за дыханием Выполнять упражнение, держась за поручень Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице Следить за дыханием, руки вытянуть «Стрела» Следить за дыханием, руки вытянуты «Стрела» В качестве опоры использовать доски и мячи Погружение в воду с открытыми глазами
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Игровое упражнение «Медуза» Контрастный душ		Перекаты группами вперед/назад

		Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Дудочка»		
--	--	--	--	--

Занятие №19-20. Развития умения согласованно работать руками и ногами при плавании кролем на груди и спине.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше В воде	Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Контрастный душ Различные виды ходьбы по дну бассейна: «Краб», «Пингвин», «Цапля», «Гигантские шаги»	1 мин.	Спину держать ровно, сочетать вдох и выдох
Основная часть 15 мин.	В воде	Учить принимать безопасное положение в воде, работать руками и ногами, как при плавании кролем Игровое упражнение «Звездочка» в парах, тройках, четверках Игра «Морской бой» Скольжение на груди, спине и боку с работой ног как при плавании кролем Игра с мячом «Охотники и зайцы» Упражнение «Поплавок»	2-3 мин 3-4 раза 2-3 раза 3 подхода по 3 раза	Следить за дыханием Согласовывать движения группами. Умение работать коллективно Умение попадать в плавающую цель, развивать глазомер, точность Сочетать дыхание, следить за правильной работой ног Попадание в цель, умение увертываться от мяча Умение сгруппироваться и всплыть на поверхность воды
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Игра «веселые Медузки»	3 раза	Выдох в воду, положение

		Контрастный душ		тела горизонтальное
		Упражнение на восстановление дыхания		

Занятия № 21-22. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Комплекс упражнений для разминки • Ходьба с перекатами с пятки на носок • Легкий бег с высоким подниманием бедра • Упражнение на восстановление дыхания • И.п. – О.С. 1 – поднять руки через стороны вверх, 2 – и.п. • И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 – круговые вращения руками вперед, на 5-8 – назад • «Поплавок» • Прыжки – ноги в стороны, скрестно • Упражнение на дыхание Контрастный душ	30 сек 40 сек 3-4 раза 5-6 раз по 2 раза 3-4 раза 12-15 раз	
Основная часть 15 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: в полуприседе, «Цапля», с наклоном вперед, с работой рук Игра « Жучок-паучек» Работа ног как при плавании кролем на груди у опоры Многократные выдохи в воду Плавание на груди с доской и на спине Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди Скольжение с работой ног как при плавании кролем	1 мин 2-3 раза 3 подхода по 5 раз 8-10 раз 2-3 круга 2 круга 2 круга	Сочетать дыхание, держать осанку Погружаться в воду с головой Ноги прямые, сочетать вдох и выдох Выдох в воду, погружение с головой Мах ноги от бедра Разнообразные движения руками Руки работают свободно
Заключительная		Упражнение «Звездочка»	1-2 раза	Разведя в стороны руки и

часть 5 мин.		Игра «Водолазы» Игра «Караси и щука» Контрастный душ Упражнение на дыхание «Задуй свечу»		ноги Открывать глаза в воде
-----------------	--	---	--	--------------------------------

Занятие №23-24. Развитие подвижности суставов.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка • Ходьба на пятках, носках, с высоким подниманием колен • И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – повернуться влево, 2 – прямо, 3 – вправо, 4 - прямо • Упражнение «Насос». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклониться влево, руки скользят вдоль туловища, на 2 – выпрямиться, то же вправо • Прыжки на двух ногах • Упражнение на восстановление дыхания	1 мин 3-4 раза 3-4 раза 12-15 раз 3-4 раза	
Основная часть 15 мин.	В воде	Скольжение с работой ног как при плавании кролем Игра «Медуза» Многократные выдохи в воду. Упражнение «Насос» - в парах, взявшись за руки Игра «Дельфин» Игра «Карусель»	3 подхода 2-3 раза 8-10 раз 4-5 раз	Мах ноги от бедра, ноги в коленях не сгибать Свободно лечь на воду, взяв глубокий вдох. Кто дольше продержится на воде. Преодоление страха перед водой Выдох под водой – присесть, встать поочередно Погружение в воду, выпрыгивать как можно выше Ходьба и бег по кругу, не расцепляя руки
Заключительная часть		Свободное плавание с мячами		Удерживать туловище на мяче на груди и спине.

5 мин.		Игра «Танцующие мячики» Контрастный душ Упражнение на восстановление дыхания		Развитие ловкости
--------	--	--	--	-------------------

Декабрь.

Занятие № 25-26. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперед, с работой рук, в полуприседе спиной вперед с работой рук • Прыжки на двух ногах с продвижением вперед • Упражнение на дыхание • И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-4 – круговые движения головой вправо, 5-8 – влево • И.п. – О.С. 1 – согнуть руки к плечам, 2 – вверх, 3 – к плечам, 4 – и.п. • «Стрелка» лежа на груди. Работа прямыми ногами как при плавании кролем • Прыжки. 10 раз на правой, 10 – на левой, 10 – на двух ногах Упражнение на дыхание	1 мин. 4 раза 4 раза 3 раза по 10 3-4 раза	Спину держать ровно, при ходьбе помогать руками, дыхание свободно
Основная часть 15 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: 1) спиной вперед – с вращением рук назад, 2) спиной вперед – с вращением рук вперед, 3) ходьба с имитацией движений рук как при плавании кролем на груди Игра «Морские фигуры» Плавание кролем при помощи ног. Использовать доску, мяч Плавание кролем на груди Плавание кролем на спине при помощи ног	2-3 раза 3 подхода по 5 раз 2 круга 2 круга	Выполнять с задержкой дыхания Выполнять выдох в воду Свободное дыхание, свободное движение рук Выполнять с использованием доски

		Плавание облегченным кролем на спине Игра «Лягушки-квакушки»	2 круга 3 раза	Мах ногой от бедра, свободное положение рук Выполнять движения ногами брасом
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Упражнение «Звездочка» Контрастный душ	1 раз	Лежа на груди прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь

Занятие №27-28. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка • Ходьба на пятках, носках, с различным положением рук • Легкий бег, бег широким шагом • Упражнение на восстановление дыхания • И.п. – ноги на ширине плеч, одна рука внизу, другая – вверх. 1-4 – поочередные круговые движения руками вперед, 5-8 - назад • И.п. – ноги на ширине плеч, руки – в стороны. 1 – наклон вперед, правой рукой коснуться левой ноги, 2 – и.п., 3 – левой рукой коснуться правой ноги, 4 – и.п. • Прыжки - ноги в стороны скрестно • Упражнение на дыхание	1 мин 1 мин 3-4 раза 2-3 раза 3-4 раза к каждой ноге 15 сек	
Основная часть 15 мин.	В воде	Виды ходьбы по кругу: 1) шагом 2) бегом 3) «Гусиный шаг» 4) «Цапля» Игра «Море волнуется» Многократные вдохи в воду Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем	1 мин 5 раз 8-10 раз 4 круга	Сохранять дистанцию, широкий шаг на согнутых ногах Движение рук вперед, назад, выполнение фигур с замиранием Упражнение выполняется в полуприседе, погружение под воду с головой Следить за дыханием, стопы ног расслаблены

		Скольжение с работой ног как при плавании кролем	4 круга	Имитация работы рук как при плавании кролем на спине
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание с предметами Свободное лежание на груди. Упражнения «Звездочка», «Поплавок» Контрастный душ «Насос и мяч» - дыхательное упражнение	3 раза	Зафиксировать положение, подбородок прижать к груди

Занятие №29-30. Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног кролем.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка • Ходьба на пятках, носках, в полуприседе • Легкий бег, бег широким шагом • Упражнение на восстановление дыхания • И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот головой влево, 2 – и.п. то же вправо • И.п – О.С. 1 – согнуть руки к плечам, 2 – вверх, 3 – к плечам, 4 – и.п. • «Стрелка». Лежа на груди – работа прямыми ногами как при плавании кролем • Прыжки • Упражнение на дыхание	1 мин 1 мин 3-4 раза 3-4 раза 4 раза 3 раза по 10 сек 15-20 сек 3-4 раза	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы: 1) спиной вперед (с работой рук как при плавании кролем на спине), 2) в полуприседе (с работой рук) Прыжки сидя на двух ногах с продвижением вперед Погружение под воду Игра «Щука» Плавание кролем на спине без выноса рук	1 мин 8-10 раз 2-3 раза	Спину держать ровно, при ходьбе помогать руками, дыхание свободное Поочередно выполнять вдох и выдох Погружение в воду с головой Руки вытянуты вперед,

		«Стрела» лежа на груди Плавание по кругу с доской Игра «Водолазы» Скольжение на груди с работой ног кролем	3-4 раза 2-3 круга	движение ногами Хорошо отталкиваться от бортика Ноги работают кролем Погружение в воду с открытыми глазами Стопы ног расслаблены
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Упражнения «Поплавок», «Медуза» Контрастный душ Упражнение на восстановление дыхания	3-4 раза	

Январь.

Занятие №31-32. Развитие гибкости.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше В воде	«Морская звезда» «Морской конек» «Улитка» Контрастный душ Различные виды ходьбы по кругу: 1) в приседе с поворотами 2) спиной назад 3) боком (правым, левым) 4) с высоким подниманием коленей «Цапля»	2 мин	Лечь на живот прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь Сесть на пятки, руки за голову Упор, лежа на спине, касание ногами пола за головой Спину держать ровно, руки на коленях
Основная часть 20 мин.	В воде	Игра «Черепаша»	2-3 раза	Погружаться в воду с головой

		Упражнение «Морж» Многократные выдохи в воду Игра «Берегись крокодила» Прыжки в воду с продвижением вперед с поворотом Лежать на спине без поддержки – «Стрела» Скольжение на груди с работой ног и рук как при плавании кролем Подвижная игра «Мы веселые ребята»	2-3 раза 8-10 раз 2-3 раза 2-4 раза	Подтягиваться на руках, двигаться друг за другом Погружаться под воду с головой Присесть – не попасть в рот крокодилу Выпрыгнуть вверх с поворотом на 90 град. Руки и ноги плотно сведены Стопы ног расслаблены Бег, ловля
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание с досками, мячами Контрастный душ Упражнение на дыхание «Задувай свечу»		

Занятие №33-34. Обучение плаванию способом «Брасс» при помощи доски.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка • Ходьба на носках, внешней стороне стопы, в полуприсяде • Боковой галоп • Упражнение на восстановление дыхания • И. П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью 1-4 круговые вращения руками вперед 5-8 назад • И. П. руки к плечам ноги на ширине плеч 1- поворот туловища влево; 2- И. П.; 3- Вправо; 4-И. П. • Прыжки ноги в стороны, вместе	1 мин. 1 мин. 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 15-20 сек.	
Основная часть 20 мин.	В воде	Ходьба в полуприсяде Прыжки с продвижением вперед Ходьба с высоким подниманием колена «Цапля»	2-3 раза 1 мин 2-3 раза	Спину держать ровно, дыхание свободное Выполняются одновременно

продолжительность	проведения		чность	
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка • Ходьба на носках, на пятках • Легкий бег с захлестом голени назад • Упражнение на восстановление дыхания • И. П. ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью 1- поворот влево руки в стороны; 2- И. П.; 3-4 тоже вправо. • И. П. ноги на ширине плеч 1-2 наклон вперед; 3-4 И. П. • И.П. сидя, руки в упоре сзади. Махи прямыми ногами • Прыжки на 2-х ногах «Кто выше» • Упражнение на восстановление дыхания	1 мин. 80 сек. 2-3 раза 3-4 раза 4 раза 3 по 10 сек. 10 раз 15-20 сек.	
Основная часть 20 мин.	В воде	Контрастный душ Виды ходьбы в разном темпе по кругу (цапля, пингвин, морской конек, краб) Погружение с головой и открывание глаз Скольжение на груди ноги работают брасом Скольжение на груди и спине с работой ног и рук как при плавании кролем Игра с мячом «Охотники и зайцы»	1 мин. 4-5 раз 2-3 раза 4 круга 2-3 раза 3 раза	Сочетать вдох и выдох при движении Лежа на воде руки и ноги должны быть прямыми Движение ногами выполнять синхронно, одновременно Сохранять дистанцию, следить за дыханием, стопы ног расслаблены Развивать ловкость, умение увертываться от мяча Зафиксировать положение, подбородок прижат к груди

		Упражнения «Звездочка», «Поплавок»		
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание с предметами (доски, мячи) Игра «Море волнуется» Контрастный душ Упражнение на восстановление дыхания	5 раз	Движение рук вперед назад

Февраль.

Занятие №37-38. Упражнение в плавании брасом с доской и без доски.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Релаксационные упражнения: «Морские фигуры» «Цапля», «лягушки», «медуза», «морская звезда» Контрастный душ		Формирование и коррекция осанки, развитие внимания
Основная часть 20 мин.	В воде	Скольжение на груди, ноги работают брасом Гребок руками брасом (напоминает движение лапок лягушки). Движение рук в стороны и немного вниз, быстрое сближение кистей, локти сгибаются и смещаются назад за плечевой пояс, далее под туловище, затем руки вывести вперед	3-4 раза 2-3 раза 3-4 раза в каждую сторону 2 раза	Упражнения выполняются одновременно и симметрично, подтягивание и толчок ног делать слитно. Соединение движений рук и ног при плавании брасом Руки вдоль туловища, одна

		Дыхательное упражнение «Насос» Скольжение на груди с различным положением рук, с задержкой дыхания, ноги работают кролем Ходьба в наклоне, движение руками как при кроле на груди Упражнения «Звездочка», «Поплавок»	1 круг 3 раза	вперед другая вытянута вдоль туловища, руки вперед спину держать ровно Выполнять гребковые движения руками Зафиксировать положение фигур
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание с нестандартным оборудованием Контрастный душ Упражнение на восстановления дыхания		

Занятие №39-40. Совершенствование техники кролем на спине.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Комплекс упражнений: • Ходьба, высоко поднимая колени; • Ходьба в полуприседе; • Ходьба в полном приседе; • Упражнение на восстановление дыхания;	20 сек. 30 сек. 10 сек. 3-4 раза	

		И. П. руки на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 круговые движения вперед, 5-8 назад; И. П. сесть на пол, руками опереться сзади. Махи ногами вверх, вниз; И. П. прыжки: упор присев. Выпрыгивание Контрастный душ	8-10 раз 10 раз	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: - С разным положением рук; - С ускорением; - Спиной вперед; - Боком Многочисленные выдохи в воду Подвижная игра «Щека» Скольжение с различным положением рук Прыжки в воде Игра «Море волнуется»	1 мин. 8-10 раз 2-3 раза 6-8 раз 3-5 раз 2-3 раза	Перекат с пятки на носок Медленно, быстро Правым, левым боком Сочетать дыхание с движением рук и ног Погружаться в воду с головой Сочетать скольжение с выдохом в воду Произвольные прыжки. Выполнять вдох, присев до упора Принять позу «Морской фигуры»
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Игра «Кто быстрее соберет игрушки» Контрастный душ Упражнение на восстановление дыхания	3 раза 3 раза	Емкость с игрушками находится на бортике-свободное передвижение

Занятие №41-42. Развитие мышечного корсета.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть	На суше	Комплекс упражнений: Ходьба, высоко поднимая колени;	20 сек.	

5 мин.		• Ходьба в полуприседе, руки вперед; • Ходьба на носочках, руки вверх • И П – ноги на ширине стопы. Круговые движения рук вперед, назад; • Медуза. И П. –лежа на спине, руки вытянуть вверх в стороны, ноги разведены. 1- подтянуть колени к животу, 2- И. П.; • Стрелка. И. П. –руки вверх ладонями положить одна на другую. Ноги на ширине стопы. 1- подняться на носки, потянуться вверх, 2- И. П. ; • Прыжки- «Ножницы». Руки на поясе. Смена ног вперед, назад. • Упражнение на восстановлении дыхания	30 сек. 20 сек. по 10 раз 4-6 раз 4 раза 12-15 раз 3-4 раза	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: • В приседе; • Спиной; • Боком; • С высоким подниманием колен «Цапля» Игра «Фонтан» Многократные выдохи в воду Игра (с плавательной доской) «Лягушки-квакушки» Упражнение «Медуза» Скольжение по кругу на груди и на спине, работа ног как при плавании кролем Игра «Какой рак доползет быстрее»	1 мин. 2-3 раза 5-8 раз 3-4 раза 3-4 раз 2-3 раза 2-3 раза	Руки на коленях. Спину держать ровно. Следить за движением ног (чтобы не было брызг). Следить за дыханием Выполнять движение ногами как при плавании брасом. Задержка дыхания, спину держать ровно. Ноги в коленях не сгибать, махи ног от бедра. Двигаться спиной вперед.
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание с игрушками Контрастный душ Упражнение на дыхание «Задуй свечу»	3 мин.	

Занятие №43-44. Совершенствование техники плавания различными стилями.

Структура продолжительности	Место проведен	Деятельность	Периодичность	Методические указания
-----------------------------	----------------	--------------	---------------	-----------------------

	ия			
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Комплекс упражнений: • Ходьба на носках, пятках, с различным положением рук; • Бег правым, левым, боком, обычный бег; • Упражнение на восстановление дыхания; • И. П.- ОС. 1- подняться на носки, руки через стороны вверх, 2- И. П.; • Круговые движения в плечевых суставах. 1-4 вперед, 5-8 назад; • Упражнение «Поплавок»; • Упражнение «Стрелка». Лежа на груди, спине, работа прямыми ногами; • Упражнение на восстановление дыхания	1,5 мин. 1 мин. 3-4 раза 3-4 раза 4 раза 1 мин.	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: • Спиной вперед с вращением рук назад; • Друг за другом вперед, работа рук как при плавании кролем; • В полуприседе. Многократные выдохи в воду Скольжение на груди и спине с работой рук и ног Плавание стилем брасс Отдых на воде. Упражнение «Медуза» на спине, груди Подвижная игра с мячом «Попади в цель»	1 мин. 5-8 раз 3-4 раза 3 раза 3-4 раза 4-5 раз	Спину держать ровно Туловище вперед Умение выдыхать в воду Открывать глаза в воде Соединение движения рук и ног при плавании брасом Зафиксировать положение тела на воде Развитие точности, глазомера
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание на воде Игра «Водяной» Контрастный душ Упражнение на восстановление дыхания		

Март.

Занятие №45-46. Развитие смелости. решительности.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Релаксационные упражнения: • «Морские фигуры»; • «Золотая рыбка»; • «Волны»; • «Звезда». Контрастный душ		
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: • Мелким, широким шагом; • Спиной вперед; • С работой рук как при плавании. Комплекс «Веселые утята» Игра «Лягушки-квакушки» Игра «Берегись крокодила» Погружение под воду с головой – «Сядь и встань» Плавание кролем на груди, спине при помощи ног Упражнение «Стрелка» на груди, на спине Упражнение «Звездочка» на спине	1 мин. 3-5 мин. 2-3 раза 2-3 раза 5-8 раз 3-5 раз 3-5 раз 2-3 раза	Спину держать ровно, следить за дыханием Выполнять упражнение с постепенным усложнением. Дыхание сочетать с движением рук Выполнять движения ногами как при плавании брасом Передвижение под водой Выполнять по команде, не помогая руками Согласовать движение ног с дыханием Руки и ноги плотно сведены Сводить и разводить ноги (быстро, медленно)
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Контрастный душ Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Воздушный шарик»		

Занятие №47-48. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи рук.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Комплекс упражнений: • Ходьба на носках руки в стороны; • Ходьба «Лошадки» с высоким подниманием бедра; • И. П.-ОС. Руки в стороны. Махи прямыми руками перед грудью; • И. П. лежа на груди, руки вверх, ноги «Хвост крокодила». 1-поднять голову вверх, вдох. 2-И. П., выдох; • Прыжки на 2-х ногах – «Кто выше» • Упражнение на восстановление дыхания. Контрастный душ	10 сек. 20 сек. 3-4 раза 5-6 раз 15 раз 3-4 раза	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: • С разным положением рук; • С ускорением; • Спортивная; • Спиной вперед с вращением рук. Многократные выдохи в воду Скольжение с работой ног, как при плавании кролем на груди и спине Игра «Попади в цель» Игровое упражнение «прыжок дельфина»	1 мин. 8-10 раз 3-5 раз 2-3 раза 2-3 раза	Гребковые движения правой левой рукой Перекат с пятки на носок, руки согнуты в локтях Медленно, быстро, напряженно, расслабленно Следить за дыханием Согласовывать дыхание с движением рук, ног Руки вытянуты вперед, прогнуться
Заключительная		Свободное плавание		

часть 5 мин.		Упражнение «Стрелка» на спине Упражнение на восстановление дыхания	4-5 м	Увеличивать дистанцию скольжения
-----------------	--	---	-------	----------------------------------

Занятие №49-50. Совершенствование техники плавания разными способами.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Комплекс упражнений: - Различные виды ходьбы и бега (ходьба спиной, вперед лицом, на носках, с поворотом); - Бег приставным шагом: правым, левым боком; - Упражнение на восстановление дыхания; И. П. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди. 1- поворот влево, руки в стороны. 2- И. П. 3-4 тоже вправо И. П. ноги на ширине плеч. 1-3 пружинящий наклон вперед. 4- И. П. - Упражнение «Поплавок» - Упражнение на восстановление дыхания	1 мин. 3-4 раза 3-4 раза 4-5 раз 4-5 раз 3-4 раза	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: - С вращением рук вперед, назад; - С ускорением; - Спиной вперед с вращением рук. Игра «Тоннель» Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем Плавание брасом при помощи доски и без доски	1 мин. 3-4 раза 5-7 раз 4-5 раз 2-3 раза	Скольжение на груди и спине под дугой. Спину держать ровно, следить за дыханием Сочетать дыхание с работой ног Согласование движения рук и ног Выполнять задание по

		Игра «Кто как плавает» (крокодил, рак, краб, лягушка) Прыжки в воде - упражнение «Дельфин»	2-3 раза	сигналу педагога Прогнуться в пояснице, руки вверх в «замок»
Заключительная часть 5 мин.		Свободные игры с предметами Упражнение «Звездочка» на груди и на спине Контрастный душ Дыхательное упражнение	2-3 раза	Прогнувшись в пояснице

Занятие №51-52. Упражнять детей облегченным способом «Дельфин».

Структура продолжительность	Место проведен ия	Деятельность	Периоди чность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше В воде	Релаксационные упражнения: «Морские фигуры» Контрастный душ Различные виды ходьбы по кругу: «Краб», «Пингвин», «Цапля», «Гигантские шаги».	1 мин.	Спину держать ровно, сочетать вдох, выдох
Основная часть 20 мин.	В воде	Игра «Лягушки-квакушки» Упражнение «Стрела» Многократные выдохи в воду Игра «Жучок-паучок» Упражнять детей облегченным способом «Дельфин»- скольжение на	2-3 раза 2-3 раза 8-10 раз 2-3 раза 2-3 раза	Выполнять движения ногами и руками – брасс Открывать глаза в воде Выполнять выдох в воду Погружение в воду с головой Руками выполнять

		груди с задержкой дыхания Скольжение на спине Упражнение с доской, ноги работают брасом Игра «Охотники и утки» Упражнения: «Поплавок», «Звездочка»	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	движения брасом, ноги работают кролем Равномерное дыхание Выполнять движение ногами брасс Упражнять с погружением в воду с головой Задержка дыхания
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание с нестандартным оборудованием Контрастный душ Упражнение на дыхание «Насос»		

Апрель.

Занятие №53-54. Совершенствование согласованно работы рук и ног при плавании брасом.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка: • Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках; • Обычный бег, боковой галоп, поскоки то на правой, то на левой ноге; • Упражнение на дыхание; • И. П. – ОС. Круговые вращения руками вперед, назад; • И. П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Упражнение «Насос» • И. П. –ОС, руки на поясе. Прыжки: ноги в стороны, ноги скрещены • Упражнение на дыхание • «Поплавок», «Стрела» лежа на груди, спине, работая прямыми	1,5 мин. 1 мин. 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 15 раз 1 мин.	

		ногами как при плавании кролем - Упражнение на восстановление дыхания; - Контрастный душ	3-4 раза	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы и бега по кругу: - На носках; - В полуприседе; - Имитация работы рук и ног. Игра «Водолазы» Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем Скольжение на спине и груди при помощи рук Плавание способом «Дельфин» Игра «Переправа»	1 мин. 2-3 раза 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза	Умение открывать глаза в воде Соблюдать дистанцию Спину держать ровно, следить за дыханием Скольжение на груди с задержкой дыхания
Заключительная часть 5 мин.		Упражнение «Морская звезда» Свободное плавание Контрастный душ Упражнение «Насос»		

Занятие №55-56. Развитие координации.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Комплекс упражнений для разминки: - Ходьба на носках, пятках, приставной шаг с приседанием, правым-левым боком; - Прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; - Упражнение на восстановление дыхания - Контрастный душ	1 мин. 20 сек. 3-4 раза	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: - Спиной вперед с вращением рук; - Боком с приседанием; - С перекатом с пятки на носок.	1 мин.	Следить за осанкой Следить за дыханием

		Выдох в воду с поворотом головы на выдох Игра «Тоннель» 2 ребенка образуют тоннель, держась за руки (руки на воде) остальные выполняют скольжение на груди, проплывая через «тоннель» Скольжение как при плавании кролем на груди и спине Плавание «Брассом» Игра «Водяной» на восстановление дыхания Игра «Водолазы»	5-6 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	Скольжение на груди, спину держать ровно, не задевая рук водящих Координация движения рук и ног Координация движения рук и ног Кто больше соберет предметов, умение открывать глаза в воде
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Упражнение «Морская фигура» Упражнение на дыхание «Задуй свечу»	2 мин. 2-3 раза	

Занятие №57-58. Совершенствование техники плавания разными способами.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка: • Ходьба с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен; • Бег с прямыми ногами, выбрасывая их вперед; • Боковой галоп; • Упражнение на восстановление дыхания (1-2 руки вверх, 3-4 опустить); • И. П. – ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях. 1-4 круговые вращения руками вперед, 5-8 назад; • И. П. – ОС. Повороты головы. 1-влево, 2-И. П., 3-вправо, 4-И. П.; • И. П. – ОС. 1-2 присесть, руками обхватить колени, голову	1 мин. 3-4 раза 3-4 раза 2-3 раза 4-5 раз	

		опустить вниз, 3-4 И. П.; • Прыжки – «Кто выше» • Упражнение на дыхание • Контрастный душ	10-12 раз	
Основная часть 20 мин.	В воде	Комплекс «Веселые утята» Скольжение на груди Скольжение на груди Дыхательное упражнение «Насос» Плавание на груди- Плавание брасом Упражнение «Звездочка» на спине Скольжение на спине Игра «Водяной»	3-5 мин. 2 по 7 м 2 по 7 м 3-4 раза 2 по 7 м 2 по 7 м 2-3 раза 2 по 7 м 2-3 раза	Выполнять упражнения с усложнениями. Дыхание в темпе работы рук Руки работают кролем Ноги работают кролем Руки и ноги работают кролем Согласование движений рук и ног Ноги работают как при плавании кроль
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание с нестандартным оборудованием Контрастный душ Упражнение на восстановление дыхания		

Занятие №59-60. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании разными способами.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше В воде	Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Контрастный душ Различные виды ходьбы по кругу: «Краб», «Пингвин», «Цапля», «Гигантские шаги».	1 мин.	Спину держать ровно, сочетать вдох и выдох
Основная часть 20 мин.	В воде	Игра «Чья черепаха быстрее плывет» Скольжение на груди с различным положением рук (вперед, одна	2-3 раза 2 по 7 м	Действовать согласованно Умение задерживать

		вперед и другая а вдоль туловища) Плавание по кругу кролем, брассом на спине Игра «Пронырня между ног партнера». Ноги широко раздвинуты Скольжение на спине Игра «Водолазы» Игра «Море волнуется» Многочисленные выдохи в воду	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 8-10 раз	дыхание, ноги работают кролем Согласованная работа рук и ног Координация движений, развитие ловкости Равномерное дыхание Умение открывать глаза в воде Следить за дыханием
Заключительная часть 5 мин.		Свободные игры с предметами Скольжение с горки на спине и животе Контрастный душ Упражнение на восстановление дыхания	4-5 раз	

Май.

Занятие №61-62. Совершенствование техники плавания спортивными способами.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Комплекс упражнений для разминки: • Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; • Бег с захлестываем голени • Прыжки с продвижением вперед; • Упражнение на дыхание; • И. П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые	1 мин. 3-4 раза 2-3 раза	

		вращения руками вперед, 5-8 назад; И. П. тоже. 1-наклониться вперед, руками коснуться носков ног, 2- И. П. ОС; - Прыжки ноги в стороны, ноги вместе; - Упражнение на восстановление дыхания.	3-4 раза 15 раз 3-4 раза	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы и бега по указанию педагога Многократные выдохи в воду Игра «Мы веселые ребята» Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем Скольжение на груди: - Руки за спиной; - Руки работают брассом; - Руки работают «Дельфином»; Игра «Щука» Упражнение «Медуза»	1 мин. 5-8 раз 2-3 раза 3-4 раза 2 по 7 м 2 по 7 м 2 по 7 м 2-3 раза 2-3 раза	Развитие ловкости Открывать глаза в воде Развитие силовых качеств Задерживать дыхание, не шевелиться Лежать в воде без движений
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Контрастный душ Упражнение на дыхание		

Занятие №63-64. Обучение смене стиля плавания.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше В воде	Релаксационные упражнения: «Настроение моря» Контрастный душ	1 мин.	

		Различные виды ходьбы по кругу: «Змейка», спиной вперед, с работой рук как при плавании		
Основная часть 20 мин.	В воде	Ходьба по кругу в различном темпе: • «Лодочка»; • «Гигантские шаги». • Погружение в воду с головой «Сядь и встань». Плавание по кругу со сменой стилей плавания: • Кроль на груди; • Кроль на спине; • Кроль-брасс. Игра «Тонущие мячики» Упражнение «Поплавок-медуза» Подвижная игра «Охотники и утки»	1 мин. 5-8 раз 2 по 7 м 2 по 7 м 2 по 7 м 2-3 раза 2-3 раза	Выполнять гребковые движения перед собой – вперед, в стороны Выполнять по команде, не помогая себе руками Координация движений рук и ног Погружаться в воду с головой Задерживать дыхание, из «поплавка» лечь на грудь, ноги врозь, руки в стороны вверх Развитие ловкости
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание с предметами, без предметов Скольжение с горы на груди, на спине Контрастный душ Упражнение «Насос»		

Занятие №65-66. Эстафетное плавание и игры соревновательного характера.

Структура	Место	Деятельность	Периоды	Методические указания
-----------	-------	--------------	---------	-----------------------

продолжительность	проведения		чность	
Подготовительная часть 5 мин.	На суше В воде	Разминка: • Ходьба на носках. С высоким подниманием колен, в полуприседе; • Бег с захлестыванием голени; • Прыжки в приседе с продвижением вперед • Упражнение на дыхание Бег, выбрасывая ноги вперед с ноги на ногу Ходьба с гребковыми движениями Упражнение на дыхание	2 мин. 3-4 раза 2 мин. 3-4 раза	
Основная часть 20 мин.	В воде	Скольжение на спине при помощи доски, ноги выполняют движения как при кроле – 2 команды Скольжение на груди – кроль Игра «Пронырня между ног партнера». Ноги широко раздвинуты. Команды по 4-5 человек Упражнение «Звездочка» в парах, тройках, четверках взявшись за руки Плавание брассом на груди Игра-эстафета «Переправа». Перевезти игрушки на доске – передать эстафету.	Каждый по 7 м Каждый по 7 м Каждый по 7 м 2-3 раза Каждый по 7 м Каждый по 7 м	Развивать скорость, взаимовыручку Согласовывать работу рук и ног Развитие ловкости, быстроты, умения открывать глаза в воде Задержка дыхания, упражнения выполнять синхронно
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Упражнение «Звездочка» на спине Контрастный душ		

		Упражнение на дыхание		
--	--	-----------------------	--	--

Занятие №67-68. Построено на играх.

Структура продолжительность	Место проведения	Деятельность	Периодичность	Методические указания
Подготовительная часть 5 мин.	На суше	Разминка: • Ходьба и бег со сменой направлений и с разным положением рук по установке руководителя; • Упражнение на восстановление дыхания; • И. П. – ОС. 1- наклон головы вправо, 2- И. П., 3 – влево, 4 – И. П.; • И. П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. «Насос» - наклоны вправо и влево, руки скользят вдоль туловища; • И. П. - тоже. 1 наклон вперед, руки отвести назад, 2- И. П.; • И. П. – ОС. Прыжки «Кто выше» • Упражнение на дыхание	1-2 мин. 3-4 раза 3-4 раза 3-4 раза 10-12 раз 3-4 раза	
Основная часть 20 мин.	В воде	Различные виды ходьбы по кругу: • С ускорением; • С вращением рук назад; • Спиной вперед с вращением рук. Комплекс «Веселые утята» Игра «Чья черепаха быстрее доплывет» Игра «Лягушки-квакушки» Игра «Море волнуется» Игра «Водолазы» (достать предметы со дна) Игра - эстафета «Переправа» (2 команды). На досках переправить игрушки до ориентира.	1 мин. 3-5 раз 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 1-2 раза	Спину держать ровно, следить за дыханием Выполнять движения с постепенным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук Действовать согласованно Выполнять согласованные движения рук и ног Выполнять движения «Морские фигуры» Не бояться открывать глаза в воде, смело нырять Выполнять движение ногами как при плавании

		Упражнение «Поплавок», «Звездочка»	2-3 раза	кроль, развивать скорость
Заключительная часть 5 мин.		Свободное плавание Контрастный душ Упражнение на дыхание		

Комплексы упражнений для разминки на суше

(с — секунда; мин — минута; и.п. — исходное положение; -//-— повтор периодичности)

Содержание деятельности	Периодичность	Методические указания
Занятия 1-8. Комплекс упражнений №1		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Ходьба широким шагом. 3. Легкий бег «Лошадки» (с высоким подниманием колена). 4. Обычная ходьба. Общеразвивающие упражнения 1. И.п. — ноги на ширине плеч. Присесть, затем быстро встать. 2. И.п. то же. Наклониться вперед и принять и.п. 3. И.п. — упор сзади. Поочередно поднимать прямые ноги. Специальные подготовительные упражнения на суше 1. «Хвост крокодила». Лечь на живот, поднять руки вверх, выпрямить ноги в коленях, оттянуть носки, соединить их. 2. «Волчок». Прыжки с поворотом на 90 градусов. 3. Обычная ходьба	30с -//- -//- 20с 4-5 раз -//- -//- 4-5 раз 30с -//-	Соблюдать осанку. Сочетать дыхание с бегом. Дыхание в ритме и темпе выполнения упражнений. Глубокий вдох и задержка дыхания, ноги и руки плотно соединить
Занятия 9-16. Комплекс упражнений № 2		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Ходьба приставным шагом правым (левым) боком. 3. Обычный бег. 4. Упражнение на восстановление дыхания: поднять руки вверх — вдох, опустить — выдох. Общеразвивающие упражнения 1. «Плывем на лодке».	30с 2-3 мин 30с 2-3 раза 4-6 раз	Равномерное дыхание. Сочетать дыхание с бегом. Дыхание согласовывать с движениями рук. Сочетать движения с дыханием.

И.п. — ноги на ширине плеч. Поочередно взмахивать руками: имитация движения весел. 2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться, коснуться руками ног, выпрямиться. 3. «Выпрыгивания с хлопком». И.п. — то же. Присесть, встать с прыжком, хлопок руками вверх. 4. И.п. — упор сзади. Движения ногами как при плавании кролем. Специальные подготовительные упражнения на суше 1. «Поплавок». И.п. - о.с. Присесть, сгруппироваться, сделать «коробочку» и перейти в и.п. 2. «Веселые лягушата». Прыжки на широко расставленных и слегка согнутых ногах. 3. Обычная ходьба	4-5 раз 5-6 раз 6 раз 30с 30с -II-	Соблюдать координацию движений
Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Ходьба с наклоном туловища вперед (как бы загребая руками воду). 3. Легки и бег. 4. Обычная ходьба. Общеразвивающие упражнения 1. И.п. — о.с. Поднять руки вверх, присесть, коснуться руками пола. 2. И.п. - ноги на ширине ступни, руки вытянуты вперед. Делать руками «ножницы». 3. И.п. — то же. Наклониться влево, перейти в и.п. То же вправо. 4. И.п. — упор сзади. Работа прямыми ногами, как при плавании	30с -II- -II- -II- 4-5 раз 5-6 раз 4-5 раз 6 раз 4-5 раз -II- 30с	Спину держать ровно, при ходьбе помогать себе руками, дыхание свободное. Сочетать дыхание с бегом. Выполнять упражнения в различном темпе.

кролем. Специальные подготовительные упражнения на суше 1. «Поплавок». 2. «Стрелка». Поднять руки вверх, положить их одну на дру- гую, ноги делают «хвост крокодила». 3. «Веселые лягушата»		Согласовывать движения ног, рук, дыхания. Прыжки произвольные
Занятия 25-32. Комплекс упражнений № 4		
Вводная часть 1. Ходьба на носках, на пятках. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед и назад. 3. Обычный бег. 4. Обычная ходьба. Общеразвивающие упражнения 1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Вытянуть руки вперед, в стороны, вверх, перейти в и.п. 2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз и выровняться. 3. «Выпрыгивания с хлопком». ? - Специальные подготовительные упражнения на суше 1. «Водолазы». И.п.— ноги на ширине плеч, руки вдоль туло- вища. Присесть, сделать выдох на счет педагога от 1 до 4, выпрямиться, сделать вдох. 2. «Волчок». 3. Обычная ходьба	30с -II- -//- 20 с 4-5 раз 4-6 раз 5-6 раз 30с	Спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох — выдох при движении. Сочетать дыхание с бегом Дыхание произвольное. Спину держать ровно на вдохе. Прыжки произвольные
Занятия 33-36. Комплекс упражнений № 5		
Вводная часть	30с	Равномерное дыхание.

1. Обычная ходьба. 2. Ходьба скрестным шагом. 3. Бег с высоким подниманием ног. 4. Обычная ходьба. Общеразвивающие упражнения 1. И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать и опускать прямые руки. 2. «Плаваем стоя». И.п. — ноги на ширине плеч, наклон вперед. Имитировать движения рук пловца. 3. И.п. — сед на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые. Движение ногами, как при плавании кролем. 4. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот влево, И.п. То же вправо. Специальные подготовительные упражнения на суше 1. «Водолазы». 2. «Стрелка» - лежа на животе, вытянуться как можно больше, потянуть руки вперед, ноги назад, расслабиться. 3. «Кто выше». Прыжки. 4. Упражнение на восстановление дыхания	-II- -II- -II- 6 раз -II- -II- 5-6 раз -II- 4-5 раз	Сочетать дыхание с бегом. Спину держать ровно на вдохе. Сед — спина ровная, упор на руках. Ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра. Спину держать ровно на вдохе. Согласовывать движения ног, рук, дыхание
Занятия 37-44, Комплекс упражнений № 6		
Вводная часть 1. Ходьба на носках, на пятках. 2. Ходьба в полуприседе. 3. «Лошадки» — бег парами. 4. Обычная ходьба. Общеразвивающие упражнения 1. «Насос». И.п. — стоя в парах лицом друг к другу» Поочередно	30с 2 раза по 20 с 30с 20с -6 раз -II- 4-5 раз	Сочетать дыхание с движением, держать осанку. Сочетать дыхание с бегом. Выполнять упражнения в различном темпе. Соединить кисти рук

приседать. 2. «Ножницы». И.п. — сед, руки в упоре сзади. Работа прямыми ногами. 3. И.п. — лежа на спине. Поочередное сгибание ног. Специальные подготовительные упражнения на суше 1. И.п. — лежа на животе. Из положения «стрелка» поднять голову вверх - вдох, опустить — выдох. 2. «Веселые лягушата». Прыжки. 3. Обычная ходьба. 4. Упражнение на восстановление дыхания		
Занятия 45-52,		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Ходьба на носках, на пятках. 3. Обычный бег. 4. Упражнение на восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения 1. «Мы сильные». И.п. - о.с. Наклониться вперед, вправо, назад, влево. И.п. — лежа на спине. Поочередно поднимать прямые ноги. Специальные подготовительные упражнения на суше 1. Из положения «стрелка», лежа на груди, работать прямыми ногами, как при плавании кролем. 2. «Кто выше». Прыжки. 3. Упражнения на восстановление дыхания	30с -II- -II-20с 5-6 раз 3-4 раза 6 раз 2 раза по 10 с30с -II-2-3 раза 30-35 с 4 раза	Равномерное дыхание. Сочетать дыхание с бегом. Сочетать дыхание с движениями. Произвольно менять размах и темп движения ног. Мах ноги от бедра. Прыжки произвольные
Занятия 53-60, Комплекс упражнений № 8		

Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Ходьба широким шагом. 3. Легкий бег «Лошадки». 4. Обычная ходьба. Общеразвивающие упражнения 1. И. п. - ноги на ширине плеч. Присесть, затем быстро встать. 2. И. п. — то же. Наклониться вперед и перейти в и. п. 3. И. п. - упор сзади. Поочередно поднимать прямые ноги. Специальные подготовительные упражнения на суше 1. «Хвост крокодила». 2. «Волчок». 3. Обычная ходьба	30с -II- -II- 20с 4-5 раз 4-5 раз 2 раза по 10 с 4-5 раз 30с -II-	Равномерное дыхание. Сочетать дыхание с бегом. Сочетать дыхание: присесть — выдох; встать — вдох. Прогнуться в пояснице. Прыжки произвольные
Занятия 61-68. Комплекс упражнений № 9		
Вводная часть 1. Обычная ходьба. 2. Ходьба приставным шагом правым (левым) боком. 3. Обычный бег. 4. Упражнение на восстановление дыхания: поднять руки вверх — вдох, опустить — вы- Общеразвивающие упражнения 1. «Плывем на лодке». 2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться, коснуться руками ног. Затем выпрямиться. 3. «Выпрыгивания с хлопком». 4. И. п. — упор сзади. Работать ногами, как при плавании кролем.	30с 2-3 мин 30с 2-3 раза 4-6 раз 4-5 раз 5-6 раз 4-5 раз 4 раза 30с -II-	Спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох — вы-дох при движении. Сочетать дыхание с бегом. Имитация гребковых движений руками. Мах ноги от бедра. Прыжки произвольные

Специальные подготовительные упражнения на суше 1. «Поплавок». 2. «Веселые лягушата». 3. Обычная ходьба		
---	--	--

Подвижные игры на воде — региональный компонент

(описание игр смотри в материалах 1-й младшей группы)

1. «Рыбаки»
2. «Солнце "Хейро"»
3. «Охотники и утки»
4. «Ручейки и озера»
5. «Полярная сова и евражки»
6. «Медвежонок Умка и рыбки»
7. «Утка и утята»
8. «Успей поймать»
9. «Солнце»

Игры для ознакомления со свойствами воды

«Маленькие и большие ноги»

Задача игры: помочь детям освоиться в воде.

Описание. Ребята образуют круг и подражают движениям педагога. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке» — при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге — топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Педагог следит за тем, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

«Рыбки резвятся»

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде и не бояться ее.

Описание. По сигналу педагога «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на обеих ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» — присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Надо внимательно слушать педагога, выполнять движения только по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить им встать свободно около педагога. Надо помочь малышам преодолевать страх перед водой, подбадривать несмелых.

«Поймай воду»

Задача игры: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, поднимают руки над ее поверхностью. Педагог проверяет, у всех ли в руках есть вода.

Методические указания. Если вода течет из рук ребенка, педагогу стоит сказать: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

«Волны на море»

Задача игры: познакомить детей с таким свойством воды, как сопротивление.

Описание. Занимающиеся стоят лицом к центру круга на расстоянии вытянутых рук. Руки, отведенные вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению предстоящего движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для того чтобы выполнить упражнение одновременно, дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».

«Поймай лодочку (рыбку) »

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, преодолевая ее сопротивление.

Описание. Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Педагог пускает пластмассовые лодочки и предлагает малышам поймать их. Затем дети отдают лодочки педагогу. Игра повторяется.

Правила. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

Методические указания. На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить им соревнование «Кто скорее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение в воде.

«Догони меня»

Задача игры: научить детей передвигаться в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Взрослый отходит от шеренги и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает малышей, подбадривает отстающих.

Правила. Нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Первое время педагог не должен быстро отходить от детей (пока они не освоились в воде). При многократном повторении игры педагог может предложить малышам убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

«Солнышко и дождик»

Задача игры: приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

Описание. Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу педагога «Солнышко — можно гулять!» они передвигаются в разных направлениях по бассейну. Затем педагог говорит «Дождик!» и брызгает на детей водой. Они убегают к бортику.

Правила. Начинать движения нужно только по сигналу преподавателя. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Педагог приглашает «гулять» всех малышей. Не надо слишком сильно брызгать водой на детей, чтобы не напугать их.

«Переправа»

Задача игры: дать детям почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде педагога они все вместе начинают «переправляться на другой берег», помогая себе гребковыми движениями рук и приговаривая:

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Необходимо следить, чтобы пальцы рук детей были сомкнуты; пояснить им различие между гребками рукой с сомкнутыми и затем с разведенными пальцами.

«Найди свой домик»

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Описание. Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» малыши бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

Правила. Нельзя толкать друг друга. По первому сигналу желательно убежать от «до-ми/сов» подальше.

Методические указания. Педагогу следует подавать сигналы четко, громко, чтобы все дети их слышали.

«Кораблики»

Задача игры: приучать детей двигаться в воде в разных направлениях, в разном темпе, быстро и медленно.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде педагога «Полный ход!» они бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» — продвигаются медленно. «Задний ход!» — двигаются спиной вперед.

Правила. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Педагогу надо следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Можно построить малышей в шеренгу или в две небольшие колонны.

«Найди себе пару»

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание. Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (кто с кем хочет), берутся за руки и продолжают движение в парах.

Правила. Нельзя тянуть друг друга, толкаться.

Методические указания. Педагогу надлежит четко подавать сигналы; не торопиться, дать возможность детям самим встать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры можно раздать ребятам цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» те, у кого шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу (на выбор педагога) снова разбегаются. Во время бега надо держать шары в руках.

«Море волнуется»

Задача игры: помочь детям освоиться в воде, почувствовать ее сопротивление. —

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде педагога «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются в

воду. Как только педагог произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

Правила. Педагог говорит: «Раз, два, три — вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается ведущим как невнимательный.

Методические указания. Можно использовать построение в круг или в одну шеренгу.

«Карусели» (1-й вариант)

Задача игры: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с взрослым произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом —

Все бегом, бегом, бегом!

Малыши бегут по кругу. Затем педагог говорит: *

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

Дети останавливаются.

Правила. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, не тянуть друг друга за руку.

«Пузырь»

Задача игры: приучать детей двигаться в воде вперед, назад, не бояться ее.

Описание. Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с педагогом произносят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов педагога «Лопнул пузырь!» малыши двигаются к центру, произнося звук [ш-ш-ш] («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» — отходят назад, расширяя круг.

Правила. Надо двигаться назад и вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Педагог становится в круг вместе с детьми, произносит текст медленно, четко, привлекая к этому играющих. При повторении игры на слова «Лопнул пузырь!» малыши могут приседать в воду.

«Мячики»

Задача игры: приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

Описание. Педагог начинает играть с одним ребенком. Положив руку ему на голову, предлагает попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а взрослый подбадривает малыша. Затем просит попрыгать, как мячики, всех детей.

Правила. Нельзя толкаться, брызгаться.

Методические указания. Во время игры педагог может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику.

«Лодочки плывут»

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться ее.

Описание. Ребята входят в воду, становятся в колонну вдоль бортика. По сигналу «Поплыли лодочки!» дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. «Лодочки» плывут сначала медленно, затем быстрее.

Правила. Дети должны соблюдать направление движения, стараться не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Педагог следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу «Лодочки плывут к берегу» малыши снова выстраиваются у бортика.

«Бегом за мячом!»

Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду, свободно передвигаться в ней.

Описание. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 м от них плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу педагога дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

Правила. Нельзя мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Педагог следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей, тогда они должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

«Сердитая рыбка»

Задача игры: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, темп движения.

Описание. Педагог или кто-нибудь из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика. Дети тихонько подходят к ней, а педагог в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит, -

Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить разбегающихся детей. Затем возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила. Выполнять движения надо в соответствии с текстом: убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть педагог. Не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность убежать к бортику и встать на свое место. При многократном повторении можно догнать малышей.

Игры с погружением в воду с головой

«Фонтан»

Задача игры: учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом к центру круга, опускают руки, принимают положение лежа, упор сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться, вставать.

Методические указания. Игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом нужно следить за тем, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

«Караси и щука» (1-й вариант)

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь им осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет педагог) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети убегают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может — и глубже.

Правила. Нельзя убегать к бортику до сигнала и толкать друг друга. Методические указания. Педагог, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо всем дать возможность спрятаться.

«Поезд идет через туннель» (1-й вариант)

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все «вагоны» проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается: «В туннеле одна колея. Может произойти крушение».

Методические указания. Педагог должен следить за тем, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

«Спрячемся под воду»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

Правила. Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

«Оса»

Задача игры: приучать детей погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Описание. Играющие держатся за руки, образуют круг. Педагог находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому веревкой привязан бантик из поролона («оса»). Педагог поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от нее, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

Методические указания. Педагогу, зная особенности детей, сначала стоит опускать осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

«Жучок-паучок»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие взявшись за руки идут по кругу. В центр круга встает водящий жучок-паучок. Дети вслед за педагогом произносят такие слова:

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду. Того, кто не успел или не сумел окунуться, жучок уводит с собой.

Правила. Надо двигаться ровно, нельзя тянуть друг друга или разрывать круг.

Методические указания. Педагог назначает водящего, следит за тем, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

«Хоровод»

Задача игры: учить детей погружаться с головой в воду.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются в воду с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

Правила. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Методические указания. При повторении игры стоит использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять — вот мы спрячемся опять».

Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено, только досчитав под водой до пяти.

«Щука»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, осваивая это действие.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. «Щука» стоит спиной к воде в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) оборачивается и внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая сделала что-то неправильно, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз охотится уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к воде раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает педагог или он сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками разрешается выплывать одновременно двум-трем щукам.

Игры с погружением в воду и открыванием глаз

«Достань игрушку»

Задача игры: показать детям, что вода прозрачная, через нее видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, учить не бояться погрузиться в воду с головой.

Описание. Дети стоят у бортика. Педагог разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» малыши идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят педагогу. Игра повторяется.

Правила. Начинать движение надо по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

Методические указания. Вначале нужно опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры — на более глубоком, подбадривать детей, помогать робким.

«Брод»

Задача игры: учить детей рассматривать предметы в воде.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну бассейна с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). Для того чтобы проверить правильность передвижения, малыши неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

Методические указания. Лучше всего несколько изменять расположение предметов на дне для каждого играющего. Одновременно следует использовать 4—5 предметов, расположенных на расстоянии до 1 м один от другого.

Игры для освоения передвижений в воде

«Невод»

Эта игра — своеобразные пятнашки в воде. Глубина — по пояс. Водящий, осалив одного из игроков-рыбок, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных.

Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают рыбок, а ловят их в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три не пойманных самых ловких игрока.

«Водолазы»

Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а педагог бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит задание, тот и победит. Можно устроить командные состязания водолазов.

«Морской бой»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу педагога участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить отступить. Тот, кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более выдержанными и сохранят до конца определенный строй.

«Мяч по кругу»

Играющие встают в круг по пояс в воде и кидают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, выходит в середину круга. Его задача — коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто неточно передал мяч партнеру.

«Паровая машина»

Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (другая команда) повторяют их действия. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!» Побеждает команда, точнее выполнившая указания педагога. Чтобы игра хорошо прошла в воде, ее лучше сначала провести на «берегу».

«Всадники»

В игре принимают участие две команды. В каждой команде дети разбиваются на пары: один изображает коня, а другой — всадника. Всадники садятся на коней, и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде. По сигналу шеренги сближаются, происходит схватка, во время которой «всадники» стараются сбросить друг друга с «коня». «Кони» участия в схватке не принимают. Затем все меняются ролями, и игра продолжается.

«Поплавок»

Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например до десяти, после чего становится ногами на дно.

«Медуза»

Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это делать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде. Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут детям, не умеющим плавать, сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

«Метроном»

В игре участвуют трое. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок выполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру. Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.

«Акробаты»

В этой игре важно умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.

«Торпеды»

1-й вариант. Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями (ноги согнуты в коленях). Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользил по воде дольше остальных.

2-й вариант. В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. «Торпедированный»

участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной из команд не выйдут из строя.

«Качели»

Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один ребенок, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает поглубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

«Качалки»

Игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они на спине поднимают партнера. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

«Точный прыжок»

Данная игра приучает к правильному стартовому прыжку. Играющий должен прыгнуть с тумбочки в воду с вытянутыми вперед руками и при этом пройти через пластмассовый или деревянный обруч, который перед ним вертикально держит партнер. Обруч можно положить на воду на расстоянии 2-3 метров от тумбочки.

«Перетяжки»

Участники делятся на две команды, в каждой из которых 5—6 человек, и заходят в воду по пояс. Впереди встают капитаны, они берутся за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс.

В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, педагог останавливает игру. Если капитан выпустил руки противника или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3-4 раза, после чего подводится общий итог.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды: «охотники» выстраиваются по кругу на глубине выше пояса, внутри круга находятся «утки». Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После попадания в утку она покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая выбить из круга больше игроков противника.

«Гонка катеров»

Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая только ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера, и т. д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то получится гонка лодок. Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрацы.

«Пушбол»

Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна огораживают поплавками, чтобы получился прямоугольник. Соревнуются две команды, в каждой по 5—6 человек. Цель игры — перебросить мяч за лицевую линию половины площадки противника. За

это начисляется очко. Мяч передается от игрока к игроку, с мячом разрешается ходить и плавать. После того как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко. Игра длится два тайма, по 5-7 минут. Запрещается топить друг друга, бить кулаком по мячу. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Баскетбол»

Для игры нужны два обруча, закрепленные на воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого игрок команды, проигравшей очко, вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Правила разрешают передавать мяч, продвигать его в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Игра длится два тайма, по 8-10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игровые упражнения в воде

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Острова». Стоя в кругу, присесть до шеи; до подбородка; чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходить по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Дровосек в воде». Глубина воды выше колен. Стоя в одну шеренгу (круг), в положении ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги. То же можно выполнять, стоя спиной к центру круга, в парах спиной друг к другу.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть или лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками, как веслами.

«Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

— построения — в колонну, шеренгу, круг, врассыпную;

— перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;

— повороты прыжком и переступанием, направо и налево (используя зрительные ориентиры).

Общеразвивающие упражнения:

— для развития рук и плечевого пояса: исходные положения — руки вниз; на пояс; вверх; в стороны; к плечам; за спину; вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжатие и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «Мельница»);

— для мышц туловища: исходные положения — стоя; стоя на коленях; стоя на четвереньках; упор присев, сидя — упор сзади; сидя — ноги вместе; сидя — ноги врозь; лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;

— для мышц ног: исходные положения — ноги вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь (лежа на животе, лежа на спине). Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;

— для мышц ног: исходные положения — ноги вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; ноги на ширине плеч; ноги врозь; стоя на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседая, подскоки на месте.

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Детей знакомят со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов), проводят посещение занятий детской спортивной школы, экскурсии в большие бассейны.

Спуск в воду с последующим погружением.

Передвижения в воде шагом: на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущего, вверх, с остановкой по сигналу и т. п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; змейкой, со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена; на носках; челночный бег.

Передвижения прыжками: на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

Погружения в воду: до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

Передвижения под водой шагом прямо в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и без нее.

Скольжение на животе: держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делая вдох, и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно — принять положения «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5—6 раз.

Движения ног кролем на груди из исходного положения сидя, упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами, как при плавании кролем: с плавательной доской и без нее; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

Что думают о плавании дети?

Кто не любит плавание?

- Плавать любят все.
- Плавание укрепляет здоровье, делает людей сильными и смелыми, дружными.
- Занятия плаванием сделали лучшее мою осанку, стали сильными руки и ноги.
- Я совсем не болею.
- Приятно чувствовать себя бодрым и здоровым.
- Плавать может каждый человек.

Когда я плаваю, я чувствую...

- Удовольствие.
- Легкость.
- Смелость.

- Радость.
- Уверенность.
- Силу.
- Свободу.
- Плавание — это здоровье!