

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 73 Алёнушка»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 29 августа 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «ЦРР –
Детский сад № 73 Алёнушка»

Г.Н. Васильева
Г.Н. Васильева

«01» сентября 2017 г.

Приказ № 1-м

от «01» сентября 2017 года



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Оздоровительные процедуры в бассейне»

(разработана на 3 года)

Составила:
инструктор по плаванию
Мокрина И.Г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.Актуальность	3
1.2.Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию	3
1.5.Обеспечение безопасности ООД по плаванию	4
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
2.1.Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста	5
2.2.Содержание работы по обучению плаванию.....	6
2.2.1.Содержание работы по обучению плаванию в средней группе	6
2.2.Содержание работы по обучению плаванию в старшей группе	15
2.2.Содержание работы по обучению плаванию в подготовительной к школе группе	25
РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ	
3.1.Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе	34
3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников	35
РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	37
ПРИЛОЖЕНИЕ	38

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.Актуальность

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

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

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс;
- игровые упражнения на воде.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2.Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в малоразмерном бассейне.

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так, как только в сочетании организованной образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Таблица 1

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

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

Таблица 2

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	1	32	20 мин	1ч.20 мин	10ч 40 мин
Старшая	1	32	25 мин	1ч.40 мин	13 ч 20 мин
Подготовительная	1	32	30 мин	2 ч.	16 ч.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

Таблица 3

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

1.3.Обеспечение безопасности ООД по плаванию

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

- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить организованную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время организованной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

РАЗДЕЛ 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

1 год обучения - средняя группа

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.

- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

2 год обучения - старшая группа

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

3 год обучения - подготовительная к школе группа

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

2.2. Содержание работы по обучению плаванию

2.2.1. Содержание работы по обучению плаванию в средней группе

сентябрь задачи	<p>Повторить правила поведения в бассейне. Учить принимать горизонтальное положение в воде с опорой на бортик. Закреплять умение уверенно входить в воду, погружаться с головой. Познакомить с новыми видами передвижений в воде. Упражнять в умении ходить вперёд - назад, преодолевая сопротивление воды. Способствовать повышению организма простудным и вирусным инфекциям, за счет контрастного закаливания.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1 Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> -боком. -шагом, высоко поднимая колени. -быстрым бегом. -медленным бегом. <p>Погружение с головой: -до плеч. -до подбородка. -взявшись за руки. П /и «Невод». Свободное плавание с игрушками.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс №1. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> -вдоль бортика шагом. -прыжками с продвижением и на месте. -приседания около бортика. -бег быстрый и медленный. <p>Принять горизонтальное положение туловища, держась за поручень, помогая себе ногами кролем. П/и «Море волнуется». Свободное плавание с игрушками.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Окунуться в воду с головой. • Передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> -парами. -наклонившись вперёд. -бег с падением в воду. <p>Игра «Насос» (парами). Игра «Рыбки играют» (догонялки). Свободное плавание с игрушками. Выход из воды.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижение по бассейну в разных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> -шагом. -бегом. -прыжками. <p>Игровые упражнения: «Зайки на прогулке», «Крокодильчики». П/и «Лодочки», «Шторм на море». Самостоятельные игры с игрушками.</p>
октябрь задачи	<p>Упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания. Упражнять в передвижении парами, держась за руки, преодолевая сопротивление воды. Упражнять детей в погружении с головой и выдохом в воду. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды Способствовать увеличению жизненной ёмкости лёгких. Воспитывать смелость, ловкость, решительность, чувство коллективизма.</p>
1 занятие	<p>Разминка суше: комплекс № 2. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба. - бег. - прыжки. <p>Упражнения у бортика «Покажи пяточки» (с опорой на бортик руками). Игровое упражнение «Намочи носик». П/и «Шторм на море», «Хоровод». Свободные игры с надувными игрушками.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - бег, высоко поднимая ноги. - прыжки на месте. <p>Погружение в воду с головой: - парами, - хороводом. Игра «Карусель» (ходьба, бег). Игра «Бегом за мячом». Упражнение с нырянием «Кладоискатели». Свободное плавание с доской.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> -ходьба обычная. -ходьба боком. -прыжки на месте. <p>Упражнение «Покажи пяточки». Упражнение на дыхание: - «Подуй на шарик». - «Пузыри» (погружение в воду), П/и «Цапли», «Шторм на море», Купание под фонтаном.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: - бег. - ходьба обычная, - ходьба «змейкой». Игровые упражнения: - «Сильный дождь» (фонтан). - «Достань руками до дна». П/и «Дружные ребята», «Спрятались от дождя».</p>
ноябрь задачи	<p>Учить детей открывать глаза под водой Учить принимать горизонтальное положение на груди самостоятельно. Совершенствовать навык погружения под воду с головой. Совершенствовать умение выдыхать в воду многократно. Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма. Прививать навыки личной гигиены.</p>
1 занятие	<p>Разминка суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: • Вход в воду самостоятельно. • Упражнения на сопротивление воды: - ходьба. - бег. - прыжки. Упражнение «Фонтаны большие и маленькие» (работа ног кролем, сидя на бортике). Упражнение на дыхание «Спрятались под воду» (с открыванием глаз под водой). Упражнение «Покажи пяточки». Игра «Хоровод», «Туннель».</p>
2 занятие	<p>Разминка суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: • Вход в воду самостоятельно. • Упражнения на сопротивление воды: - ходьба. - бег. - прыжки. Работа ног кролем, сидя на бортике. Упражнение «Собери колесики». Игра «К берегу бежит волна» (отталкивание воды руками). Игра «Рыбаки». Свободное плавание с надувными игрушками.</p>
3 занятие	<p>Разминка суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: • Вход в воду самостоятельно. Упражнения на сопротивление воды: - прыжки у бортика, держась руками, - упражнение «Покажи пяточки». - упражнение «Сделай воронку». - упражнение «Фонтаны». - упражнение «Достань до дна» (погружение). Игра «Хоровод». Свободное плавание с игрушками.</p>

4 занятие	<p>Разминка суше: комплекс № 2.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. <p>Упражнения на сопротивление воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба до игрушки. - бег до игрушки. - прыжки до игрушки. <p>Упражнение «Буксир» (с доской).</p> <p>Упражнение «Насос» (на дыхание).</p> <p>Игра «Кто дольше?».</p> <p>Свободное плавание.</p>
декабрь задачи	<p>Учить детей работать ногами кролем на груди с опорой на бортик.</p> <p>Совершенствовать навык лежания на груди с опорой на поручень.</p> <p>Совершенствовать навык погружения в воду с открыванием глаз.</p> <p>Способствовать развитию силы мышц ног.</p> <p>Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - лицом вперёд. - спиной вперёд. <p>Упражнение «Переправа» (доска в руках, кроль на груди).</p> <p>Упражнение на дыхание «Повороты в сторону» (лёжа на груди, делать выдох в воду, вдох в сторону).</p> <p>Упражнение «Стрелочка» (руки над головой).</p> <p>Работа ног с доской за головой (на спине).</p> <p>Игра «Буксир».</p> <p>Свободное плавание.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - парами. - «змейкой». - прыжками. <p>Упражнение «Вдох и выдох» (лёжа на груди у бортика).</p> <p>Упражнение «Звезда на спине» у бортика.</p> <p>Работа ног кролем с доской в руках.</p> <p>Игра «Поезд в туннель».</p> <p>Свободное плавание.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба вдоль бортика, разгребая воду руками. • Бег вдоль бортика, разгребая воду руками. <p>Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами.</p> <p>Упражнение «Торпеда».</p> <p>Упражнение на дыхание «Поплавок» (в парах).</p> <p>Игра «Водолазы».</p> <p>Свободное плавание с надувными игрушками.</p>

	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба в полуприседе, разгребая воду руками. • Прыжки на двух ногах, высоко выпрыгивая из воды. <p>Упражнение на дыхание «Рыбки» (выпрыгивание из воды с погружением).</p> <p>Упражнение «Торпеда» (на груди и на спине).</p> <p>Игра «Передай мяч под водой».</p> <p>Игра «Кто быстрее» (эстафета).</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
январь задачи	<p>Учить выполнять скольжение на груди «Стрелочка»</p> <p>Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде на груди.</p> <p>Учить принимать горизонтальное положение на спине.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Воспитывать смелость, выносливость.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Различные передвижения в воде: <p>- ходьба.</p> <p>- прыжки,</p> <p>- бег.</p> <p>Упражнение «Поплавок» (с помощью).</p> <p>Упражнение «Фонтан» (работа ног кролем).</p> <p>Горизонтальное положение на груди с доской.</p> <p>Игра «Карусель» (хоровод).</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Различные передвижения вдоль бортика бассейна, <p>- ходьба.</p> <p>- бег с высоким подниманием ног.</p> <p>- прыжки на месте.</p> <p>Упражнение «Поплавок».</p> <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p> <p>Купание с включенным «Фонтаном».</p> <p>Свободное купание с игрушками.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. <p>Передвижения по бассейну:</p> <p>- шагом,</p> <p>- бегом,</p> <p>- прыжками.</p> <p>Упражнение «Покажи пяточку».</p> <p>Упражнение «Кораблики» (с доской в руках).</p> <p>Игра «Найди пару»</p> <p>Свободное купание с игрушками.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения по бассейну: <p>-прыжками, -шагом -бегом.</p> <p>Упражнение «Рыбки». Игра «Кладоискатели»</p> <p>Свободное плавание</p>
февраль задачи	<p>Упражнять в выполнении упражнения «Стрелочка» на груди и на спине (с поддержкой). Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение на спине.</p> <p>Способствовать развитию координации, укреплению мышц органов дыхания.</p> <p>.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <p>-ходьба с различными заданиями для рук. -прыжки на месте, -с доской в руках.</p> <p>Упражнение в парах «Насос».</p> <p>Игра «Водолазы».</p> <p>Свободное купание с игрушками.</p> <p>Выход из воды.</p> <p>Уход в группу.</p>
2 занятие	<p>Разминка суше: комплекс № 5.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Вход в воду самостоятельно. -Передвижение по воде. --на коленях, --прыжки, -бег. <p>Упражнение «Покажи пяточки».</p> <p>Упражнения в парах: - «Насос»,-«Стрелочка», «Удочка».</p> <p>Свободное плавание.</p> <p>Выход из воды.</p> <p>Уход в группу.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <p>- с заданиями для рук. - с заданиями для ног.</p> <p>Упражнение «Фонтаны» (низкий и высокий).</p> <p>Игра «Буксир», «Туннель».</p> <p>Свободное купание с игрушками,</p> <p>Выход из воды.</p> <p>Уход в группу.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <p>-с изменением направления движения. -прыжками -на коленях. Упражнения на открывание глаз под водой «Сколько игрушек», Упражнение в парах «Насос», Буксир». Свободное плавание с включенным фонтаном. Выход из воды. Уход в группу.</p>
март задачи	<p>Учить выполнять скольжение на груди самостоятельно. Упражнять в движении ногами, как на груди, так и на спине. Закреплять умение скользить на груди с выдохом в воду. Способствовать развитию подвижности суставов. Способствовать закаливанию организма.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде с различными заданиями для рук и ног. <p>Упражнение в парах «Буксир», «Насос» (погружение). Игра «Медуза» (держаться за бортик). Игра «Шторм на море». Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде с различными заданиями для рук и ног <p>- ходьба по периметру бассейна. -легкий бег. -скольжение с доской в руках на груди. Упражнение «Достань до дна» (сесть на дно). Упражнение «Медуза» (держаться на поручень). Игры «Цапля и лягушки», «Кто быстрее». Свободное плавание с игрушками.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения по бассейну от бортика до бортика: <p>-ходьба, -бег. - прыжки Упражнение «Буксир» (парами). Упражнение на всплытие «Медуза» с опорой и без опоры. Упражнение «Поплавок» с мячом. Игры «Поезд», «Туннель». Свободное плавание с игрушками.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <p>-прыжки вдоль бортика.</p> <p>-ходьба прямо и боком.</p> <p>Упражнение на всплытие «Медуза» (с опорой и без),</p> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда»,</p> <p>Игры «Водолазы», «Кладоискатели».</p> <p>Свободное купание с игрушками, включенным фонтаном</p>
апрель задачи	<p>Упражнять детей в работе ног кролем, как на спине, так и на груди в скольжении.</p> <p>Учить согласовывать движения ног с дыханием при плавании кролем на груди.</p> <p>Совершенствовать работу ног в кроле на спине, с опорой на бортик.</p> <p>Способствовать развитию ловкости и быстроты.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения по бассейну <p>-шагом,</p> <p>-бегом,</p> <p>-прыжками.</p> <p>Упражнение «Кто быстрее» (бег от одного бортика до другого).</p> <p>Упражнение «Поезд в туннеле» (подныривание под обруч).</p> <p>Игра «Дождик» (фонтан), «Змейка» (ходьба между предметами).</p> <p>Игра «Охотники и утки».</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения по бассейну <p>-шагом, высоко поднимая колени,</p> <p>-прыжками, с погружением в воду.</p> <p>- ходьба приставным шагом.</p> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда» (с опорой о бортик).</p> <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p> <p>Игра «Кладоискатели».</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения по бассейну <p>-прыжки вдоль бортика, с погружением в воду с головой</p> <p>-ходьба, высоко поднимая ноги над водой,</p> <p>-ходьба спиной.</p> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда», «Стрела».</p> <p>Игра «Карусель» (с погружением в воду с головой).</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения по бассейну: <p>- ходьба по бассейну, изменяя направление. - прыжки, с погружением в воду с головой. - ходьба змейкой между предметами</p> <p>Упражнение «Звезда» с опорой на поручень, «Поплавок». Скольжение на груди с опорой на доску. Игра «Караси и щука», «Остуди чай», «Пузыри». Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
май задачи	<p>Упражнять детей в умении согласовывать работу ног с движениями рук в гребке на груди. Совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди, сочетать движения и дыхание. Определить уровень освоения навыков скольжения на груди, на спине. Воспитывать организованность, самостоятельность. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8 Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <p>- бег по бассейну, загребая воду руками, - ходьба приставным шагом, - прыжки, выпрыгивая из воды и погружаясь с головой.</p> <p>Упражнение «Лодка» (активно работать ногами, лёжа на груди). Упражнение на дыхание: вдох над водой и выдох под водой. Игровое упражнение «Кто дольше будет скользить по воде» (с доской). Игра «Цапля и лягушата». Свободное плавание с игрушками.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8 Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <p>- прыжки у бортика: «Кто выше?», «Кто ниже?». - бег от бортика к бортику, - ходьба.</p> <p>Упражнение «Стрелочка» (скольжение). Игровое упражнение «Моторная лодка» (активная работа ногами с опорой на поручень). Игра «Кладоискатели», «Чья стрела лучше». Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8 Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <p>- ходьба по бассейну в рассыпную. - бег, высоко поднимая колени. - прыжки с погружением в воду.</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос». Скольжение на груди «Стрелочка». Игра «Туннель», «Кладоискатели». Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на коленях. - прыжки на месте и с продвижением вперед. - бег, загребая руками воду. <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда».</p> <p>Игра «Морской бой», «Кладоискатели».</p> <p>Свободное плавание с игрушками, включенным фонтаном.</p>
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.2.2. Содержание работы по обучению плаванию в старшей группе

сентябрь задачи	<p>Совершенствовать погружение в воду.</p> <p>Совершенствовать работу ног, как в кроле на груди с опорой на бортик.</p> <p>Совершенствовать различные выдохи на воду, в воду.</p> <p>Способствовать жизненной ёмкости лёгких.</p> <p>Закреплять навыки личной гигиены.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Различные виды передвижений: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, - бег. - прыжки. • Различные виды погружений: <ul style="list-style-type: none"> - до плеч. - до носа. - до глаз. <p>Сидя на бортике, работа ногами кролем.</p> <p>П/и «Кто выше и ниже», «Караси и щука», «Спрятались от дождя».</p> <p>Свободное плавание.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Различные виды передвижений разными способами: <ul style="list-style-type: none"> - враспынную. - прыжками. - бегом. <p>Работа ногами кролем, придерживаясь руками за бортик.</p> <p>П/и «Кто быстрее?», «Поливаем огород», «Фонтан».</p> <p>Свободное плавание с надувными игрушками.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Различные виды погружения без опоры: <ul style="list-style-type: none"> - до носа. - до глаз. - с головой. - с задержкой дыхания по счёту. <p>Упражнение «Фонтаны» (сидя на бортике).</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.</p> <p>П/и «Пчела», «Спрятались под воду».</p>

	Свободное плавание.
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Различные виды передвижений: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба парами. - прыжки парами. • Различные виды погружений парами. <p>Работа ног кролем, сидя на бортике.</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и спине.</p> <p>П/и «Покажи пятки», «Кто быстрее».</p> <p>Свободное плавание.</p>
октябрь задачи	<p>Обучать самостоятельному лежанию на груди и спине.</p> <p>Совершенствовать технику дыхания в кроле на спине.</p> <p>Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</p> <p>Воспитывать смелость и решительность.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 2.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Различные виды передвижения по бассейну с изменением направления. <ul style="list-style-type: none"> - «змейкой». - хороводом. - в рассыпную <p>Упражнение на дыхание «Сделай ямку», «Кто дольше».</p> <p>Упражнение с погружением «1,2,3,4,5 - начинай нырять».</p> <p>Прыжки у бортика с погружением.</p> <p>Игры «Кладоискатели», «Цветные колечки», «Водное поло».</p> <p>Свободное купание.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 2.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Ходьба и бег с заданиями. • «Зайки на лужайке» прыжки с погружением. <p>Упражнение «Фонтаны» (на груди и на спине с опорой на руки у бортика).</p> <p>Упражнение на дыхание с погружением «Сделай ямку», «Пузыри», «Спрятались».</p> <p>Игры «Кладоискатели», «Достань рыбку».</p> <p>Свободное плавание с мячом.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 2.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Ходьба и бег с различными заданиями. • Прыжки у бортика «Зайки на лужайке» <p>Упражнение «Фонтаны» (сидя на бортике и лёжа на груди работать кролем)</p> <p>Упражнение на дыхание «Сделай пузыри», «Кто дольше», «Спрятались под воду».</p> <p>Игры «Кладоискатели», «Достань рыбку».</p> <p>Свободное купание с мячом.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 2.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Прыжки от бортика к бортику передвигаться прыжками «Зайки на лужайке». <p>Упражнение «Покажи пятки» (лёжа на животе у поручня).</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда».</p> <p>Упражнение «Стрелочка» на груди.</p> <p>Упражнения на дыхание «Сделай пузыри».</p> <p>Игры «Буксир», «Насос».</p> <p>Свободное плавание с надувными игрушками.</p>
ноябрь задачи	<p>Обучать детей работе руками в кроле на груди.</p> <p>Совершенствовать движения ног в кроле на спине с продвижением.</p> <p>Способствовать воспитанию силовых возможностей.</p> <p>Способствовать развитию подвижности суставов.</p> <p>Способствовать повышению и укреплению иммунитета.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и разгребая воду руками: <ul style="list-style-type: none"> - попеременно. - одновременно. <p>Упражнения на всплытие: «Поплавок», «Звезда».</p> <p>Упражнения на скольжение: «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине».</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос».</p> <p>Работа ног у бортика на груди и на спине.</p> <p>Игра «Салочки».</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба колонной. • Бег по бассейну «Кто быстрее». • Нырание под воду «Дельфины». <p>Упражнение «Медуза», «Поплавок».</p> <p>Упражнение «Лодка с мотором» (работа ног сидя на бортике).</p> <p>Выпрыгивания с погружением под воду.</p> <p>Игра «Достань дно руками».</p> <p>Свободное плавание с надувными игрушками.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну с заданиями для рук: <ul style="list-style-type: none"> - за голову. - на пояс. - за спиной. <p>Упражнение на скольжение «Торпеда».</p> <p>Упражнение на дыхание «У Кого больше пузыри», «Кто дольше».</p> <p>Работа ногами у ботика по типу: <ul style="list-style-type: none"> - кроль на груди. - кроль на спине. </p> <p>Игра «Сомбреро».</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Бег по бассейну, разгребая воду руками. • Прыжки вдоль бортика, погружаясь в воду. <p>Упражнение «Дельфины» (выдох в воду).</p> <p>Работа ногами кролем с доской в руках (лицо под водой).</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Звезда» (на груди, на спине).</p> <p>Работа ног у бортика «Фонтаны» (малые и большие).</p> <p>Упражнение на дыхание в парах «Насос», «Буксир».</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
ноябрь задачи	<p>Обучать детей работе руками в кроле на груди.</p> <p>Совершенствовать движения ног в кроле на спине с продвижением.</p> <p>Способствовать воспитанию силовых возможностей.</p> <p>Способствовать развитию подвижности суставов.</p> <p>Способствовать повышению и укреплению иммунитета.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и разгребая воду руками: – попеременно. – одновременно. <p>Упражнения на всплытие: «Поплавок», «Звезда».</p> <p>Упражнения на скольжение: «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине».</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос».</p> <p>Работа ног у бортика на груди и на спине.</p> <p>Игра «Салочки».</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба колонной. • Бег по бассейну «Кто быстрее». • Нырание под воду «Дельфины». <p>Упражнение «Медуза», «Поплавок».</p> <p>Упражнение «Лодка с мотором» (работа ног сидя на бортике).</p> <p>Выпрыгивания с погружением под воду.</p> <p>Игра «Достань дно руками».</p> <p>Свободное плавание с надувными игрушками.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну с заданиями для рук: - за голову. - на пояс. - за спиной. <p>Упражнение на скольжение «Торпеда».</p> <p>Упражнение на дыхание «У Кого больше пузыри», «Кто дольше».</p> <p>Работа ногами у ботика по типу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроль на груди. - кроль на спине. <p>Игра «Сомбреро».</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Бег по бассейну, разгребая воду руками. • Прыжки вдоль бортика, погружаясь в воду. <p>Упражнение «Дельфины» (выдох в воду).</p> <p>Работа ногами кролем с доской в руках (лицо под водой).</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Звезда» (на груди, на спине).</p> <p>Работа ног у бортика «Фонтаны» (малые и большие).</p> <p>Упражнение на дыхание в парах «Насос», «Буксир».</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
декабрь задачи	<p>Учить согласовывать скольжение с работой ног в кроле на груди и на спине.</p> <p>Совершенствовать умение выдыхать в воду в скольжении на груди.</p> <p>Совершенствовать умение делать выдох в воду.</p> <p>Способствовать развитию гибкости.</p> <p>Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> -лицом вперёд. -спиной вперёд. <p>Упражнение «Переправа» (доска в руках, кроль на груди).</p> <p>Упражнение на дыхание «Повороты в сторону» (лёжа на груди, делать выдох в воду, вдох в сторону).</p> <p>Упражнение «Стрелочка» (руки над головой).</p> <p>Работа ног с доской за головой (на спине).</p> <p>Игра «Буксир».</p> <p>Свободное плавание.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> -парами. -«змейкой». -прыжками. <p>Упражнение «Вдох и выдох» (лёжа на груди у бортика).</p> <p>Упражнение «Звезда на спине» у бортика.</p> <p>Работа ног кролем с доской в руках.</p> <p>Игра «Поезд в туннель».</p> <p>Свободное плавание.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба вдоль бортика, разгребая воду руками. • Бег вдоль бортика, разгребая воду руками. <p>Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами.</p> <p>Упражнение «Торпеда».</p> <p>Упражнение на дыхание «Поплавок» (в парах).</p> <p>Игра «Водолазы».</p> <p>Свободное плавание с надувными игрушками.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба в полуприседе, разгребая воду руками. • Прыжки на двух ногах, высоко выпрыгивая из воды. <p>Упражнение на дыхание «Рыбки» (выпрыгивание из воды с погружением).</p> <p>Упражнение «Торпеда» (на груди и на спине).</p> <p>Игра «Передай мяч под водой».</p> <p>Игра «Кто быстрее» (эстафета).</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
январь задачи	<p>Учить согласовывать работу ног и рук в кроле на груди и на спине.</p> <p>Согласовывать работу ног в скольжении на груди.</p> <p>Совершенствовать умение делать многократные выдохи в воду.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду прыжком. • Передвижение по бассейну с различными заданиями: - ходьба, - бег. - прыжки. <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p> <p>Скольжение на спине с доской за головой.</p> <p>Упражнение «Рыбка» (работа ног на спине у бортика).</p> <p>Упражнение «Лодка» (ходьба, наклонившись вперёд, разгребая воду руками).</p> <p>Игра «Щука и караси».</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Бег, ходьба, прыжки в разных направлениях. <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p> <p>Скольжение на спине с доской за головой.</p> <p>Работа ногами кролем, сидя на бортике.</p> <p>Игры «Кто быстрее», «Кладоискатели», «Караси и щука».</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Прыжки вдоль бортика с различными заданиями. <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.</p> <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p> <p>Скольжение на спине с доской за головой.</p> <p>Работа ног кролем, лёжа на спине и держась за поручень.</p> <p>Погружение с головой и выдохом в воду.</p> <p>Игры «Море волнуется», «Буксир» (толкать со спины).</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p>

4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений с изменением направления. <p>Скольжение на груди с доской в руках, ноги кроль. Скольжение на спине с доской в руках, ноги кроль. Упражнение «Лодка» (передвижение в наклоне вдоль бортика). Игры «Туннель», «Собери башню». Свободное плавание с досками.</p>
февраль задачи	<p>Упражнять детей в умении работать руками кролем на груди с продвижением. Совершенствовать работу ног кролем на груди в скольжении. Совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания. Способствовать развитию координационных способностей у детей. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы, мышечного корсета.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну. • Активно работать ногами, лёжа на спине, держаться за поручень. <p>Упражнение «Мельница» (наклон вперёд, работа руками). Упражнения «Поплавок», «Медуза». Игра «Туннель», «Нырятьщики». Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба с изменением направления и различными заданиями для рук. <p>Упражнение «Торпеда» на груди с доской. Упражнение «Медуза», «Поплавок». Игра «Кладоискатели». Свободное плавание с надувными игрушками.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну. • Бег по бассейну с падением в воду. <p>Скольжение на спине с работой ног кролем, доска в вытянутых руках. Упражнение «Мельница» (наклон вперёд, работа руками). Упражнение «Звезда». игра «Охотники и утки». Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижение по бассейну прыжками, изменяя направление. <p>Работа рук кролем на груди, стоя на коленях. Скольжение на груди с доской в руках, ноги кролем. Скольжение на спине, доска за головой. Упражнение «Звезда танцует». Игры «Достань клад», «Туннель». Свободное плавание с включенной подсветкой.</p>

марг задачи	<p>Упражнять детей в работе рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног. Упражнять детей в работе рук кролем, в сочетании с работой ног. Совершенствовать детей в работе ног кролем на спине (доска за головой). Способствовать развитию подвижности плечевых суставов. Способствовать закаливанию организма.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: - ходьба, - бег. - прыжки. <p>Скольжение на груди и на спине. Упражнение с мячом «Баржа». Упражнение «Мельница» (на коленях). Игры «Спасатели», «Переправа». Свободное плавание с подсветкой.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег от бортика к бортику. <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Упражнение на дыхание «Лодочки плывут» (с задержкой дыхания, выдох в воду). Игры «Попади в кольцо», «Кольцеброс». Свободное плавание.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижения по бассейну приставным шагом, скользящим шагом. <p>Скольжение на спине, ноги кроль с доской. Упражнение «Лодки» (в наклоне вперед, разгребая воду руками). Игры - эстафеты «Переправа», «Катание на кругах», «Туннель». Свободное плавание с надувными игрушками.</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по дну бассейна в полуприседе, на коленях. <p>Работа рук кролем с наклоном вперед: - дыхание произвольное. - опустить лицо в воду. - с выдохом в воду.</p> <p>Упражнение «Торпеда» с доской на спине. Скольжение на груди с доской в руках. Игра «Удочка», «Водолазы». Свободное плавание.</p>
Задачи апрель	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в работе ног кролем на груди, сочетая с дыханием. • Совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди. • Совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды. • Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений. <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию.</p>

1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба в полуприседе, загребая воду руками. • Бег, с последующим падением в воду. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. <p>Упражнение на дыхание «Ветерок» (сильный, слабый).</p> <p>Скольжение на груди с работой ног кролем.</p> <p>Скольжение на спине с работой ног кролем.</p> <p>Передвижение по бассейну «Лодочки плывут» (лицо в воде).</p> <p>Игры «Переправа», «Дельфины».</p> <p>Свободное плавание с надувными игрушками.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижение по бассейну с различными заданиями. <p>Упражнение на дыхание «У кого больше пузырей».</p> <p>Упражнение «Горпеда» на груди и на спине.</p> <p>Упражнение «Винт» (крутиться со спины на грудь в воде).</p> <p>Скольжение на ФУДИ с доской.</p> <p>Скольжение на спине с доской за головой.</p> <p>Игра «Туннель», «Дельфины».</p> <p>Свободное плавание с включенной подсветкой.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну, загребая воду руками: <ul style="list-style-type: none"> -лицом вперёд. -спиной вперёд. <p>Упражнение на дыхание «Прыгуны».</p> <p>Упражнение «Проскользни в обруч».</p> <p>Скольжение на груди с работой рук и ног.</p> <p>Скольжение на спине с работой рук и ног.</p> <p>Игры «волейбол на воде».</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег по бассейну, загребая воду руками. • Погружение в воду прыжком с долгим выдохом. <p>Упражнение «Звезда» с поддержкой за поручень.</p> <p>Согласовывать дыхание с работой ног, придерживаясь за поручень.</p> <p>Игры «Кладоискатели», «Поезд в туннеле».</p> <p>Свободное плавание.</p>
май задачи	<p>Совершенствовать умение работать ногами кролем на груди и на спине (скольжение).</p> <p>Совершенствовать умение работать руками в скольжении на груди.</p> <p>Совершенствовать умение плавать облегчённым кролем на груди и на спине.</p> <p>Способствовать развитию координационных возможностей в воде.</p> <p>Способствовать формированию мышечного корсета.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи</p>

1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег по периметру бассейна с различными заданиями для рук. • Прыжки на двух ногах, с погружением в воду. <p>Упражнение «Медуза», Поплавок». Упражнение на дыхание «Вдох и выдох». Игра «Кладоискатели», Переправа». Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну. • Прыжки на двух ногах. <p>Упражнения на скольжение «Стрела» (на груди и на спине). Упражнение «Поплавок», «Звезда». Свободное плавание с включенной подсветкой, фонтаном.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег по бассейну, загребая воду руками. • Прыжки на месте и с продвижением вперед. <p>Упражнение «Медуза» (на груди и на спине). Упражнение «Торпеда» с доской в руках. Игра «Переправа», «Буксир». Свободное плавание с игрушками.</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками фолем. • Прыжки с погружением в воду с головой. <p>Упражнение «Звезда», «Поплавок». Игра «Переправа», «Смелые ребята». Игры-эстафеты «Буксиры», «Построй башню», «Торпеда с доской». Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>

2.2.3. Содержание работы по обучению плаванию в подготовительной к школе группе

сентябрь Задачи	<p>Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой рук кролем. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем. Способствовать развитию подвижности суставов. Способствовать закаливанию организма детей. Способствовать развитию навыков личной гигиены.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений вдоль бортика: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба. - прыжки, -- бег. <p>Упражнение «Лодочка» (с работой рук). Упражнение «Стрелочка». П/и «Караси и щука».</p>

	<p>Игра «Волейбол в воде».</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p> <p>Выход из воды. Уход в группу.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну различными способами и разной скоростью: <ul style="list-style-type: none"> -с наклоном вперед. -от бортика к бортику бегом. <p>Прыжки с погружением в воду «Кто выше».</p> <p>Упражнение «Торпеда» с доской на груди и на спине.</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.</p> <p>Игра «Волейбол».</p> <p>Свободное плавание с включенной подсветкой.</p> <p>Выход из воды.</p> <p>Уход в группу.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба, бег, прыжки в разных направлениях. <p>Упражнение «Фонтаны», сидя на бортике.</p> <p>Упражнение «Стрелочка» на груди и на спине.</p> <p>Работа ног кролем в скольжении.</p> <p>П/и «Догони пару», «Найди себе пару».</p> <p>Свободное плавание с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды.</p> <p>Уход в группу.</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 1.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижения вдоль бортика в ходьбе, беге, прыжках, помогая себе руками. <p>Упражнение «Медуза», «Поплавок».</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.</p> <p>Игра «Буксиры», «Поезд в туннеле».</p> <p>Свободное плавание с включенной подсветкой.</p> <p>Выход из воды.</p> <p>Уход в группу.</p>
	<p>Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи ног, с выдохом в воду.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи ног.</p> <p>Способствовать развитию силовых возможностей детей.</p> <p>Способствовать повышению сопротивляемости организма.</p> <p>Воспитывать смелость и решительность.</p>
	<p>Разминка на суше: комплекс № 2.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> -прыжками, -бегом. -шагом. <p>Упражнения «Покажи пяточки», «Медуза», «Насос».</p> <p>Держаться за поручень, лечь на спине, тоже сделать другой рукой.</p> <p>Упражнение «Стрела» с выдохом в воду.</p>

	Игра «Кладоискатели», «Невод». Свободное плавание с мячом.
	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну, изменяя скорость и направление движения. Упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда». Скольжение на груди с доской в руках. Скольжение на спине при помощи ног, руки вдоль туловища. Игра «Водолазы», «Невод». Свободное плавание с мячом.
	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну с работой рук кролем. • Прыжки на двух ногах. Упражнение «Лодочка» на коленях. Скольжение на груди с доской в руках. Скольжение на спине с доской за головой. Упражнение «Поплавок», «Звезда», «Медуза». П/и «Буксир», «Баржа», «Достань клад». Свободное плавание.
	Разминка на суше: комплекс № 2. Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба в полуприседе, руки на поясе. • Прыжки с продвижением вперёд. Упражнение «Сосчитай колечки» (с погружением). Упражнение «упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Бег от бортика до бортика «Кто быстрее». Игра «Поезд в туннеле». Свободное плавание с включенным фонтаном.
Задачи ноябрь	Обучение детей облегчённому способу плавания кролем на груди (с выносом рук из воды) на задержке дыхания. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи ног. Упражнять детей в согласовании работы ног и рук кролем на груди. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств детей. Воспитывать самостоятельность и активность.
1 занятие	Разминка на суше: комплекс № 3. Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - прыжками. - бегом. - шагом. Упражнение «Стрела» на груди и на спине. Работа ног кролем на груди с доской. Работа ног кролем на спине, руки вдоль туловища. Упражнение «Сделай пузыри», «Кто выше». Игры «Морские звёзды», «Покажи пятки». Свободное плавание с включенной подсветкой.
2	Разминка на суше: комплекс № 3.

	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну, изменяя скорость и направление движения. <p>Упражнение «Плавающие стрелы».</p> <p>У бортика: работа ног кролем на груди и на спине.</p> <p>Упражнение «Повороты головы» (вдох, выдох в воду).</p> <p>Игра «Буксир», «Водолазы».</p> <p>Свободное плавание с мячом.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - прыжками. - бегом. - шагом. <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p> <p>Держась за бортик, лечь на спину.</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос» у поручня.</p> <p>Упражнение «Поплавок», «Морские звезды».</p> <p>Игра «Волейбол».</p> <p>Свободное плавание с надувными кругами.</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 3.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну, изменяя скорость и направление движения: <ul style="list-style-type: none"> - шагом. - бегом. <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.</p> <p>Игры-эстафеты:</p> <p>«Переправа», «Буксир», «Кто быстрее», «Собери кольца».</p>
Задачи декабрь	<p>Обучать детей технике плавания кролем на груди и на спине облегчённым способом.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на груди облегчённым способом с выдохом в воду.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи ног.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Способствовать повышению сопротивляемости организма</p> <p>Воспитывать смелость и решительность</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс №4. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба парами, меняя направление движения. <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p> <p>Скольжение на спине при помощи ног, руки вдоль туловища.</p> <p>Упражнение «Звезда», придерживаясь за поручень.</p> <p>Игра «Кто быстрее на другую сторону».</p> <p>Игра «Волейбол».</p> <p>Свободное плавание с включенным фонтаном.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну. <p>Плавание на спине с выносом рук (по возможности).</p> <p>Упражнение в парах «Поплашки» (одновременно лечь на грудь).</p>

	<p>Упражнение «Торпеда». Игра «Волейбол». Свободное плавание с мячом.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну, изменяя скорость и направление движения: <ul style="list-style-type: none"> - шагом. - бегом. <p>Скольжение на груди и на спине при помощи руки ног. Упражнение «Насос». Игра «Догони пару», «Караси и щука». Свободное плавание.</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 4. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну, изменяя скорость и направление движения: <ul style="list-style-type: none"> - шагом. - бегом. - прыжками. <p>Упражнение «Передай мяч под водой». Упражнение «Быстрый мяч». Игра «Водолазы», «Собери по цвету». Свободное плавание.</p>
Задачи январь	<p>Совершенствовать согласованность рук и ног в плавании кролем на груди и на спине облегчённым способом. Совершенствовать технику плавания на спине без помощи рук. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи рук. Способствовать формированию мышечного корсета. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества. Способствовать закаливанию организма детей.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну, изменяя скорость и направление движения: <ul style="list-style-type: none"> - шагом. - бегом. - прыжками. <p>Скольжение с доской в руках, работать ногами кролем. Упражнение на дыхание «Кто дольше». Упражнение «Поплавок», «Звезда». Игра «Скользящие стрелы» с доской и без неё. Игра «Буксиры» в парах. Свободное плавание.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну, изменяя скорость и направление движения: <ul style="list-style-type: none"> - шагом лицом и спиной. - бегом. - прыжками.

	<p>Упражнение «Попади в обруч».</p> <p>Упражнение «Пароход» на матрасах.</p> <p>Игра «Ручеёк» в парах.</p> <p>Свободное плавание.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну, изменяя скорость и направление движения: <ul style="list-style-type: none"> - шагом. - бегом. - прыжками. <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Эстафетное плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание кролем на груди. - плавание на спине. - плавание с кругом. <p>плавание на матрасе</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 5.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег друг за другом. • Прыжки с продвижением вперёд. <p>Упражнение «Пароход».</p> <p>Упражнение «Лодочки» (в наклоне).</p> <p>Упражнение «Торпеды».</p> <p>Игры «Винт», «Море волнуется», «Передай мяч под водой».</p> <p>Свободное плавание с мячом.</p>
Задачи февраль	<p>Закреплять умение детей плавать кролем на груди и на спине.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.</p> <p>Способствовать увеличению жизненной ёмкости лёгких.</p> <p>Воспитывать доброжелательность, смелость.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды ходьбы вдоль бортика. <p>Скольжение с доской в руках на груди.</p> <p>Скольжение на спине с доской за головой.</p> <p>Упражнение на дыхание «Гребок и выдох».</p> <p>Игры «Попади в цель», «Караси и щука», «Водолазы».</p> <p>Свободное плавание.</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег друг за другом. • Прыжки с продвижением вперёд. <p>Скольжение на груди и на спине с работой рук и ног (с доской).</p> <p>Упражнение «Торпеда» (на груди и на спине).</p> <p>Упражнение «Буксир» (на груди и на спине).</p> <p>Игра «Морской бой».</p> <p>Свободное плавание.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег друг за другом.

	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с продвижением вперёд. <p>Скольжение на груди, с зажатой доской между ног, при помощи рук. Работа ногами, держаться за поручень. Упражнение «Мельница» на коленях. Игра «Гачки» в парах. Свободное плавание.</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 6. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег друг за другом, с изменением направления. • Прыжки с продвижением вперёд и падением в воду. <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Упражнение «Мельница» (в наклоне). Игры-эстафеты: «Построй башню». «Быстрые стрелы». «Гонки на кругах».</p>
Задачи март	<p>Закреплять умение согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи рук. Развивать координационные способности детей при помощи игр. Воспитывать бережное отношение к инвентарю. Способствовать повышению иммунитета детей.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег друг за другом, с изменением направления. • Прыжки: <p>- на месте. - с продвижением. - с различным положением рук. Держаться за поручень одной рукой, другой работать как в кроле на спине. Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Игры-эстафеты: «Мельница спиной». «Лодки» «Переправа». «Гонка кругов»</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег друг за другом, с изменением направления. • Бег по периметру бассейна и враспынную. <p>Согласовывать работу ног и рук в кроле на спине, придерживаясь за поручень. Согласовывать работу рук и ног, придерживаясь поочередно рукой за доску. Скольжение на груди с доской в руках. Игры «Море волнуется», «Кладоискатели», «Посчитай колечки». Свободное плавание.</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба с различными заданиями: <p>- приставным шагом. - скользящим шагом. спиной вперёд</p>

	<p>Работа ног по типу кроль на груди у бортика, голова в воде. Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Игры-эстафеты «Нырятьщики», «С доской», «На круге», «Собери камешки».</p>
4 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 7. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег друг за другом, с изменением направления. • Прыжки с продвижением вперед и падением в воду. <p>Работа рук кролем на груди, ноги на поручне. Упражнение «Крокодилы» (руками по дну). Упражнение «Медуза», «Поплавок», «Звезда». Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Игры «Кладоискатели», «Огород», «Веселый мяч». Свободное плавание.</p>
Задачи апрель	<p>Закреплять умение детей согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. Согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди и на спине с выдохом в воду. Способствовать укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег друг за другом, с изменением направления. • Прыжки с продвижением вперед и падением в воду. <p>Держаться рукой за поручень, работать ногами и рукой кролем на спине. Совместить работу рук и ног в плавании кролем на спине. Игра «Морской бой», «Буксир», «Гонка кругов». Свободное плавание с включенным фонтаном</p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба друг за другом, с изменением направления. • Бег друг за другом. • Прыжки с продвижением вперед и падением в воду. <p>Работа ног по типу кроль на спине, загребая воду рукой, другой держаться за бортик. Упражнение «Поплавок», «Звезда». Игра «Спасатели», «Морские котики». Свободное плавание с включенной подсветкой</p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег друг за другом, с изменением направления. • Прыжки с продвижением вперед и падением в воду. <p>Упражнение «Мельница» в наклоне. Скольжение на груди и на спине. Скольжение с доской в руках. Игра «Охотники и утки», «Караси и щука». Свободное плавание с надувными кругами</p>
4 за	<p>Разминка на суше: комплекс № 8. Упражнения в воде:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба врассыпную. - прыжки с падением в воду. - бег от бортика к бортику. <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Игры «Достань клад», «Туннель», «Весёлые дельфины». Свободное плавание с надувными кругами.</p>
Задачи май	<p>Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине, согласовывать работу рук и ног с дыханием. Совершенствовать технику работы рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. Продолжать развивать умение действовать по сигналу преподавателя. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</p>
1 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 9. Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба врассыпную. - прыжки с падением в воду. - бег от бортика к бортику. <p>Упражнение «Плавучие стрелы». Скольжение на груди с работой ног кролем. Работа руками кролем, передвигаясь в наклоне вперед. Скольжение на груди с работой рук и ног, согласовывая с дыханием. Игра «Волейбол». Свободное плавание с включенным фонтаном.</p> </p>
2 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 9. Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба врассыпную. - прыжки с падением в воду. - бег от бортика к бортику. <p>Упражнение «Стрела» на груди и на спине. Работа ногами кролем на спине в скольжении. Упражнение «Лодочки плывут». Игра-соревнование «Быстрые пловцы». Игра «Попади в цель». Свободное плавание с тонущими игрушками.</p> </p>
3 занятие	<p>Разминка на суше: комплекс № 9. Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба врассыпную. - прыжки с падением в воду. - бег от бортика к бортику. <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Упражнение «Стрела» с выносом рук. Игры «Достань клад», «Туннель», «Весёлые дельфины». Свободное плавание с надувными кругами.</p> </p>
4 за	<p>Разминка на суше: комплекс № 9. Упражнения в воде:</p>

- | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба враспынную, друг за другом. - прыжки с падением в воду. - бег от бортика к бортику. <p>Упражнение «Мельница» на коленях, в наклоне.
Игры «Достань клад», «Туннель», «Весёлые дельфины».
Свободное плавание с надувными кругами.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

3.1. Ожидаемые результаты к концу года:

1 год обучения - средняя группа

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

2 год обучения - старшая группа

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

3 год обучения - подготовительная к школе группа

К концу года дети могут.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Таблица 4

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

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

Таблица 5

Навык плавания	Контрольное тестирование (средний возраст) Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель. Подныривание под гимнастическую палку. Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире». Бег парами. Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок». Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)	
Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч. Проплывание тоннеля. Подныривание под мост.
Продвижение в воде	Игровое упражнение «Ловец». Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. Скольжение на спине. Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду. Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед. Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. Лежание на спине с плавательной досочкой.

Таблица 7

Контрольное тестирование (подготовительная к школе группа)	
Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног. Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед. Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

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

РАЗДЕЛ 4. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для педагогов:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.

2. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

Для воспитанников:

1. Очки для плавания
2. Пластина пенопластовая
3. Поплавок цветной, флажок
4. Пояс для плавания
5. Термометр для воды
6. Радужные обручи
7. Кольца, тонущие с грузом
8. Рыбки летучие для бассейна
9. Игрушка для бассейна "Спаси тонущего человечка"
10. Баскетбол на воде - стойка (Д кольца-18 см)

11. Доска плавательная из ППЭ в асе. (28x38x3 см.)

**Перспективное планирование
организованной образовательной деятельности
«Физическая культура (плавание)» средняя группа**

Месяц	Задачи	Игры, игровые упражнения и задания
сентябрь	<p>Повторить правила поведения в бассейне. Учить принимать горизонтальное положение в воде с опорой на бортик. Закреплять умение уверенно входить в воду, погружаться с головой. Познакомить с новыми видами передвижений в воде. Упражнять в умении ходить вперед - назад, преодолевая сопротивление воды. Способствовать повышению организма простудным и вирусным инфекциям, за счет контрастного закаливания</p>	«Невод»
		<p>Погружение с головой: - до плеч. - до подбородка, взявшись за руки.</p>
		«Море волнуется»
		«Насос» (парами), «Рыбки играют» (догонялки)
		«Зайки на прогулке», «Крокодильчики», «Лодочки», «Шторм на море»
октябрь	<p>Упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания (3-4 сек). Упражнять в передвижении парами, держась за руки, преодолевая сопротивление воды. Упражнять детей в погружении с головой и выдохом в воду. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Способствовать увеличению жизненной ёмкости лёгких. Воспитывать смелость, ловкость, решительность, чувство коллективизма.</p>	«Покажи пяточки», «Намочи носик», «Шторм на море», «Хоровод»
		«Карусель» (ходьба, бег), «Бегом за мячом», «Кладоискатели»
		Упражнение на дыхание: Подуй на шарик». Пузыри» (погружение в воду), «Цапли», «Шторм на море»
		Игровые упражнения: «Сильный дождь» (фонтан), «Достань руками до дна», «Дружные ребята», «Спрятались от дождя»
ноябрь	<p>Учить детей открывать глаза под водой. Учить принимать горизонтальное положение на груди самостоятельно. Совершенствовать навык погружения под воду с головой. Совершенствовать умение выдыхать в воду многократно. Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма. Прививать навыки личной гигиены.</p>	«Фонтаны большие и маленькие», «Спрятались под воду», «Покажи пяточки», «Хоровод», «Туннель»
		«Собери колесики», «К берегу бежит волна», «Рыбаки»
		Упражнения на сопротивление воды «Хоровод»
		Упражнение «Буксир»
		Упражнение «Насос» «Кто дольше?»
декабрь	<p>Учить детей работать ногами кролем на груди с опорой на бортик. Совершенствовать навык лежания на груди с опорой на поручень. Совершенствовать навык погружения в воду с открыванием глаз. Способствовать развитию силы мышц ног. Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным</p>	Упражнение «Фонтаны»
		Упражнение «Насос»
		Упражнение «Сделай воронку», «Догоните мяч» «Фонтан»
«Большие и маленькие брызги», «Достань сокровища» (по		

	заболеваниям	цвету и размеру), «Сделай пузыри», «Удочка» «Сколько пальцев», «Водолазы», «Удочка» «Насос», «Туннель»
январь	Учить выполнять скольжение на груди «Стрелочка». Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде на груди. Учить принимать горизонтальное положение на спине. Способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать смелость, выносливость.	Упражнение «Поплавок» (с помощью) Упражнение «Фонтан», «Карусель»
		Упражнение «Поплавок». Скольжение на груди с доской в руках
		«Покажи пяточки», «Кораблики» Купание с включенным «Фонтаном». «Найди пару»
		«Рыбки» (работа ног кролем на груди) «Кладоискатели»
февраль	Упражнять в выполнении упражнения «Стрелочка» на груди и на спине (с поддержкой). Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение на спине. Способствовать развитию координации, укреплению мышц органов дыхания.	Упражнение в парах «Насос» Игра «Водолазы»
		«Насос», «Стрелочка», «Удочка».
		«Фонтаны» (низкий и высокий), «Буксир», «Туннель»
		«Сколько игрушек», «Насос», «Буксир»
март	Учить выполнять скольжение на груди самостоятельно. Упражнять в движении ногами, как на груди, так и на спине. Закреплять умение скользить на груди с выдохом в воду. Способствовать развитию подвижности суставов. Способствовать закаливанию организма.	«Буксир», «Насос», «Медуза» (держаться за бортик), «Шторм на море»
		«Достань до дна» (сесть на дно), «Медуза» (держаться на поручень), «Цапля и лягушки», «Кто быстрее»
		«Буксир» (парами). Упражнение на всплытие: «Медуза», «Поплавок» с мячом.
		«Медуза» (с опорой и без), «Поплавок», «Звезда», «Водолазы», «Кладоискатели»
апрель	Упражнять детей в работе ног кролем, как на спине, так и на груди в скольжении. Учить согласовывать движения ног с дыханием при плавании кролем на груди. Совершенствовать работу ног в кроле на спине, с опорой на бортик. Способствовать развитию ловкости и быстроты. Способствовать формированию правильной осанки.	«Кто быстрее», «Поезд в туннеле», «Дождик» (фонтан) «Змейка», «Охотники и утки»
		«Поплавок», «Звезда», «Кладоискатели»
		«Поплавок», «Звезда», «Стрела».Игра «Карусель»
		«Звезда», «Поплавок», «Караси и щука», «Остуди чай», «Пузыри»
май	Упражнять детей в умении согласовывать работу ног с движениями рук в гребке на груди. Совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди,	«Лодка» (активно работать ногами, лёжа на груди) «Кто дольше будет скользить по воде» (с доской)

	<p>сочетать движения и дыхание. Определить уровень освоения навыков скольжения на груди, на спине. Воспитывать организованность, самостоятельность. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы.</p>	«Цапля и лягушата»
		«Стрелочка», «Моторная лодка», «Кладоискатели», «Чья стрела лучше»
		«Насос» «Стрелочка». «Туннель» «Кладоискатели»
		«Поплавок» «Звезда», «Морской бой» «Кладоискатели»

**Перспективное планирование
 организованной образовательной деятельности
 «Физическая культура (плавание)» старшая группа**

Месяц	Задачи	Игры, игровые упражнения и задания
сентябрь	<p>Совершенствовать погружение в воду. Совершенствовать работу ног, как в кроле на груди с опорой на бортик. Совершенствовать различные выдохи на воду, в воду. Способствовать жизненной ёмкости лёгких. Закреплять навыки личной гигиены.</p>	«Кто выше и ниже», «Караси и щука», «Спрятались от дождя».
		«Кто быстрее?», «Поливаем огород», «Фонтан»
		«Фонтаны» (сидя на бортике), «Торпеда» на груди и на спине, «Пчела», «Спрятались под воду»
		«Торпеда» на груди и спине, «Покажи пятки», «Кто быстрее»
октябрь	<p>Обучать самостоятельному лежанию на груди и спине. Совершенствовать технику дыхания в кроле на спине. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Воспитывать смелость и решительность.</p>	«Сделай ямку», «Кто дольше», «1,2,3,4,5 - начинай нырять», «Кладоискатели», «Цветные колечки», «Водное поло»
		«Сделай ямку», «Пузыри», «Спрятались», «Кладоискатели», «Достань рыбку»
		«Фонтаны», «Сделай пузыри», «Кто дольше», «Спрятались под воду», «Кладоискатели», «Достань рыбку»
		«Покажи пятки» (лёжа на животе у поручня), «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрелочка» на груди, «Сделай пузыри», «Буксир», «Насос»
ноябрь	<p>Обучать детей работе руками в кроле на груди. Совершенствовать движения ног на спине с продвижением. Способствовать развитию подвижности суставов. Способствовать повышению и укреплению иммунитета.</p>	«Поплавок», «Звезда», «Стрелочка на спине», «Насос», «Салочки»
		«Медуза», «Поплавок», «Лодка с мотором», «Достань дно руками»
		«Торпеда», «У кого больше пузыри», «Кто дольше», «Сомбреро»
		«Дельфины» (выдох в воду), «Поплавок», «Звезда»,

		«Фонтаны», «Насос», «Буксир»
декабрь	Учить согласовывать скольжение с работой ног в кроле на груди и на спине. Совершенствовать умение выдыхать в воду в скольжении на груди. Совершенствовать умение делать выдох в воду. Способствовать развитию гибкости. Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды.	Упражнение «Переправа» Упражнение на дыхание «Повороты в сторону» «Стрелочка» (руки над головой), «Буксир»
		«Вдох и выдох» (лёжа на груди у бортика). «Звезда на спине» у бортика. «Поезд в туннель»
		Упражнение «Торпеда». Упражнение на дыхание «Поплавок» (в парах) «Водолазы»
		«Рыбки» (выпрыгивание из воды с погружением) «Торпеда» (на груди и на спине). «Передай мяч под водой». «Кто быстрее» (эстафета)
январь	Учить согласовывать работу ног и рук в кроле на груди и на спине. Согласовывать работу ног в скольжении на груди. Совершенствовать умение делать многократные выдохи в воду. Способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества.	«Рыбка» (работа ног на спине у бортика) «Лодка» (ходьба, наклонившись вперёд, разгребая воду руками), «Караси и щука».
		«Кто быстрее», «Кладоискатели», «Караси и щука»
		«Море волнуется», «Буксир» (толкать со спины)
		«Лодка» (передвижение в наклоне вдоль бортика). «Туннель», «Собери башню»
Февраль	Упражнять детей в умении работать руками кролем на груди с продвижением. Совершенствовать работу ног кролем на груди в скольжении. Совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания. Способствовать развитию координационных способностей у детей. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы, мышечного корсета.	«Мельница» (наклон вперёд, работа руками), «Поплавок», «Медуза», «Туннель», «Ныряльщики»
		«Медуза», «Поплавок», «Кладоискатели»
		«Мельница» (наклон вперёд, работа руками), «Звезда» «Охотники и утки»
		«Звезда танцует», «Достань клад», «Туннель»
Март	Упражнять детей в работе рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног. Упражнять детей в работе рук кролем, в сочетании с работой ног. Совершенствовать детей в работе ног кролем на спине (доска за головой). Способствовать развитию подвижности плечевых суставов. Способствовать закаливанию организма.	С мячом «Баржа», «Мельница» (на коленях), «Спасатели», «Переправа»
		«Торпеда» на груди и на спине, «Лодочки плывут» (с задержкой дыхания, выдох в воду), «Попади в кольцо», «Кольцеброс»
		«Лодки» (в наклоне вперёд, разгребая воду руками). Игры - эстафеты «Переправа», «Катание на кругах», «Туннель»

		Торпеда» с доской на спине, «Удочка», «Водолазы»
Апрель	<p>Упражнять детей в работе ног кролем на груди, сочетая с дыханием.</p> <p>Совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди.</p> <p>Совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды.</p> <p>Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию.</p>	«Ветерок» (сильный, слабый), «Лодочки плывут» (лицо в воде), «Переправа», «Дельфины»
		«У кого больше пузырей», «Торпеда» на груди и на спине.
		«Винт» (крутится со спины на грудь в воде), «Туннель», «Дельфины»
		«Прыгуны», «Проскользни в обруч». «Волейбол на воде»
		«Звезда» с поддержкой за поручень. «Кладоискатели», «Поезд в туннеле»
май	<p>Совершенствовать умение работать ногами кролем на груди и на спине (скольжение).</p> <p>Совершенствовать умение работать руками в скольжении на груди.</p> <p>Совершенствовать умение плавать облегчённым кролем на груди и на спине.</p> <p>Способствовать развитию координационных возможностей в воде.</p> <p>Способствовать формированию мышечного корсета.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи</p>	«Медуза» «Поплавок» «Вдох и выдох». «Кладоискатели» «Переправа»
		«Стрела» (на груди и на спине), «Поплавок», «Звезда»
		«Медуза» на груди и на спине, «Переправа», «Буксир»
		«Звезда», «Поплавок», «Переправа», «Смелые ребята», «Буксиры», «Построй башню», «Торпеда с доской»

**Перспективное планирование
организованной образовательной деятельности
«Физическая культура (плавание)» подготовительная к школе группа**

Месяц	Задачи	Игры, игровые упражнения и задания
сентябрь	<p>Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой рук кролем. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем. Способствовать развитию подвижности суставов. Способствовать закаливанию организма детей. Способствовать развитию навыков личной гигиены.</p>	«Лодочка» (с работой), «Стрелочка», «Караси и щука», «Волейбол в воде».
		«Торпеда» с доской на груди и на спине, «Торпеда» на груди и на спине, «Волейбол».
		«Фонтаны», «Стрелочка» на груди и на спине, «Догони пару», «Найди себе пару».
		«Медуза», «Поплавок», «Торпеда» на груди и на спине, «Буксиры», «Поезд в туннеле».
октябрь	<p>Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи ног, с выдохом в воду. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи ног. Способствовать развитию силовых возможностей детей. Способствовать повышению сопротивляемости организма. Воспитывать смелость и решительность.</p>	«Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Насос» (в парах) «Торпеда» (выдох в воду).
		«Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Водолазы», «Невод».
		Лодочка» на коленях, «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Буксир», «Баржа», «Достань клад»
		«Сосчитай колечки» (с погружением)», «Торпеда» на груди и на спине», «Кто быстрее», «Поезд в туннеле»
	<p>Обучение детей облегчённому способу плавания кролем на груди (с выносом рук из воды) на задержке дыхания. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи ног. Упражнять детей в согласовании работы ног и рук кролем на груди. Воспитывать самостоятельность и активность</p>	«Стрела» на груди и на спине, «Сделай пузыри», «Кто выше», «Морские звёзды», «Покажи пятки»
		«Повороты головы» (вдох, выдох в воду), «Буксир», «Водолазы»
		«Насос» у поручня, «Поплавок», «Морские звёзды», «Волейбол»
		«Торпеда» на груди и на спине, «Переправа», «Буксир», «Кто быстрее», «Собери кольца»
декабрь	<p>Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи рук. Способствовать формированию мышечного корсета. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества. Способствовать закаливанию организма детей</p>	«Звезда», придерживаясь за поручень. «Кто быстрее на другую сторону» «Волейбол»
		в парах «Поплавки» (одновременно лечь на грудь), «Торпеда», «Волейбол»
		«Насос», «Догони пару», «Караси и щука»
		«Передай мяч под водой», «Быстрый мяч», «Водолазы»

январь	<p>Совершенствовать согласованность рук и ног в плавании кролем на груди и на спине облегчённым способом.</p> <p>Совершенствовать технику плавания на спине без помощи рук.</p> <p>Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи рук.</p> <p>Способствовать формированию мышечного корсета.</p> <p>Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества.</p> <p>Способствовать закаливанию организма детей</p>	«Кто дальше», «Поплавок», «Звезда», «Скользят стрелы» с доской и без неё, «Буксиры» в парах
		«Попади в обруч», «Пароход» на матрасах, «Ручеёк» в парах
		«Торпеда» на груди и на спине. Эстафетное плавание
		«Пароход», «Лодочки» (в наклоне), «Торпеды», «Винт», «Море волнуется», «Передай мяч под водой»
февраль	<p>Закреплять умение детей плавать кролем на груди и на спине.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.</p> <p>Способствовать увеличению жизненной ёмкости лёгких.</p> <p>Воспитывать доброжелательность, смелость</p>	«Гребок и выдох», «Попади в цель», «Караси и щука», «Водолазы»
		«Торпеда» (на груди и на спине), «Буксир» (на груди и на спине), «Морской бой»
		«Тачки» в парах
		«Торпеда» на груди и на спине. «Мельница» (в наклоне). Игры-эстафеты
март	<p>Закреплять умение согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи рук.</p> <p>Развивать координационные способности детей при помощи игр.</p> <p>Воспитывать бережное отношение к инвентарю.</p> <p>Способствовать повышению иммунитета детей.</p>	«Торпеда» на груди и на спине. Игры-эстафеты
		«Море волнуется» «Кладоискатели» «Посчитай колечки»
		«Торпеда» на груди и на спине. Игры-эстафеты
		«Крокодилы» (руками по дну), «Медуза», «Поплавок» «Звезда», «Торпеда» на груди и на спине, «Кладоискатели» «Огород», «Весёлый мяч».
апрель	<p>Закреплять умение детей согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди и на спине с выдохом в воду.</p> <p>Способствовать укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</p>	«Морской бой», «Буксир», «Гонка кругов»
		«Поплавок», «Звезда», «Спасатели», «Морские котики»
		«Мельница» в наклоне, «Охотники и утки», «Караси и щука»
		«Торпеда» на груди и на спине, «Достань клад», «Туннель», «Весёлые дельфины»
май	<p>Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине, согласовывать работу рук и ног с дыханием.</p> <p>Совершенствовать технику работы рук и ног в плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Продолжать развивать умение действовать по сигналу преподавателя.</p> <p>Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</p>	«Плавучие стрелы» Игра «Волейбол»
		«Стрела» на груди и на спине. «Лодочки плывут». Игра-соревнование «Быстрые пловцы», «Попади в цель»
		«Торпеда» на груди и на спине, «Стрела» с выносом рук. Игры «Достань клад», «Туннель», «Весёлые дельфины»
		«Мельница» на коленях, в наклоне. «Достань клад», «Туннель», «Весёлые дельфины»