

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол №1 от 30 августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей
МАДОУ ДС №14 «Умка»
протокол №4 от 29 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МАДОУ ДС №14 «Умка»
приказ от 30 августа 2023 года №203 - о

Рабочая программа по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
(по обучению детей плаванию)
Образовательной программы дошкольного образования
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №14 «Умка» для детей от 3 до 7 лет
на 2023-2024 учебный год

инструктор по физической культуре:
Н.Л. Серёдкина

город Мегион, 2023 год

Содержание

№ п/п	Содержание	Страницы
Раздел I. Целевой		
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Актуальность Программы	3
1.1.2.	Цели и задачи Программы	5
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.2.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	7
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	11
1.4.	Система оценки результатов освоения Программы	12
Раздел II. Содержательный		
2.1	Содержание работы по освоению детьми от 3 до 4 лет образовательной области «Физическое воспитание» (плавание)	23
2.1.1.	Календарное- тематическое планирование для детей от 3 до 4 лет	24
2.2.	Содержание работы по освоению детьми от 4 до 5 лет образовательной области «Физическое воспитание» (плавание)	35
2.2.1.	Календарно- тематическое планирование для детей от 4до 5 лет	36
2.3.	Содержание работы по освоению детьми от 5до 6 лет образовательной области «Физическое воспитание» (плавание)	66
2.3.1.	Календарно - тематическое планирование для детей от5 до 6 лет	69
2.4.	Содержание работы по освоению детьми от 6 до 7 лет образовательной области «Физическое воспитание» (плавание)	96
2.4.1.	Календарно- тематическое планирование для детей от 6до 7 лет	99
Раздел III. Организационный		
3.1.	Вариантные формы, способы, методы и средства реализации программы	114
3.2.	Поддержка детской инициативы детей	114
3.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	115
3.4.	Условия реализации Программы особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	116
3.5.	Литература	119

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка
1.1.1. Актуальность Программы

*Каждый человек должен уметь плавать.
И чем раньше он научится, тем лучше.*

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №14 «Умка» на 2023-2024 учебный год разработана на основе федеральной образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №14 «Умка» и адаптированных образовательных программ групп компенсирующей направленности для детей 5-6 (6-7) лет с тяжелыми нарушениями речи, определяет содержание и организацию образовательного процесса на уровне дошкольного образования.

При составлении Программы по плаванию использовались парциальные программы:

А.А. Чеменева, Т.В. Стокмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать». В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

В Учреждении проводится целенаправленная работа по созданию условий для формирования начальных навыков плавания, которая включает основные формы:

- занятие по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, формирование элементарных правил безопасного поведения на воде.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания:

- обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Система обучения плаванию рассчитана на 4-летний срок. К 7 годам они овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы.

Система работы построена в соответствии с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде. Обучение делится на 3 периода (квартала).

Задачи 1 периода: восстановление и закрепление двигательных умений, освоенных в предыдущем учебном году.

Задачи 2 и 3 периодов: закрепление и обучение двигательным действиям более высокого порядка.

Разделение группы на подгруппы по 5 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. С детьми 3-4 и 4-5 лет используются элементарные по содержанию и правилам игры. В группах для детей 5-6 и 6-7 лет более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка, индивидуальный подход являются основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

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 плавать. Детей приобщают осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации (ред. от 04.07.2020г.);
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 года № 874;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 29.01.2021 № 62296 СанПиН 1.2.3685-21;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы от 27.10.2020 № 32 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы от 28 сентября 2020 года N 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №14 «Умка»

ГОЛОССАРИЙ:

ОВЗ - ограниченные возможности здоровья;

ЗПР - задержка психического развития

ПМПк - психолого - медико-педагогический консилиум

Кроль на груди - самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный. Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами.

Кроль на спине - попеременные непрерывные движения руками и ногами. Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхании (выдох выполняется над водой). Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперед. Движение ноги вверх называется гребковым (рабочим), а вниз - подготовительным.

Брасс - характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами. В отличие от дельфина весь цикл движений руками осуществляется в воде.

Брасс применяется также при плавании под водой.

Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения руками, одного движения ногами, одного вдоха и одного выдоха в воду.

1.1.2. Цели и задачи Программы

Цель: Разностороннее развивать ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально культурных традиций.

Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Обеспечить развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности.

Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семье и повышение компетентности родителей в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;

- обучить произвольному способу плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-7 лет.

Сроки реализации программы – 4 года.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в НОД по плаванию;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Принципы обучения:

Систематичность - занятия плаванием проводятся регулярно, в определенной системе, т.к. регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности.

Активность - так как основной формой деятельности дошкольников является игра, применяется как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию становится разнообразным и интересным для детей.

Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным упражнениям.

Методы обучения:

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.2. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает две возрастные ступени физического и психического развития детей: комбинированной Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

- 1) Группа «А» общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет;
- 2) Группа «А» общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет;
- 3) Разновозрастная группа компенсирующей направленности для детей с ЗПР 5-7 лет;
- 4) Группа комбинированной направленности для детей с ЗПР 5-6 лет;
- 5) Группа «А» комбинированной направленности для детей с ТНР 5-6 лет;
- 6) Группа комбинированной направленности для детей с ТНР 6-7 лет;
- 7) Группа комбинированной направленности для детей с ЗПР 6-7 лет;

Особенности развития детей от 3 до 4 лет.

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); переключать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку педагога.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными *гигиеническими навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 4 до 5 лет в группе общеразвивающей направленности

Возрастные возможности

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у трёх - четырёхлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития её основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребёнок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребёнка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно - психической регуляции её функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко возрастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц - сгибателей больше мышц - разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка - голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребёнка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом её высшего отдела - головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребёнка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причём сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 5 до 6 лет в группе общеразвивающей направленности

Возрастные возможности

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО за год прибавляется около 4-5 см. роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см. окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребёнка.

Развитие опорно - двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечнососудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 6 до 7 лет в группе общеразвивающей направленности

Возрастные возможности

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большее количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

Возрастные и индивидуальные особенности детей с тяжелыми нарушениями речи Особенности речевого развития детей с общим недоразвитием речи III (IV) уровня.

Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще отставание в развитии двигательной сферы. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной, и особенно, многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, им трудны такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмичные движения под музыку. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении заданий.

У детей с ОНР наблюдается расстройство двигательной сферы: в артикуляционной и мимической мускулатуре, общей и мелкой моторике. Обще-моторная сфера характеризуется замедленными, неловкими, скованными, недифференцированными движениями. Расстройство всей двигательной сферы детей приводит к нарушениям фонетической стороны речи: страдает артикуляция, голос и другие просодические компоненты языка.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Группа	Показатели (дети должны уметь выполнять по окончании обучения)
от 3 до 4 лет	<p>Передвижения по бассейну (держась за опору, ходьба друг за другом, подскоки, бег, свободное передвижение без опоры, в приседе, перешагивание).</p> <p>Движения руками и ногами (удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде, свободное движение рук, ног, гребковые движения руками).</p> <p>Погружения (приседания в воде, приседания с касанием руками дна, умывание лица, приседание в упор на колени, погружения лица до подбородка, носа, глаз, упор, лежа на груди, открывание глаз в воде).</p> <p>Дыхание (продолжительный выдох, вдох-выдох, опустившись до подбородка, до носа, глаз, опустив лицо полностью)</p>
от 4 до 5 лет	<p>Передвижения (в различном темпе, в приседе, прыжки, взявшись за руки, в колонне, бег).</p> <p>Погружения (умывание лица, погружения лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, сидя на</p>

	<p>дне, погружение в воду с головой с открыванием глаз, погружение лица в упоре лежа на груди, в скольжении на груди).</p> <p>Движения ног (в упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине, лежа на груди у опоры, с доской, с игрушкой, погрузив лицо в воду, с выдохом в воду).</p> <p>Движение рук (положение пальцев в кисти, гребковые движения рук вперед, одновременные, и попеременные гребковые движения рук, попеременные движения с согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками назад, на месте и в ходьбе).</p> <p>Лежание на груди (взявшись прямыми руками за поручень, погрузившись в воду, ноги и руки прямые вместе и в стороны, с поддержкой, доской, самостоятельно, лицо опущено в воду).</p> <p>Скольжение на груди (самостоятельно, погрузив лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, бортика, выдох в воду, погрузив лицо в воду, работа ног в стиле кроль).</p> <p>Дыхание (активный вдох – задержка дыхание – приседание - выдох, дыхание произвольное выдох в воду)</p>
от 6 до 7 лет	<p>Скольжение (на груди и спине с поворотом туловища на 180 градусов, с поворотом у борта).</p> <p>Кроль на груди (в координации, в согласовании с дыханием).</p> <p>Кроль на спине (техника гребковых движений руками, плавание в координации).</p> <p>Брасс (техника выполнения с движением рук с дыханием, согласования работы рук, ног, дыхания).</p> <p>Плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином (плавание в ластах и без них).</p> <p>Дыхание (продолжительный выдох в воду, дыхание в стиле кроль и брасс).</p>

1.4. Система оценки результатов освоения Программы

Диагностика качества сформированности плавательных умений и навыков у детей от 3 до 7 лет

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в социуме способствовали снижению темпов физического и психического развития, вызвали отклонения в функциональном состоянии организма 25-35% детей, в 3-7 лет имеют физические недостатки или хронические заболевания. Физиологически зрелыми детьми рождаются не более 14% детей. Немаловажное значение для здоровья имеют и климатогеографические условия нашего региона. Адаптация детей к экстремальным условиям Крайнего Севера являются одной из наиболее актуальных медико-биологических проблем. В детских дошкольных учреждениях возрастает количество детей, имеющих группу здоровья ниже второй.

В связи с вышеуказанным назрела необходимость пересмотреть имеющиеся на данное время методики оценки качества усвоения навыков детей, в том числе и плавательных. Показатели, предложенные Т.Казаковцевой в 1991 году, оказались в такой ситуации неприемлемыми. Поэтому была разработана новая система мониторинга плавательных навыков детей дошкольного возраста, **целью**, которой является формирование целостного представления о качестве обучения детей 3-7 лет плаванию

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали:

- программные требования Л.М.Денякиной, доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
- Методика оценки плавательных умений детей Т.Казаковцевой, КПП.
- Рекомендации В.К.Велитченко, заслуженного врача России.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений.

Цель оценки индивидуального развития (педагогической диагностики) – выявление результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования.

Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики.

Результаты оценки индивидуального развития используются для решения следующих задач:

- индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Организация проведения оценки индивидуального развития:

1. Оценка индивидуального развития осуществляется через отслеживание результатов освоения детьми основной образовательной программы Учреждения.
2. Оценка индивидуального развития осуществляется в течение времени пребывания ребенка в Учреждении (исключая время, отведенное на сон).
3. Оценка индивидуального развития осуществляется через наблюдение, беседы, продукты детской деятельности, специальные диагностические ситуации, организуемые воспитателями всех возрастных групп 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май). В первом случае, она помогает выявить наличный уровень деятельности, а во втором – наличие динамики ее развития.
4. Оценки индивидуального развития предоставляются специалистами Учреждения заместителю заведующего по воспитательно-образовательной работе (или старшему воспитателю). В конце учебного года проводится сравнительный анализ результативности образовательного процесса и на основе анализа определяется планирование педагогической деятельности на следующий учебный год.
5. Оценка индивидуального развития проводится инструктором по физической культуре. Оценивается уровень:
 - частично выполняет неправильно (низкий уровень);
 - выполняет частично (средний уровень);
 - выполняет правильно (высокий уровень).

Таблица протокола результатов педагогического обследования плавательных умений и навыков детей от 3 до 4 лет на 20__ -20__ уч. год.

Группа здоровья	Ф.И. ребенка	Передвижения по бассейну												Вдох и выдох в воду												Погружение в воду												Общий уровень развития																								
		уровень				Ходьба в воде				Бег по дну бассейна				Прыжки				уровень				Выдох в воду				Выдох на границе воды и в				Выдох в воду				Количество выдохов					уровень				Погружение до подбородка				Погружение Лица в воду				Полное Погружение (с опорой)				Полное Погружение (без опоры)				Открытие глаз в воде			
		Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К			Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К		Н	С	К					

Условные обозначения:

Н - начало года В – высокий уровень «+» - выполняет упражнение качественно, правильно
 С – середина года С - средний уровень «*» - выполняет упражнение с помощью взрослого или с некоторыми ошибками
 К – конец года Н – низкий уровень «-» - не выполняет упражнение вообще
 Дата _____ Инструктор по плаванию _____ Воспитатель _____

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек	4 раза	3 раза
Средний	2,1 сек	2,0 сек	3 раза	2 раза
Низкий	1,1сек	1,0 сек	2 раза	1 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди

	Мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек самост-но	4,5 сек самост-но
Средний	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Низкий	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди с опорой

	мальчики	девочки
Высокий	3,50 метра	3,00 метра
Средний	3,00 метра	2,50 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Таблица протокола педагогического обследования плавательных умений и навыков детей от 4 до 5 лет «__» 20__ -20__ уч. года

Группа здоровья	Ф.И.ребенка	Погружение с выдохом в воду												Лежание на груди						Скольжение на груди с опорой						Общий Уровень Развития								
		Уровень			Количество выдохов			Полное погружение			Глубокий Выдох			уровень			Горизонтальное положение тела			Самостоятельное выполнение (без опоры)			Уровень						Толчок от опоры ногами			Горизонтальное положение голова опущена в воду		
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К			

Условные обозначения:

Н - начало года В – высокий уровень

С – середина года С - средний уровень

К – конец года Н – низкий уровень

Дата _____ Инструктор по плаванию _____ Воспитатель _____

«+» - выполняет упражнение качественно, правильно

«*» - выполняет упражнение с помощью взрослого или с некоторыми ошибками

«-» - не выполняет упражнение вообще

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.
-

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине

	мальчики	девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра

Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Таблица протокола педагогического обследования плавательных умений и навыков детей от 5 до 6 лет «__» 20__ -20__ уч. года

Гру	Ф.И. ребенка	Погружение с выдохом в воду	Лежание на воде	Скольжение на груди и на спине	Скольжение на груди и на спине с работой ног	Скольжение на груди и на спине с работой ног и рук	уров
-----	--------------	-----------------------------	-----------------	--------------------------------	--	--	------

		уровень			Количество Выдохов			Полное погружение			Глубокий выдох			уровень			лежит на груди и на спине			уровень			Толчок гори зонтальном направлении			Горизонтальное положение тела			уровень			Ритмичные Поперем движения ног			Горизонт-ное Положение тела, лицо			уровень			Горизонт-ное Положение тела,			Ритмичные Поперем. движения											
		Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К

Условные обозначения:

Н – начало года В – высокий уровень «+» - выполняет упражнение качественно, правильно
С – середина года С - средний уровень «*» - выполняет упражнение с помощью взрослого или с некоторыми ошибками
К – конец года Н – низкий уровень «-» - не выполняет упражнение вообще
Дата _____ Инструктор по плаванию _____ Воспитатель _____

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.

	мальчики	девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по освоению детьми от 3 до 4 лет образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

построения – в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;

перестроения – парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;

повороты – по примеру инструктора, используя зрительные ориентиры.

- **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

для развития рук и плечевого пояса – и.п. руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;

для мышц туловища – и.п. стоя, стоя на четвереньках, сидя на стуле, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;

для мышц ног – и.п. стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения в ОРУ выполняются в 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т.п.).

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Предварительно происходит ознакомление детей с бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию старших групп.

Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки инструктора по лесенке.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полу приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении.

Действия с предметами – плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

Погружения в воду: до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз; с головой.

Погружения в воду: с головой; задерживая дыхания, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду.

Скольжения на животе – держась за руки инструктора, за поручень, опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь о дно), передвигаться, держась за плавательную доску, с поплавком на спине, лежа на животе свободно без опоры: принять положение «стрелка», «поплавок», «звездочка»; работать ногами, как при плавании кролем (из и.п. сидя, лежа с опорой и без опоры).

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде: змейка, паровозик, невод, каждый по своей дорожке, пятнашки, пятнашки парами, карусели, рыбий хвост, свободно

Змейка. Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободное место, караси и щука.

Игры для приобретения навыков погружения в воду: пружинка, насос, переправа, тишина, мячик, дельфин, рыболов, пятнашки с мячом.

2.1.1. Календарно-тематическое планирование для детей от 3 до 4 лет

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности		Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей
<p>Задачи:</p> <p>1.Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.</p> <p>2.Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.</p> <p>3.Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).</p> <p>4.Учить уверенно, погружать лицо в воду, погружаться с головой.</p> <p>5.Учить открывать глаза в воде.</p> <p>6.Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.</p> <p>7.Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде</p>			
Сентябрь	1.	Занятие 1 Экскурсия в бассейн. Задача: Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.	Рассматривание альбома «Играя учимся плавать»
	2.	Занятие 2 Задачи: дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна; рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и	На суше. Посещение раздевальных и душевой. Показ приемов самообслуживания Посмотреть, как старшие дети слушают инструктора, как выполняют задания Наблюдать как они плавают.
			Беседа с детьми: «Правила поведения в бассейне»

		после посещения бассейна, вытереться, одеться.		
	3.	Занятие 3 Задачи: рассказать детям о свойствах воды; ознакомить с правилами поведения в воде.	На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. В воде. Спуститься по лестнице с помощью инструктора и подняться. Поиграть в игру «Водичка, водичка умой моё личико»	Игра «Поймай рыбку»
	4.	Занятие 4 Задачи: показать основные движения в воде; создать общее представление о плавании	На суше. Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна. В воде Спуститься в бассейн с помощью инструктора, держась за перила лестницы. Поиграть в игру «Поймай рыбку»	Игра «Поймай рыбку»
	1.	Занятие 5 Задачи: Продолжить закрепление основных представлений о плавании	На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. В воде. Спуститься по лестнице с помощью инструктора Присесть в воду, потрогать её.	Ходить вдоль бортика бассейна
Октябрь	2.	Занятие 6 Задачи: научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, с помощью взрослого; попробовать окунуться в воду вместе со взрослым.	На суше: Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. В воде: 1. Спуститься в воду, с помощью взрослого. 2. Окунуться в воду. 3. Игра «Поймай рыбку».	Ходьба друг за другом, подскоки, бег
	3.	Занятие 7 Задачи:	На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно	Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен

		Продолжать учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, с помощью взрослого; Попробовать окунуться в воду самостоятельно.	сложить и повесить одежду; принять теплый душ. Построиться и походить вокруг бассейна. В воде: 1. Спуститься в воду, с помощью взрослого. 2. Окунуться в воду. 3. Игра «Принеси лодочку».	
	4.	Занятие 8 Задачи: Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы; Вызвать интерес к занятиям в бассейне.	В воде: 1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью взрослого. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен. («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до перехода») 3. Окунуться, держась за руку взрослого. 4. Игры с игрушками в воде по желанию детей.	Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен.
	5.	Занятие 9 Задачи: продолжать учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	В воде: 1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью взрослого. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен. («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до перехода») 3. Окунуться, держась за руку взрослого. 4. Игры с игрушками в воде по желанию детей.	Игра «Зайчата умываются» Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.
Ноябрь	1.	Занятие 10 Задачи: побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.	В воде: 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне». 3. Игра «Принеси Рыбку». 4. Свободные игры с предметами.	Игра «Зайчата умываются» Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.
	2.	Занятие 11 Задачи: научить детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях	В воде: 1. Войти в воду и сразу же всем окунуться. 2. Похлопать ладошками по воде. 3. Бросить мяч и догнать его. 4. Принести мяч инструктору.	Выучить Ножками потопали Топ-топ-топ. Ручками похлопали Хлоп-хлоп-хлоп.

				Сели, встали Снова сели И вокруг все посмотрели
	3.	Занятие 12 Задачи: продолжать приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях	В воде: 1. Войти в воду и сразу же всем окунуться. 2. Похлопать ладошками по воде. 3. Бросить мяч и догнать его. 4. Принести мяч инструктору. 5. Игра «Солнышко и дождик».	Упражнение на дыхание: Продолжительный выдох.
	4.	Занятие 13 Задачи: научить детей не бояться воды; передвигаться группой, взявшись за руки.	В воде: 1. Войти в воду до глубины по пояс. 2. Ходить по дну, взявшись за руки. 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики». 4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть). дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика игрушку.	Упражнение на дыхание: Продолжительный выдох.
Декабрь	1.	Занятие 14 Задачи: продолжать учить детей не бояться воды; передвигаться группой, взявшись за руки.	В воде: 1. Войти в воду до глубины по пояс. 2. Ходить по дну, взявшись за руки. 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики». 4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть). 5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика игрушку.	Игра «Попрыгаем, как зайчики».
	2.	Занятие 15 Задачи: научить погружаться в воду, не бояться брызг.	В воде: 1. Садиться в воду и вставать. 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя. 3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть в воду. 4. Бег по дну. 5. Игра «Кораблики».	Игра «Попрыгаем, как зайчики».
	3.	Занятие 16 Задачи: продолжать учить погружаться в воду, не бояться брызг.	В воде: 1. Садиться в воду и вставать. 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя. 3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.

		воспитывать смелость.	руки. По сигналу «Хлоп» присесть в воду. 4. бег по дну. 5. игра «Фонтан».	
	4.	Занятие 17 Задачи: ознакомить с горизонтальным положением тела пловца; начать подготавливать к погружению лица в воду.	В воде: 1.Игра «Доплыви до игрушки». 2.Скользить по воде (взрослый поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот). 3.Стоя, наклониться над водой и умыться лицо. 4.В том же положении «сделать дождик». 5.Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к инструктору	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
	1.	Занятие 18 Задачи: продолжать знакомить с горизонтальным положением тела пловца; приучать опускать в воду лицо.	В воде: 1.Игра «Доплыви до игрушки». 2.Скользить по воде (взрослый поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот). 3.Стоя, наклониться над водой и умыться лицо. 4.В том же положении «сделать дождик». 5.Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к инструктору.	Игра «Поднять паруса»
Январь	2.	Занятие 19 Задачи: учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду, встать и снова присесть несколько раз подряд. 3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («нос утонул») 4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. 5. Игра «бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи)	П/игра «Поднять паруса»
	3.	Занятие 20 Задачи: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду, встать и снова присесть несколько раз подряд. 3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до	П\и «Солнышко и дождик»

			<p>пояса, глаз («нос утонул»).</p> <p>4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.</p> <p>5. Игра «бегом за мячом!»</p>	
	4.	<p>Занятие 21</p> <p>Задачи: Продолжать упражнять детей лежать на воде с вытянутыми ногами и опускать лицо в воду.</p>	<p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Раздеться, принять теплый душ. 2. Построиться и ходить вокруг бассейна. 3. Движение руками вперед и назад. 4. Попрыгать на месте на двух ногах. <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Лягушата» 2. Держаться за бортик, лечь на воду и вытянуть ноги. Присесть и смотреть в воду как в зеркало. 	Игра «Переправа»
Февраль	1.	<p>Занятие 22</p> <p>Задачи: ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Рыбки резвятся». 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги – идти на руках по дну до обозначенного места. («Крокодилы») 3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо. («Смелые ребята»). 4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками. 5. Индивидуальная работа 	Игра «бегом за мячом!»
	2.	<p>Занятие 23</p> <p>Задачи: продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Рыбки резвятся». 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги – идти на руках по дну до обозначенного места. («Крокодилы») 3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо. («Смелые ребята»). 4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками. 5. Индивидуальная работа 	Игра «Найди свой домик»

	3.	<p>Занятие 24</p> <p>З а д а ч и : научить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.</p>	<p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него. 3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа. 5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро. 6. Игры с игрушками. 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>
	4.	<p>Занятие 25</p> <p>З а д а ч и : продолжать учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками;</p>	<p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него. 3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа. 5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро. 6. Игры с игрушками. 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>
Март	1.	<p>Занятие 26</p> <p>Задачи: показать, как свободно лежат на воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»). 2.Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд. 3.Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду. 4.Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»). 	<p>Игра «Насос»</p>

2.	<p>Занятие 27</p> <p>Задачи: продолжать учить свободно лежать на воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»). 2.Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд. 3.Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду. 4.Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»). 5.Индивидуальная работа. 	П\и «Рыбки резвятся»
3.	<p>Занятие 28</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; научить ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игра «Догоните меня». 2.Стоя в кругу поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками. 3.Приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. 4.Присесть, опереться о дно руками, ползать по дну бассейна. 5.Игра «Волны на море». 6.Самостоятельные игры в воде с игрушками. 	П\и «Рыбки резвятся»
4.	<p>Занятие 29</p> <p>Задачи: продолжать учить ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игра «Догоните меня». 2.Стоя в кругу поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками. 3.Приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. 4.Присесть, опереться о дно руками, ползать по дну бассейна. 5.Игра «Волны на море». 6.Самостоятельные игры в воде с игрушками 	П\и «Догоните меня»

Апрель	1.	<p>Занятие 30</p> <p>Задачи: продолжать учить в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; научить детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игра «Поймай лодочку». 2.Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться; стараться не вытирать лицо руками. 3.Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»). 4.Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»). 5.Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>
	2.	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи: закрепить навык погружения всего лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игра «Поймай лодочку». 2.Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться; стараться не вытирать лицо руками. 3.Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»). 4.Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»). 5.Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками. 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>
	3.	<p>Занятие 32</p> <p>Задачи: начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. войти в воду. 2. ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля»). 3. сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). 4. взяться руками за палку, которую держит 	<p>Игра «бегом за мячом!»</p>

			инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. 5. игра «Солнышко и дождик». 6. играть, плескаться в воде, плавать как хочется.	
	4.	Занятие 33 Задачи: продолжать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; упражнять погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.	В воде: 1. Войти в воду. 2. Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля») 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай») 4. Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. 5. Игра «Крокодилы».	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
	5.	Занятие 34 Задачи: продолжать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	В воде: 1. Войти в воду. 2. Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля») 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2-3 раза. 4. Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. 5. Игра «Пузыри».	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
Май	1.	Занятие 35 Задачи: продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать самостоятельность, уверенность.	В воде: 1. Войти в воду. 2. Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля») 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай») 4. Игра «Пузыри».	Упражнение на дыхание: Продолжительный выдох.
	2.	Занятие 36 Задачи: упражнять детей в погружении в воду с головой; добиваться самостоятельности и активности детей	В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»); попробовать побежать в таком положении.	Игра «Солнышко и дождик»

		<p>3. Бегать за плавающими в воде игрушками помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды.</p> <p>5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтоб голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду;</p> <p>6. Игра «Переправа».</p>	
3.	<p>Занятие 37</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить в погружении в воду с головой;</p> <p>воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</p>	<p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»); попробовать побежать в таком положении.</p> <p>3. Бегать за плавающими в воде игрушками помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды.</p> <p>5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтоб голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду — 2—3 раз; 6. Игра «Переправа»</p>	П\и «Солнышко и дождик»
4.	<p>Занятие 38</p> <p>Задачи:</p> <p>Научить самостоятельно, находиться в воде и не бояться и играть с игрушками</p>	<p>В воде:</p> <p>Игровая деятельность. Свободное плавание.</p>	Игра «Лягушата»

2.2. Содержание работы по освоению детьми от 4 до 5 лет образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются на глубине 70 – 85 см без поддержки взрослого. Инструктор находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Инструктор должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое внимание следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры

- *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Занятия проходят в зале сухого плавания. Строевые упражнения:

построения - в колонну, шеренгу, в круг, в рассыпную;

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

повороты – прыжком и переступанием, направо и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения:

для развития рук и плечевого пояса – и.п. вниз, на пояс, вверх, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения вперед, назад;

для мышц туловища – и.п. стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;

для мышц ног – и.п. вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

- *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

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

Спуск в воду с последующим погружением.

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

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

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

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

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

Скольжения на животе – держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плавучесть самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять положение «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.

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

2.2.1. Календарно-тематическое планирование для детей от 4 до 5 лет

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде. 2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой. 3. Научить безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы. 4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Научить их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз. 5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду. 6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде. 7. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры. 8. Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе. 9. Плавать удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине. 		

Сентябрь	1.	<p>Занятие 1</p> <p>Задачи: рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Посетить бассейн.</p> <p>2. Побеседовать с детьми, выяснить, помнят ли они, как приходили сюда раньше.</p> <p>3. Рассказать, как надо вести себя в бассейне.</p> <p>4. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать.</p>	<p>Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»</p>
	2.	<p>Занятие 2</p> <p>Задачи: Продолжать знакомить с правилами поведения в воде, создать представление о движениях в воде, о плавании</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Посетить бассейн во время занятий старших детей.</p> <p>2. Обратит внимание малышей на то, как старшие дети слушают преподавателя, как выполняют его задания.</p> <p>3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна</p>	<p>Игра «Поймай рыбку»</p>
	3.	<p>Занятие 3</p> <p>Задачи: рассказать детям о свойствах воды, закрепить и напомнить о правилах поведения в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Помочь детям самостоятельно раздеться,</p> <p>2. Аккуратно сложить и повесить одежду,</p> <p>3. Поставить на место обувь;</p> <p>4. Принять теплый душ</p> <p>В воде</p> <p>1. Спуститься в бассейн держась за перила под наблюдением преподавателя.</p> <p>2. Поиграть в игру «Солнышко и дождик»</p>	<p>Игра «Поймай рыбку»</p>
	4.	<p>Занятие 4</p> <p>Задачи: учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь;</p>	<p>Ходьба друг за другом, подскоки, бег</p>

		вытирать лицо руками	<p>2. Принять теплый душ.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя.</p> <p>2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунаться в воду.</p> <p>3. Ударять ладонями по воде, делая брызги.</p> <p>4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик»)</p>	
	1.	<p>Занятие 5.</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать учить детей не бояться воды, самостоятельно спускаться и передвигаться в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Помочь детям раздеться, аккуратно сложить вещи, принять душ.</p> <p>2. Ходьба на носочках и пятках.</p> <p>3. Упражнение для рук и ног.</p> <p>4. Наклоны в стороны.</p> <p>В воде</p> <p>1. Спуститься в бассейн держась за перила.</p> <p>2. Ходьба вдоль бортика держась за руки.</p> <p>3. Игра «Водичка умой моё личико»</p> <p>4. Игра «Пузырь», игра «Мы весёлые ребята»</p>	Игра «Мы весёлые ребята»
Октябрь	2.	<p>Занятие 6.</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить детей самостоятельно входить в воду;</p> <p>упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка</p>	<p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, легкий бег, ходьба.</p> <p>2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить.</p> <p>3. Подпрыгивать на месте («Мячики») - по 6 - 8 подскоков.</p> <p>4. Тихо пройти по дорожке на носочках.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя.</p>	Ходьба друг за другом, подскоки, бег на месте.

		<p>2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загребая воду,</p> <p>3. Прыгать, держась двумя руками за бортик.</p> <p>4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать.</p> <p>5. Свободные игры с игрушками</p>	
3.	<p>Занятие 7</p> <p>Задачи: закреплять умение детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник.</p> <p>2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки.</p> <p>3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу.</p> <p>4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая ноги.</p> <p>5. Попрыгать («Мячики»).</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень</p> <p>3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды.</p> <p>4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду</p> <p>5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать («Хоровод»).</p> <p>6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.</p>	<p>Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен</p>

4.	<p>Занятие 8</p> <p>Задачи: продолжать учить самостоятельно окунаться, не бояться воды. Продолжать упражнения на погружение лица в воду. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая ноги. 5. Попрыгать («Мячики»). <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду. 5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать («Хоровод»). 6. Игры с игрушками. 	<p>Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен</p>
5.	<p>Занятие 9</p> <p>Задачи: учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; закреплять упражняться в погружении лица в воду</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая ноги. 5. Попрыгать («Мячики»). 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

			<p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него. 3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа. 5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро. 6. Игры с игрушками 	
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10 Задачи: учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; продолжать передвигаться по дну бассейна от одного бортика к другому. упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»). 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. 3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно. 4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробьишки. 5. Ходьба на месте 6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»). 3. Стоя в парах и держась за руки, 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

		<p>поочередно присесть, погружаясь в воду.</p> <p>4. Принять упор, лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.</p> <p>5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы»).</p> <p>6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.</p> <p>7. Игра «Поймай рыбку»</p>	
2.	<p>Занятие 11</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна,</p> <p>упражнять в выполнении движений парами; учить играть в воде с игрушками самостоятельно.</p> <p>Воспитывать смелость.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»).</p> <p>2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад.</p> <p>3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно.</p> <p>4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки.</p> <p>5. Ходьба на месте.</p> <p>6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»).</p> <p>3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду.</p> <p>4. Принять упор, лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.</p> <p>5. Передвигаться вперед по дну бассейна</p>	<p>Игра «Зайчата умываются»</p> <p>Носик, носик! Где ты носик?</p> <p>Ротик, ротик! Где ты ротик?</p> <p>Щечки, щечки! Где вы щечки?</p> <p>Глазки, глазки! Где вы глазки?</p> <p>Будут чистые зайчики.</p>

		на руках («Крокодилы»).	
		6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.	
		7. Игра «Поймай рыбку»	
3.	<p>Занятие 12</p> <p>Задачи:</p> <p>учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде);</p> <p>упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»).</p> <p>2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5—6 раз).</p> <p>3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, приседать поочередно.</p> <p>4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки.</p> <p>5. Ходьба на месте.</p> <p>6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки. Передвигаться в указанном преподавателем направлении.</p> <p>3. Принять упор, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>4. Приседать и выпрыгивать из воды.</p> <p>Попробовать погрузиться с головой</p> <p>5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!»</p>	<p>Игра «Зайчата умываются»</p> <p>Носик, носик! Где ты носик?</p> <p>Ротик, ротик! Где ты ротик?</p> <p>Щечки, щечки! Где вы щечки?</p> <p>Глазки, глазки! Где вы глазки?</p> <p>Будут чистые зайчики.</p>
4.	<p>Занятие 13</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить двигать ногами, как при плавании</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»).</p>	<p>Передвижения в различном темпе.</p>

		<p>кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно</p>	<p>2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. 3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно. 4. Ходьба на месте. 5. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки. Передвигаться в указанном преподавателем направлении. 3. Принять упор, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди. 4. Присесть и выпрыгивать из воды. Попробовать погрузиться с головой. 5. Самостоятельные игры.</p>	
Декабрь	1.	<p>Занятие 14 Задачи: осваивать вдох и выдох в воду; упражнять в передвижении в воде, закрепить движение ногами как при способе кроль, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора</p>	<p>На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку. 5. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть</p>

		<p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением воспитателя, сразу окунуться. 2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). 3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай»). 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками. 5. Игра «Карусели» 6. Игры с плавающими игрушками 	
2.	<p>Занятие 15</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду - подуть на воду;</p> <p>учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине;</p> <p>воспитывать уверенность передвижения в воде</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку. 5. Подпрыгивать на месте, как мячики, — 4 раза по 6 подпрыгиваний 6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. 7. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть</p>

		<p>2.Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки. Окунаться, плескаться.</p> <p>3.Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка.</p> <p>4.Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено).</p> <p>5. По сигналу преподавателя погружаться в воду - садиться, ложиться, приседать, падать.</p> <p>6. Игра «Кораблики»</p>	
3.	<p>Занятие 16</p> <p>Задачи: продолжать учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.</p> <p>2.Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад.</p> <p>3.Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться.</p> <p>4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку.</p> <p>5. Подпрыгивать на месте, как мячики.</p> <p>6.Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.</p> <p>7.Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.</p> <p>2.Прыгать, продвигаясь вперед поперек</p>	<p>П\и «Солнышко и дождик»</p>

		<p>бассейна, как воробышки. Окунаться, плескаться.</p> <p>3.Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка.</p> <p>4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено).</p> <p>5.По сигналу погружаться в воду — садиться, ложиться, приседать, падать.</p> <p>6. Игра «Кораблики»</p>	
4.	<p>Занятие 17</p> <p>Задачи: учить смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.</p> <p>2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.</p> <p>3.Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше.</p> <p>4. Ходьба на месте.</p> <p>5. Движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.</p> <p>2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Перебегать на другую сторону бассейна и назад.</p> <p>3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»).</p> <p>4. Стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть</p>

			(«У кого пузырей больше?»). 5. Игра «Найди свой домик» -2-3 раза. 6. Свободная игра с большими мячами	
Январь	1.	<p>Занятие 18</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; продолжать учить не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать организованность</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх.</p> <p>2.Сидя на бортике и опершись руками сзади двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p>3.Подскоки на двух ногах и месте («Мячики»)</p> <p>4. Ходить на месте, взмахивая рукам в стороны — вверх.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»); попробовать побежать в таком положении.</p> <p>3.Бегать за плавающими в воде игрушками помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>4.Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды.</p> <p>5.Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтоб голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду;</p> <p>6. Игра «Переправа»</p>	Передвижения в различном темпе
	2.	Занятие 19	На суше	Гребковые движения рук вперед

		<p>Задачи: продолжать закреплять умение делать выдох в воду; учить делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды</p>	<p>1.Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх. 2.Сидя на бортике и опершись руками сзади двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. 3.Подскоки на двух ногах и месте («Мячики») 4.Ходить на месте, взмахивая рукам в стороны — вверх. 5.Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»).</p> <p>В воде. 1.Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно. 2.Выпрыгивать из воды, держась за поручень и приседать, погружаясь в воду с головой. 3.Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья. 4.Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри»).</p> <p>5.Игра «Карусели»</p>	
3.	<p>Занятие 20. Задачи: продолжать учить делать вдох и выдох в воду. продолжать делать движение руками вперед и назад.</p>	<p>На суше. 1. Стоя ноги на ширине плеч, руки в вверх, в перед, в стороны. 2. Сели на скамейку руками оперлись с заде двигаем прямыми ногами в вверх в низ попеременно. 3. Подскоки на месте на двух ногах. 4. Ходьба на месте с поднятием рук в</p>	<p>Приседать в воду делать вдох и выдох в воду</p>	

			<p>вверх. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться. 2. Ходить в воде вдоль бортика друг за другом. 3. Умыться водой, сделать вдох и присесть в воду с головой сделать выдох в воду с пузырьками. 4. Собрать плавающие игрушки. 5. Игра «Переправа»</p>	
Февраль	4.	<p>Занятие 21. Задачи: закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше) приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу</p>	<p>На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Подскоки на месте — по 10 подскоков. 4. Легкий бег, ходьба на месте В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Ходить по бассейн в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше. 3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками.</p>	Гребковые движения рук вперед и назад

		<p>4. Присесть, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»).</p> <p>5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место.</p>	
1.	<p>Занятие 22.</p> <p>Задачи: продолжать знакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше) приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу. закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте - по 10 подскоков.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, самостоятельно окунуться.</p> <p>2. Ходить по бассейн в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше.</p> <p>3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками.</p> <p>4. Присесть, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»).</p> <p>5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место.</p> <p>6. Подпрыгнуть повыше, упасть в воду</p>	<p>Гребковые движения рук вперед и назад</p>

2.	<p>Занятие 23.</p> <p>Задачи: научить выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, научить действовать в воде уверенно</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2.Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте.</p> <p>4. Ходьба на месте.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе в лицо.</p> <p>2.Ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками.</p> <p>3.Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару»).</p> <p>4.Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.</p> <p>5.Переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?»).</p> <p>6.Играть с игрушками парами и по одному.</p>	<p>П/и «Солнышко и дождик»</p>
3.	<p>Занятие 24.</p> <p>Задачи: научить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками</p>	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>

		<p>всплыванию; продолжать учить детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде</p>	<p>вперед, двумя руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Подскоки на месте. 4. Легкий бег, ходьба на месте. 5. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед. 3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?»). 4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду. 5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей). 6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. 7. Попробовать сделать «звезду»</p>	
Март	4.	<p>Занятие 25. Задачи: продолжать учить всплывать и лежать на воде; продолжать знакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию;</p>	<p>На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двумя руками вместе,</p>	П\и «Невод»

	<p>продолжать учить детей делать полный вдох и выдох в воду; воспитывать желание активно выполнять упражнения</p>	<p>попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Подскоки на месте. 4. Легкий бег, ходьба на месте. 5. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед. 3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?»). 4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду. 5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей). 6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. 7. Попробовать сделать «звезду»</p>	
1.	<p>Занятие 26. Задачи: продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в</p>	<p>На суше. 1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки. 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а</p>	<p>П\и «Гонки катеров»</p>

	<p>воду; научить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде</p>	<p>также поочередно правой и левой руками. 3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. 4. Присесть и встать 6-10 раз подряд. 5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка. 2. Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, присесть как можно ниже, не держась за поручень. 3. Сделать вдох и выдох в воду. 4. Пытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого. 5. Ходить и бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»)</p>	
2.	<p>Занятие 27. Задачи: ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах</p>	<p>На суше. 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться (положение «стрела») 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки») 5. Ходьба на месте с расслаблением. В воде.</p>	П\и «Гонки катеров»

		<p>1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку окунуться с головой, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Ходить и бегать, держась игрушку, в разных направлениях.</p> <p>3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз.</p> <p>4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду.</p> <p>5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.</p> <p>6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.</p> <p>7. Игры «Пузыри», «Ледокол»</p>	
3.	<p>Занятие 28.</p> <p>Задачи: продолжать учить детей открывать глаза в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать организованность, умение слушать объяснения инструктора</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»),</p> <p>2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть)</p> <p>3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.</p> <p>4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</p> <p>5. Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку окунуться с</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

			<p>головой, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Ходить и бегать, держась игрушку, в разных направлениях.</p> <p>3. Попробовать полежать на воде, на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз.</p> <p>4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду.</p> <p>5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.</p> <p>6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.</p> <p>7. Игры «Пузыри», «Медуза»</p>	
4.	Занятие 29	<p>Задачи: ознакомить со скольжением на груди; закрепить умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»),</p> <p>2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).</p> <p>3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.</p> <p>4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</p> <p>5. Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду.</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

			<p>3. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты), 2-3 раза.</p> <p>4. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад; («Лодочки плывут»).</p> <p>5. Держась за поручень вытянутыми рукам оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</p> <p>6. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела».</p> <p>7. Игра «Найди себе пару»</p>	
Апрель	1.	<p>Занятие 30</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать знакомить со скольжением на груди;</p> <p>добиваться самостоятельной ориентировки в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться (положение «стрела»).</p> <p>2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).</p> <p>3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох</p> <p>4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</p> <p>5. Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду.</p> <p>3. Поднимать игрушки, лежащие на дне</p>	П/и «Веселые лягушата»

		<p>бассейна (глаза открыты), 2-3 раза.</p> <p>4. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад; («Лодочки плывут»).</p> <p>5. Держась за поручень вытянутыми рукам оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</p> <p>6. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела».</p> <p>7. Игра «Найди себе пару»</p>	
2.	<p>Занятие 31.</p> <p>Задачи: ознакомить со скольжением на груди; закрепить умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться (положение «стрела»).</p> <p>2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).</p> <p>3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.</p> <p>4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты).</p> <p>3. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад;</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

		<p>(«Лодочки плывут»).</p> <p>4. Держась за поручень вытянутыми руками оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</p> <p>5. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела»</p>	
3.	<p>Занятие 32.</p> <p>Задачи: упражнять детей в скольжении на груди; добиваться самостоятельности и активности детей</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Поиграть с преподавателем — «Делай, как я!».</p> <p>2. Сидя в упор сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги.</p> <p>3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть.</p> <p>4. Стоя, сделать вращательные движения руками по 6-8 раз вперед и назад.</p> <p>5. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой.</p> <p>2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами.</p> <p>3. Выдох в воду 5—6 раз.</p> <p>4. Скольжение на груди.</p> <p>5. Упражнение «Поплавок».</p> <p>6. С помощью взрослого полежать на воде на спине.</p> <p>7. Игра «Найди себе пару»</p>	П\и «Веселые лягушата»
4.	<p>Занятие 33.</p> <p>Задачи:</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Поиграть с преподавателем — «Делай,</p>	

		<p>продолжать упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; отрабатывать согласованность действий</p>	<p>как я!». 2.Сидя в упор сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги. 3.Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть. 4.Стоя проделать вращательные движения руками по 6-8 раз вперед и назад; 5.Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох. В воде. 1.Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2.Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами. 3. Выдох в воду. 4. Скольжение на груди. 5. Упражнение «Поплавок». 6.С помощью взрослого полежать на воде на спине. 7. Игра «Найди себе пару».</p>	<p>Игра «Остуди чай»</p>
Май	5.	<p>Занятие 34. Задачи: продолжать учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей</p>	<p>На суше. 1. Поиграть с преподавателем — «Делай, как я!». 2.Сидя в упор сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги. 3.Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть. 4. Стоя проделать вращательные движения руками по 6-8 раз вперед и назад; 5.Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох.</p>	<p>П/и «Веселые лягушата»</p>

		<p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами. 3. Выдох в воду. 4. Скольжение на груди. 5. Упражнение «Поплавок». 6. С помощью взрослого полежать на воде на спине. 7. Игра «Найди себе пару» 	
1.	<p>Занятие 35. Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. Расставив слегка ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться. 4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед 8-10 раз и назад 5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной. 	Игра «Остуди чай»

		<p>3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза».</p> <p>4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду».</p> <p>5. На мелком месте принять упор, лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать немного на воде.</p> <p>6. Игра «Поезд в туннель!»</p>	
2.	<p>Занятие 36.</p> <p>Задачи:</p> <p>ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног, в сочетании с выдохом и вдохом;</p> <p>опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами;</p> <p>приучать детей правильно оценивать свои достижения</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню</p> <p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад.</p> <p>3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки.</p> <p>4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону.</p> <p>5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Всплывать и лежать на воде по выбору.</p> <p>2. Игра «Зеркальце» в парах.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами,</p>	Игра «Остуди чай»

		<p>скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине.</p> <p>4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох.</p> <p>5. Игра «Водолазы».</p> <p>6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках.</p> <p>7. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой</p>	
3.	<p>Занятие 37.</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног, в сочетании с выдохом и вдохом; продолжать учить скольжению на груди и спине с гребковыми движениями рук; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню.</p> <p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад.</p> <p>3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть, опустить руки.</p> <p>4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону.</p> <p>5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>6. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Всплывать и лежать на воде по выбору.</p> <p>2. Игра «Зеркальце» в парах.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вверх, соединить</p>	П\и «Мельница и ветер»

			<p>ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине.</p> <p>4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону).</p> <p>5. Игра «Водолазы».</p> <p>6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках.</p> <p>7. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой.</p> <p>8. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук.</p>	
4.	<p>Занятие 38.</p> <p>Задачи:</p> <p>Учить самостоятельно, двигаться в воде. воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.</p>	<p>В воде:</p> <p>Свободное плавание.</p> <p>Игры «Водолазы», «Лягушата», «Охотники и утки».</p>	<p>Повторить упражнение стрела, медуза, звездочка.</p>	

2.3. Содержание работы по освоению детьми от 5 до 6 лет образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

В обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинают по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие приемы:

Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения. На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

Средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнений с изображением отдельных элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

Разучивание упражнений. Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения;

Исправление ошибок. Инструктором ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора;

Подвижные игры на суше и воде. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

Имитация упражнений. Инструктор или заранее подготовленный ребенок выполняют упражнения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

Оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

Межличностные отношения между инструктором по плаванию и ребенком. Они строятся на высокой требовательности к развивающей личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями инструктора: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Инструктор пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон должен быть бесстрастным. По тону инструктора ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности.

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

Соревновательной эффект. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

Контрольные задания. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

• УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

Быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг), перестраиваться в движении; пересчитываться на один – два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты; прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

Общеразвивающие упражнения:

Для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);

Для мышц туловища – вращение туловищем; в и.п. лежа на спине достать ногами предмет, лежащей за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из и.п. сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2 -5 раза, и.п. упор лежа;

Для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в и.п.; делать выпады вправо – влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах; прыжки через скакалку вперед, назад.

- **УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КИСТЕЙ**

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4-8 раз по счету. Во время обучения инструктор помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из и.п. сидя и стоя. Сидя – руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя – руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

- **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения инструктор показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения инструктор сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне; напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижение в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке; с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг продольно и поперечной «змейкой».

Передвижение в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег; в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; галопом правым и левым боком.

Передвижение прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20,32 счета); ныряние.

Скольжение на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжение на спине – с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

К концу учебного года уметь проплыть кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

2.3.1. Календарно-тематическое планирование для детей от 5 до 6 лет

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности		Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине. 2.Учить детей всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу». 3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине. 4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180. 5.Разучить технику поворотов во время скольжения и плавании кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине. 6.Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону. 7.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении. 8.Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль. 9.Научить детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния. 			
Сентябрь	<p>1. Занятие 1</p> <p>З а д а ч и :</p> <p>напомнить детям о правилах поведения в бассейне;</p> <p>ознакомить их с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать картинки)</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания. 2. Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (плавки или купальник, шапочка, мыло, мочалка). 3. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде. 4. Напомнить, что для того чтобы быстрее войти в воду, надо быстро раздеваться, аккуратно складывать, вешать свою одежду. 	<p>Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»</p>

		5. Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы.	
2.	<p>Занятие 2</p> <p>Задачи:</p> <p>учить детей уверенно погружаться в воду с головой;</p> <p>упражнять в ходьбе вперед и назад преодолевая сопротивление воды;</p> <p>научить действовать организованно, не толкать друг друга.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках и легкий бег на месте. 2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. 3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание), наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи. 4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, бортик, присесть, погружаясь в воду с головой. 3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками. 5. Бегать в воде, догоняя друг друга. 6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки». 7. Самостоятельные игры с игрушками 	<p>Упражнение на дыхание:</p> <p>«Заводим моторчики»</p>
3.	<p>Занятие 3</p> <p>Задачи:</p> <p>научить детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой;</p> <p>упражнять в передвижениях парами, держась за руки;</p> <p>воспитывать смелость.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки. 2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться. 3. Наклоняться в стороны — один вправо, другой влево, руки на поясе. 4. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе. 	<p>Упражнение на дыхание:</p> <p>«Заводим моторчики»</p>

		<p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой. 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица 4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки. 5. Стоя парами друг против друга и, держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос»). 6. Игра «Сердитая рыбка» 	
4.	<p>Занятие 4. Задачи: Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимания детей.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох. <p>В воде.</p> <p>Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Бежать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей. 4. Сделать «медузу». 5. Игра «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга 	Игра «Насос»

Октябрь	1.	<p>Занятие 5.</p> <p>З а д а ч и :</p> <p>продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. 2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки»). 3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри. 5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза 6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть, сделать выдох в воду 	Игра «Найди себе пару»
	2.	<p>Занятие 6.</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать формировать умение детей делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложить одна на другую, потянуться, опустить руки. 3. Сделать присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямить. 4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать как при плавании кролем. 5. Стоя, делать круговые движения и одновременно 	Игра «Морские фигуры»

		<p>двумя. В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, они руками о плавающую игрушку или доску. 2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями. 3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья. 4. Поднять руки и сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду. 5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой. 6. Игра «Медвежонок и рыбки» 	
3.	<p>Занятие 7. Задачи: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница»). 2. Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперед, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу («пльвем на лодке»). 3. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, двигать ими по очереди вверх-вниз. 4. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребке движениями рук. Окунуться с головой. 2. Присев, сделать выдох в воду. 3. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами. 4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду. 5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая 	Игровое упражнение «Перешагни палку»

		себе руками. 6. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч. 7. Игра «Жучок-паучок»	
4.	Занятие 8. Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.	На суше. 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться. 4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад. 5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками. 3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки. Всем вместе окунуться по шею. 4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться. 5. Игра «Караси и щука»	П\и «Вывись из круга»
5.	Занятие 9. Задачи: Продолжать учить детей лежать на поверхности воды, двигаться боком; Продолжать знакомить с движением ног в скольжении.	На суше. 1. Ходьба вокруг бассейна на носочках, пятках. 2. Ноги на ширине плеч, руки поднять вверх подтянуться опустить. 3. И. п. круговые движение руками в перед и назад. 4. Упражнение звездочка стоя, потом сделать вдох и	Лежа на воде двигать попеременно ногами как при плавании кролем.

			<p>присесть обхватить колени руками, выдох и выпрямиться.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечье приподнять прямые ноги от пола, и двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду спускаясь по лестнице самостоятельно.</p> <p>2. Встать друг за другом сделать вдох и погрузиться под воду сделав выдох.</p> <p>3. Идти друг за другом двигаясь боком разгребая руками воду.</p> <p>4. Упражнение «звездочка», поплавок.</p> <p>5. Игра с обручами катание друг друга.</p>	
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10.</p> <p>Задачи:</p> <p>закрепить умение детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде боком;</p> <p>продолжать знакомить с движениями ног в скольжении;</p> <p>отрабатывать согласованность действий.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.</p> <p>2. Слегка расставив ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить.</p> <p>3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Идти друг за другом, разгребая воду руками.</p> <p>3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки. Всем вместе окунуться по шею.</p> <p>4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться.</p> <p>5. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем.</p>	Игра «Море волнуется»

2.	<p>Занятие 11.</p> <p>Задачи:</p> <p>Научить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу;</p> <p>научить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу</p>	<p>6. Игра «Караси и щука» (I вариант) -3-4 раза</p> <p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»), ходьба. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох. 3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться. 4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем. 5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой. 6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками. 2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны. 3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох. 4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. <p>Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела»)</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. 6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой. 7. Игра «Хоровод» 	Гребковые движения руками
3.	Занятие 12.	На суше.	Гребковые движения руками

	<p>Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди, на спине; продолжать упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. Расставив слегка ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться. 4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад. 5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной. 3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно. 4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду». 5. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного. 6. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду. 7. Игра «Поезд в туннель!» Ходить друг за другом, подныривая. 	
4.	Занятие 13.	На суше.	П\и «Караси и карпы»

		<p>Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову. 2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны. 4. Лежа на животе (на скамейке, табурете, станке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз. В воде. 1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить. 2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох. 3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое. 4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно. 5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна. 6. Игра «Оса»</p>	
Декабрь	1.	<p>Занятие 14. Задачи: научить детей всплывать и лежать на спине; продолжать готовить к разучиванию движений руками; научить ориентироваться во время движения в воде.</p>	<p>На суше. 1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову. 2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны. В воде.</p>	П\и «Рыбы и сети»

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить. 2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох. 3. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно. 4. Игра «Оса» 	
2.	<p>Занятие 15. Задачи: Закрепить умение детей всплывать и лежать на воде, ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику. 2. Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей. 3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль. 4. Стать, кисти рук за голову, присесть и 	Игра «Поезд в туннель!» (I вариант)

		<p>завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении.</p> <p>5. Произвольный выдох в воду.</p> <p>6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду.</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель!»</p>	
3.	<p>Занятие 16.</p> <p>Задачи: продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; продолжать отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках.</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p> <p>4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику.</p> <p>2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей.</p> <p>3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль.</p> <p>4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении.</p> <p>5. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду</p> <p>6. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант)</p>	Игра «Поезд в туннель!»
4.	<p>Занятие 17.</p> <p>Задачи: разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень; научить детей действовать по сигналу.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходить в полуприседе, руки за спиной.</p> <p>2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой.</p> <p>3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.</p>	Движения рук кролем в ходьбе

			<p>4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему - полежать на поверхности воды на спине, по четвертому - сделать «поплавок».</p> <p>2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох</p> <p>5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку (Водолазы»).</p> <p>6. Игра «Мы веселые ребята»</p>	
Январь	1.	<p>Занятия 18.</p> <p>Задача: совершенствовать навык скольжения (отталкиваясь от стенки бассейна); продолжать знакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; воспитывать настойчивость.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках.</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p> <p>4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться.</p> <p>5. Опробовать способы удержания плавательной доски.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга. То же, выполняя выдох в воду.</p> <p>2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару.</p>	Бег с высоким подниманием колен

		<p>3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой.</p> <p>4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду.</p> <p>5. Скользить на спине.</p> <p>6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»)</p>	
2.	<p>Занятие 19.</p> <p>Задачи: показать детям скольжения с доской или игрушкой в руках; научить во время скольжения совершать выдох в воду; развивать самостоятельность действий</p>	<p>На суше</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках.</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p> <p>4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться.</p> <p>5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три - шесть» сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга. То же, выполняя выдох в воду.</p> <p>2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару.</p> <p>3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой.</p> <p>4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду.</p> <p>5. Скользить на спине.</p> <p>6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»)</p>	Бег со сменой направления
3.	<p>Занятие 20.</p> <p>Задачи:</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю</p>	

		<p>продолжать отрабатывать умение скольжение с доской; продолжать учить вовремя скольжение совершать выдох в воду.</p>	<p>ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Ноги на ширине плеч поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед, назад. 4. Наклоны с прямыми ногами в перед касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Упражнение «поплавок». В воде. 1. Упражнение «Насос» в парах держась за руки. Потом выполнить это же упражнение с вдохом и выдохом и в воду. 2. Бегать парами, догоняя другую пару. 3. Скольжение на груди с доской отталкиваясь от бортика. 4. Скользить с доской делая выдох в воду. 5. Скользить на спине с доской. 6. Игра «Море волнуется раз, два, три».</p>	
Февраль	4.	<p>Занятие 21. Задачи: закрепить скольжение с доской, разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; научить помогать товарищам.</p>	<p>На суше. 1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола. 2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую). 3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой - опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой. В воде. 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Перебежать через бассейн, взять игрушку. 3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше. 4. Сделать выдох в воду.</p>	П.и. «Окунь в сетке»

		<p>5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользнуть</p> <p>6. Прodelывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание.</p> <p>7. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята»</p>	
1.	<p>Занятие 22.</p> <p>Задачи: продолжать отрабатывать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; продолжать отрабатывать передвижение по дну с выполнением гребков руками; научить передвигаться организованно.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола. 2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую). 3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой - опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Перебежать через бассейн, взять игрушку. 3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше. 4. Сделать выдох в воду. 5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользнуть. 6. Прodelывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание. 7. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая выдох. 8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой потом другой, переступая вперед. 	Упражнение на дыхание

	<p>2. Занятие 23</p> <p>Задачи: Совершенствовать умение движение ногами в скольжении на груди с предметом в руках; продолжать отрабатывать передвижение по дну с выполнением гребков руками.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню 6-8 раз. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками. 7. Совершать движение ногами в скольжении на груди. 8. Игра «Море волнуется» 	<p>Перекаты с носка на всю ступню</p>
--	--	---	---------------------------------------

	3.	<p>Занятие 24.</p> <p>Задачи: разучивать согласование движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте учить детей скольжению на груди с движениями ног; продолжать совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, — 30 с. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками. 	Игра «Море волнуется»
Март	4.	<p>Занятие 25</p> <p>Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног;</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо 	Работа рук в стиле кроль

	<p>продолжать совершенствовать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</p>	<p>— выдох. 2. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги. 3. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. В воде. 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одноухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками</p>	
1.	<p>Занятие 26. Задачи: Совершенствовать навык скольжение на груди с движением ног; научить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде</p>	<p>На суше. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. В воде. 1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды. 2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить. 3. Лежа на груди, держаться руками за поручень,</p>	Упражнения на дыхание

		<p>выполнять движения ног, сочетая их с дыханием.</p> <p>4. Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>5. Игра «Смелые ребята»</p>	
2.	<p>Занятие 27.</p> <p>Задачи: продолжать учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног; продолжать навык скольжению на спине; Воспитывать смелость</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках.</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p> <p>4. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды.</p> <p>2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить.</p> <p>3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием.</p> <p>4. Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>5. Игра «Смелые ребята».</p> <p>6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках.</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель!»</p>	П\и «Карусели»
3.	<p>Занятие 28.</p> <p>Задачи: Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; достигать ритмичных непрерывных движений ногами;</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню</p> <p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад.</p> <p>3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки.</p> <p>4. В упоре лежа спереди на предплечья (парами,</p>	П\и «Карусели»

	<p>придумывать детей правильно оценивать свои достижения.</p>	<p>друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>6. То же, поворачивая голову влево.</p> <p>7. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Всплывать и лежать на воде по выбору.</p> <p>2. Игра «Зеркальце» в парах.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине.</p> <p>4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону).</p> <p>5. Игра «Водолазы»</p>	
4.	<p>Занятие 29.</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; отрабатывать навык скольжения с гребковыми движениями рук, совершенствовать навык ритмичных бесперерывных движений ногами.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед</p> <p>2. Принять положение «стрелы»</p> <p>3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Упражнение «поплавок»</p> <p>2. Из положения «поплавок» развести в стороны руки и ноги, сделать «звездочку».</p> <p>3. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону).</p>	Работа рук в стиле кроль

Апрель	1.	<p>Занятие 30.</p> <p>Задачи: Совершенствовать скольжение по поверхности воды на груди, на спине; учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках. побуждать плавать на груди.</p>	<p>4. П\и «Охотники и утки»</p> <p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. <p>П\и «Караси и карпы»</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
	2.	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи: продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках. Учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди и на спине. 2. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 4. П\и «Катание на кругах» 	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>
	3.	<p>Занятие 32</p> <p>Задачи: Совершенствовать навык детей в плавании</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

		<p>кролем при помощи движения ног, с доской в руках; Продолжать учить плавать на спине с доской в руках учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p>	<p>2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1. Скольжение на груди и на спине. 2. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках.</p>	
	4.	<p>Занятие 33 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди.</p>	<p>На суше 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3. Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. В воде 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках 4. П\и «Хоровод»</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
Май	5.	<p>Занятие 34 Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>На суше 1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>

		<p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 4. Плавать с задержкой дыхания. <p>П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	
1.	<p>Занятие 35</p> <p>Задачи: продолжать учить упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3. Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и 	П\и «Хоровод»

		ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.	
2.	<p>Занятие 36</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.</p> <p>П\и «Чье звено быстрее соберется?»</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>
3.	<p>Занятие 37</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Активизировать внимание детей.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, по кругу друг за другом.</p> <p>2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться.</p> <p>3. Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p>	<p>П\и «Рыбы и сети»</p>

			<p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.</p>	
4.	<p>Занятие 38.</p> <p>Задачи: Учиться самостоятельно, находиться в воде и играть в игры.</p> <p>продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>Общие гигиенические навыки.</p> <p>Общие развлекательные упражнения.</p> <p>В воде:</p> <p>Игровая самостоятельная деятельность.</p>	<p>Упражнения: поплавок, звезда, стрела, медуза.</p>	

2.4. Содержание работы по освоению детьми от 6 до 7 лет образовательной области «Физическое развитие» (плавание)

В обучении плаванию детей подготовительного возраста ставятся задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей подготовительного дошкольного возраста занятия начинают по укороченной схеме содержания занятий среднего и старшего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительного дошкольного возраста используются следующие приемы:

Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения. На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

Средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнений с изображением отдельных элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

Разучивание упражнений. Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения;

Исправление ошибок. Инструктором ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора;

Подвижные игры на суше и воде. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

Имитация упражнений. Инструктор или заранее подготовленный ребенок выполняют упражнения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

Оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

Межличностные отношения между инструктором по плаванию и ребенком. Они строятся на высокой требовательности к развивающей личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями инструктора: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Инструктор пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон должен быть бесстрастным. По тону инструктора ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности.

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

Соревновательный эффект. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

Контрольные задания. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

Быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг), перестраиваться в движении; пересчитываться на один – два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты; прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

Общеразвивающие упражнения:

Для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однаправленные и разнонаправленные);

Для мышц туловища – вращение туловищем; в и.п. лежа на спине достать ногами предмет, лежащей за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из и.п. сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2 -5 раз из и.п. упор лежа;

Для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в и.п.; делать выпады вправо – влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах; прыжки через скакалку вперед, назад.

- **УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КИСТЕЙ**

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей костей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4-8 раз по счету. Во время обучения инструктор помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из и.п. сидя и стоя. Сидя – руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя – руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

- **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения инструктор показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения инструктор сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне; напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижение в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке; с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг продольно и поперечной «змейкой».

Передвижение в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег; в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; галопом правым и левым боком.

Передвижение прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); ныряние.

Скольжение на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжение на спине – с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

К концу учебного года уметь проплыть кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

2.4.1. Календарно-тематическое планирование для детей от 6 до 7 лет

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания. 2. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения. 3. Продолжать учить детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду. 4. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди. 5. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди. 6. Плавать кролем на груди в полной координации. 7. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния. 8. Закреплять технику поворотов. 9. Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении. 10. Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания. 11. Учить плавать брассом в полной координации. 12. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду. 13. Учить играть в водное поло. 14. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфина. 			
<p>Сентябрь</p>	<p>1. Занятие 1 Задачи: Продолжать вызывать у детей интерес к занятиям плаванием; ознакомить с некоторыми свойствами воды передвигаться в воде самостоятельно; Ознакомить с движениями ног</p>	<p>На суше 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно. 3. Сделать вдох и задержать дыхание. В воде. 1. Ходьба парами, группой, держась за руки.</p>	<p>Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»</p>

		<p>2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину.</p> <p>3. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду</p>	
2.	<p>Занятие 2</p> <p>Задачи: продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; продолжать знакомить с движениями ног.</p>	<p>На суше</p> <p>1.Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно.</p> <p>2. Сделать вдох и задержать дыхание.</p> <p>В воде</p> <p>1.Ходьба парами, группой, держась за руки.</p> <p>2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину.</p> <p>3.П.и «Караси и карпы»</p>	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>
3.	<p>Занятие 3</p> <p>Задачи: научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.</p>	<p>На суше</p> <p>1.Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно.</p> <p>2. Сделать вдох и задержать дыхание.</p> <p>В воде</p> <p>1.Ходьба парами, группой, держась за руки.</p> <p>2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину.</p> <p>3.П.и «Волны на море»</p>	<p>Гребковые движения руками</p>
4.	<p>Занятие 4</p> <p>Задачи: закрепить навык детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, на месте, высоко поднимая колени.</p> <p>2.Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно.</p> <p>В воде</p> <p>1.Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину.</p> <p>2. Лежа на воде держась за бортик – выполнять движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>3.П.и «Волны на море»</p>	<p>П\и «Рыбы и сети»</p>
1.	<p>Занятие 5</p> <p>Задачи: Научить детей погружаться с головой в воду;</p>	<p>На суше</p> <p>1.Ходьба по кругу друг за другом на носках, пятках и высоко подниманием колени.</p> <p>2.Ноги на ширине плеч. Вращение прямыми руками</p>	<p>Погружение детей в воду с вдохом и выдохом в воду</p>

		Ознакомить с вдохом и выдохом в воду.	вперед и назад, одновременно, потом попеременно. 3. Упражнение на дыхания. В воде 1. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 2. Лежа на воде держась за бортик выполняя движения ног способом кроль. 3. П. и. «Море волнуется раз, два, три».	
Октябрь	2.	Занятие 6 Задачи: продолжать учить погружаться с головой в воду; продолжать знакомить с выдохом в воду.	На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. 2. Движения ног, как при плавании кролем. В воде 1. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 2. Сидя в упоре – выполнять движения ног, как при плавании кролем. 3. П. и «Бегом за мячом»	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.
	3.	Занятие 7 Задачи: закрепить навык погружения с головой в воду; продолжать знакомить с выдохом в воду.	На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. 2. Упражнения на дыхание. В воде 1. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду и сделать плавный выдох в воду. 2. Сидя в упоре – выполнять движения ног, как при плавании кролем. 3. П. и «Бегом за мячом»	П\и «Щука»
	4.	Занятие 8 Задачи: учить детей открывать в воде глаза; продолжать разучивать выдох в воду.	На суше 1. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 2. В парах, держась за руки поочередно приседать. В воде 1. Взавшись за руки одновременно и поочередно погружаться в воду. 2. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.

			воду и выполнить выдох в воду. П и «Переправа»	
	5.	<p>Занятие 9</p> <p>Задачи: продолжать закреплять навык детей открывать в воде глаза; продолжать разучивать выдох в воду; упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражнять в движениях ног, как при плавании кролем</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в воде парами держась за руки, поочередно, сделав, вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду. 2. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте выполнять движение ног, как при плавании кролем 3. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 4. Пигра «Проплыть в круг» 	Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; продолжать упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в воде парами держась за руки, поочередно, сделав, вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду. 2. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте выполнять движение ног, как при плавании кролем. 	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.

		3. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 4. П\и «Проплыть в круг»	
2.	Занятие 11 Задачи: подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.	На суше 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде 1. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание. 2. П\и «Поезд в туннель»	П\и «Веселые лягушата»
3.	Занятие 12 Задачи: продолжать осваивать навык всплывания и лежания на воде; воспитывать смелость.	На суше 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде 1. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание. 2. П\и «Поезд в туннель»	Ходьба с высоким подниманием колен
4.	Занятие 13 Задачи: продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде; продолжать знакомить детей с движениями ног, во время	На суше 1. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 2. В парах, держась за руки поочередно приседать. В воде 1. П\и «Смелые ребята».	Игра «Зайчата умываются» Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.

		<p>передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду сериями.</p>	<p>2. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание. 3. Упражнение «звездочка». 4. Упражнение «Поплавок» 5. Поплыть стрелой в перед.</p>	
Декабрь	1.	<p>Занятие 14 Задачи: закрепить навык детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду.</p>	<p>На суше 1. О.с, подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 2. В парах, держась за руки поочередно приседать. 3. Ноги на ширине плеч, рукиверху разведены в стороны. В воде 1. П\и «Смелые ребята». 2. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание. 3. Упражнение «Звезда», «Поплавок».</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.</p>
	2.	<p>Занятие 15 Задачи: Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «Стрела» для скольжения на поверхности.</p>	<p>На суше О. С., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Выполнять прямыми руками круговые вращения. На воде. 1. Стоя в воде по грудь, приседать, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох в воду. 2. Упражнение «Поплавок». 3. П\и «Невод»</p>	<p>П\и «Рыбы и сети»</p>
	3.	<p>Занятие 16 Задачи: Продолжать навык всплывания и лежания на воде на спине; Совершенствовать навык скольжения на поверхности упражнение «стрела».</p>	<p>На суше 1. Принять положение «стрелы». 2. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. В воде 1. Упражнение на дыхание. 2. Упражнение «Поплавок». 3. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка</p>	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

			оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и проскользнуть по поверхности на груди. 4. Игра «Охотники и утки»	
	4.	Занятие 17 Задачи: учить с детьми скольжение на поверхности воды на груди и на спине; продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.	На суше 1. Принять положение «стрелы». 2 О. С., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. В воде 1. Упражнение на дыхание. 2. Упражнение «Поплавок». 3. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и проскользнуть по поверхности на груди. Игра «Охотники»	Бег с высоким подниманием колен
Январь	1.	Занятие 18 Задачи: Закрепить навык скольжения на поверхности воды на груди и на спине; учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.	На суше 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы»	П\и «Рыбы и сети»
	2.	Занятие 19 Задачи: продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.	На суше 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.

			<p>положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы» 	
	3.	<p>Занятие 20</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать учить плавать кролем на спине при помощи движения ног с доской в руках.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы» 	<p>Упражнение «Стрела», «Звездочка», «Поплавок»</p>
Февраль	4.	<p>Занятие 21</p> <p>Задачи:</p> <p>учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с 	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

		доской на руках. П\и «Пятнашки с поплавком»	
1.	Занятие 22 Задачи: Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	На суше 1.Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 2.Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1. Скольжение на груди и на спине. 2.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 4.П\и «Катание на кругу»	Перекаты с носка на всю ступню
2.	Занятие 23 Задачи: продолжать отрабатывать навык в движениях рук, как при плавании кролем. Воспитывать самостоятельность	На суше 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3.Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. В воде 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках 5.П\и «Хоровод»	Перекаты с носка на всю ступню
3.	Занятие 24 Задачи: Закрепить навык детей движениям рук, как при плавании кролем.	На суше 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками.	П\и «Хоровод»

		Побуждать плавать на груди	<p>3. Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках</p> <p>5. Свободное плавание способом кроль. Брассом.</p>	
Март	4.	<p>Занятие 25</p> <p>Задачи:</p> <p>Приступить учить упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с задержкой дыхания.</p> <p>П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	Перекаты с носка на всю ступню
	1.	<p>Занятие 26</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, по кругу друг за другом.</p> <p>2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться.</p>	п\и «Рыбы и сети»

	<p>рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>3.Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. В воде. 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. П\и «Караси и карпы» 2 вариант</p>	
2.	<p>Занятие 27 Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Активизировать внимание детей. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>На суше 1.Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. П\и «Чье звено быстрее соберется?»</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>

	3.	<p>Занятие 28</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. <p>Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания</p>	П\и «Рыбы и сети»
	4.	<p>Занятие 29</p> <p>Задачи: учить плавать способом брасс. Совершенствовать навык движение ног и рук как при способе кроль.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об особенностях способа брасс. 2. Специальные упражнения для рук и ног. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания в положении полуприседа, переходя от одного бортика бассейна к другому. 2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 3. Скольжение на спине с движением ног. 4. Плавать с полной координацией движений рук и ног стилем кроль 	Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.
Апре	1.	<p>Занятие 30</p> <p>Задачи: учить плавать способом брасс при</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании брасс, 	П\и «Чье звено быстрее соберется?»

	помощи движений ног, с доской в руках.	<p>продвигаясь мелкими шагами вперед</p> <p>3. Сгибая и разводя колени в стороны, на счет 1,2,3 плавно подтянуть пятки к ягодицам</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди.</p> <p>2. Скольжение на спине.</p> <p>3. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте.</p> <p>4. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках.</p> <p>П\и «Караси и карпы»</p>	
2.	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить плавать способом брасс при помощи движений ног, с доской на руках.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, бег по кругу друг за другом.</p> <p>2. Сгибая и разводя колени в стороны, на счет 1,2,3 плавно подтянуть пятки к ягодицам.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди.</p> <p>2. Скольжение на спине.</p> <p>3. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте.</p> <p>4. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках.</p> <p>П\и «Караси и карпы»</p>	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу
3.	<p>Занятие 32</p> <p>Задачи:</p> <p>учить детей движениям рук, как при плавании способом брасс; активизировать внимание детей.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, бег по кругу друг за другом.</p> <p>2. Стоя, имитировать движения рук при плавании брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди.</p> <p>2. Скольжение на спине.</p> <p>3. Выполнять движения руками как при плавании способом брасс.</p> <p>4. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте.</p> <p>5. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с</p>	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед

			доской на руках. Пл/и «Торпеда»	
	4.	Занятие 33 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании способом брасс. Научить поддерживать друг друга	На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавать с задержкой дыхания. Пл/и «Пятнашки с поплавком»	Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.
Май	5.	Занятие 34 Задачи: Приступить к обучению детей упражнениям в согласовании движений рук и дыхания при плавании способом брасс.	На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением
	1.	Занятие 35 Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании способом брасс; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.	На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Плавание комбинированным способом. 4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	плавание с преодолением дополнительных препятствий
	2.	Занятие 36 Задачи: продолжать совершенствовать навыки	На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания.	Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем и способом брасс, продвигаясь мелкими

	детей в плавании кролем и способом брасс; продолжать обучение стартовым прыжкам и поворотам.	В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Плавание комбинированным способом. 4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	шагами вперед
3.	Занятие 37. Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс; продолжать обучение стартовым прыжкам и поворотам.	На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Плавание комбинированным способом. 4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук
4.	Занятие 38. Задачи: Учиться самостоятельно, находиться в воде и играть в игры. Повторить плавание способом кроль, брасс.	На суше: Гигиенические навыки. Общие развивающие упражнения. В воде: Игровая самостоятельная деятельность.	плавание способом кроль, брасс.

III. Организационный раздел

3.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Методы и приемы работы с детьми в непосредственно образовательной деятельности:

Методы:

1. Словесные: описание, объяснение упражнений, пояснение, распоряжение, команда, рассказ, беседа, название упражнений.
2. Наглядные: показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий.
3. Практические: упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение
- показ

- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы.

3.2. Поддержка детской инициативы детей

Применять различные формы поощрения дошкольников. Создавать условия для развития детской инициативы.

Подвижные игры, игры с элементами спорта. Игры-имитации. Физические упражнения. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей. Рассмотрение иллюстраций. Наблюдение. Ситуативные разговоры; решение проблемных ситуаций. Свободное общение о ЗОЖ.

Примерное тематическое планирование занятий на год по плаванию с детьми с ЗПР и ТНР (нарушение речи)

Месяц	Разновозрастная группа КН с ЗПР (с нарушением речи) (5-7 лет)	Разновозрастная группа КН с ТНР (с нарушением речи) (5-7 лет)
сентябрь октябрь	1. «Правила поведения в бассейне» 2. «Кроль на груди, спине» (показ картинок, видео), знакомство со стилями плавания.	1. «Скольжение на груди и спине» 2. «Всплыви и лежи» 3. Загадки. Игры с речетативом.
ноябрь	1. «Достань игрушку» 2. «Сильные руки» 3. «Отдохни на водичке» 4. Игры с речетативом.	1. «Стрела» 2. «Глубокий вдох и продолжительный выдох».
декабрь	1. «Задержи дыхание» 2. «Сильные и слабые волны»	1. «Сильные руки» 2. «Плавай на спине» 3. Упр. на мелкую моторику
январь	1. «Скольжение на воде» 2. «Выдох в воду»	1. «Достань игрушку» 2. «Кроль ногами»
февраль	1. «Всплыви» 2. «Достань игрушку» 3. Упр. на дыхание	1. «Задержи дыхание на 10 секунд» 2. «Поплавок»
март	1. «Выдох/вдох в воду, лежа на воде» 2. «Сильные руки»	1. «Руки плюс ноги» 2. «Выполни правильно»

	3. Упр. на дыхание.	
апрель май	1. «Плавание с доской на груди и спине» 2. Игры с колючими мячами	1. «Кроль» 2. «Дыши правильно» 3. Игры с колючими мячами.

3.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников Перспективное планирование работы с родителями

Месяц	Названия мероприятия
Сентябрь	Консультация для родителей. «Плавание в детском саду»
Октябрь	Папка передвига «Закаливание детей»
Ноябрь	Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика» как средство обучения детей плаванию
Декабрь	Консультация для родителей «Купание в бассейне- залог здоровья»
Январь	Консультация для родителей «Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водой»
Февраль	Памятка для родителей «Плавание в ванной» дома
Март	Консультация для родителей «Влияние плавания на сердечно-сосудистую деятельность организма»
Апрель	Консультация для родителей «Игры на суше для обучения скольжения»
Май	Консультация для родителей «Учимся нырять, играя»

3.4. Условия реализации Программы. Особенности организации предметно-пространственной среды

Обеспечение безопасности занятий по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

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 совместную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 5-7 человек.
- Допускать детей к совместной образовательной деятельности только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время совместной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении совместной образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить совместную 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 занятий по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении совместной образовательной деятельности.

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

Температура воды (С°)	Температура воздуха (С°)	Глубина бассейна (м)
+29...+30	+28...+31	0,8

Организация развивающей предметно - пространственной среды

Оснащение ПРС	Кол-во, шт.
Плавательные доски	10-12
Нарукавники	10-12
Гимнастические палки	10-12
Резиновые массажные коврики	10-12
Дорожка змейка	
Мячи	30
Тонущие игрушки	20
Плавающие игрушки	30
Обручи	20
Разделительные полосы (поплавки)	2

Продолжительность занятий в подгруппах по возрастам:

- в группе «А» общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет – 15 минут,
- в группе «А» общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет- 20 минут,
- в группе комбинированной направленности для детей с ЗПР 5-6 лет- 25 минут,
- в группе комбинированной направленности для детей с ТНР 5-6 лет – 25 минут,
- в группе комбинированной направленности для детей с ТНР 6-7 лет_ 30 минут,
- в разновозрастной группе компенсирующей направленности для детей с ЗПР 5-7 лет -30 минут,
- в группе комбинированной направленности для детей с ЗПР 6-7 лет_ 30 минут.

3.5. Список литературы

Приоритетные программы

1. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду», СПб., 2003.
2. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». СПб., 2011
3. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду. Просвещение – 1991.
4. Образовательная программа по обучению детей плаванию «Дельфиненок» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 14 «Умка». Мегион 2014.

Технологии

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста», СПб., 2000.
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб., 2003.
3. Воронова Е.К. «Детство: программа обучения плаванию в детском саду» СПб., 2003

Методическое обеспечение

1. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», М., 1983.
2. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения в детском саду», М., 1987.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР», М., 2000.
4. Степаненкова Э. «Методика физического воспитания», М., 2005.
5. Еремеева Л.Ф. «Научите ребенка плавать», Спб.,2005.
6. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М.,2003.

Приложение 1
к рабочей программе
по реализации образовательной области
«Физического развития»
(по обучению детей плаванию)
В МАДОУ ДС №14 «Умка»
для детей от 4 до 7 лет
на 2023-2024 учебный год

1. Календарно-тематическое планирование для детей от 3 до 4 лет с II группой здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности		Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей	
<p>Задачи:</p> <p>1.Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.</p> <p>2.Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.</p> <p>3.Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).</p> <p>4.Учить уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.</p> <p>5.Учить открывать глаза в воде.</p> <p>6.Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, опустив лицо полностью в воду.</p> <p>7.Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде</p>				
Сентябрь	1.	<p>Занятие 1 Экскурсия в бассейн. Задача: Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.</p>	Рассматривание альбома «Играя учимся плавать»	
	2.	<p>Занятие 2 Задачи: дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна; рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.</p>	<p>На суше. Посещение раздевальных и душевой. Показ приемов самообслуживания Посмотреть, как старшие дети слушают инструктора, как выполняют задания Наблюдать как они плавают.</p>	Беседа с детьми: «Правила поведения в бассейне»

	3.	Занятие 3 Задачи: рассказать детям о свойствах воды; ознакомить с правилами поведения в воде.	На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. В воде. Спуститься по лестнице с помощью инструктора и подняться.	Игра «Поймай рыбку»
	4.	Занятие 4 Задачи: показать основные движения в воде; создать общее представление о плавании	На суше. Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.	Игра «Поймай рыбку»
	1.	Занятие 5 Задачи: Продолжить закрепление основных представлений о плавании	На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. В воде. Спуститься по лестнице с помощью инструктора Присесть в воду, потрогать её.	Ходить вдоль бортика бассейна
Октябрь	2.	Занятие 6 Задачи: научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, с помощью взрослого; попробовать окунуться в воду вместе со взрослым.	На суше: Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. В воде: 1. Спуститься в воду, с помощью взрослого. 2. Окунуться в воду. 3. Игра «Поймай рыбку».	Ходьба друг за другом, подскоки, бег
	3.	Занятие 7 Задачи: Продолжать учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, с помощью взрослого; Попробовать окунуться в воду самостоятельно.	На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. Построиться и походить вокруг бассейна. В воде: 1. Спуститься в воду, с помощью взрослого. 2. Окунуться в воду. 3. Игра «Принеси лодочку».	Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен
	4.	Занятие 8	В воде: 1. Войти в воду, держась за перила лестницы с	Упражнения в ходьбе: с высоким

		<p>Задачи: Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы; Вызвать интерес к занятиям в бассейне.</p>	<p>помощью взрослого. 2.Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен. («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до перехода»); 3.Окунуться, держась за руку взрослого. 4.Игры с игрушками в воде по желанию детей.</p>	<p>подниманием колен.</p>
	5.	<p>Занятие 9 Задачи: продолжать учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.</p>	<p>В воде: 1.Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью взрослого. 2.Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен. («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до перехода»); 3.Окунуться, держась за руку взрослого. 4.Игры с игрушками в воде по желанию детей.</p>	<p>Игра «Зайчата умываются» Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.</p>
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10 Задачи: побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.</p>	<p>В воде: 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне». 3. Игра «Принеси Рыбку». 4. Свободные игры с предметами.</p>	<p>Игра «Зайчата умываются» Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.</p>
	2.	<p>Занятие 11 Задачи: приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях</p>	<p>В воде: 1. Войти в воду и сразу же всем окунуться. 2. Похлопать ладошками по воде. 3. Бросить мяч и догнать его. 4. Принести мяч инструктору.</p>	<p>Выучить Ножками потопали Топ-топ-топ. Ручками похлопали Хлоп-хлоп-хлоп. Сели, встали Снова сели И вокруг все посмотрели</p>
	3.	<p>Занятие 12 Задачи: продолжать приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях</p>	<p>В воде: 1. Войти в воду и сразу же всем окунуться. 2. Похлопать ладошками по воде. 3. Бросить мяч и догнать его. 4. Принести мяч инструктору. 5. Игра «Солнышко и дождик».</p>	<p>Упражнение на дыхание: Продолжительный выдох.</p>

	4.	Занятие 13 Задачи: научить детей не бояться воды; передвигаться группой, взявшись за руки.	В воде: 1. Войти в воду до глубины по пояс. 2. Ходить по дну, взявшись за руки. 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики». 4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть). дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика игрушку.	Упражнение на дыхание: Продолжительный выдох.
Декабрь	1.	Занятие 14 Задачи: продолжать учить детей не бояться воды; передвигаться группой, взявшись за руки.	В воде: 1. Войти в воду до глубины по пояс. 2. Ходить по дну, взявшись за руки. 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики». 4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть). 5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика игрушку.	Игра «Попрыгаем, как зайчики».
	2.	Занятие 15 Задачи: научить погружаться в воду, не бояться брызг.	В воде: 1. Садиться в воду и вставать. 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя. 3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть в воду. 4. Бег по дну. 5. Игра «Кораблики».	Игра «Попрыгаем, как зайчики».
	3.	Занятие 16 Задачи: продолжать учить погружаться в воду, не бояться брызг. воспитывать смелость.	В воде: 1. Садиться в воду и вставать. 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя. 3. игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть в воду. 4. бег по дну. 5. игра «Фонтан».	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
	4.	Занятие 17 Задачи: ознакомить с горизонтальным положением тела пловца; начать подготавливать к погружению лица в воду.	В воде: 1. Игра «Доползи до игрушки». 2. Скользить по воде (взрослый поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот). 3. Стоя, наклониться над водой и умыться лицом. 4. В том же положении «сделать дождик». 5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки».	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.

			домой!» подойти к инструктору	
Январь	1.	Занятие 18 Задачи: учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду, встать и снова присесть несколько раз подряд. 3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («нос утонул»). 4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. 5. Игра «бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи)	П/игра «Поднять паруса»
	2.	Занятие 19 Задачи: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду, встать и снова присесть несколько раз подряд. 3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («нос утонул»). 4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. 5. Игра «бегом за мячом!»	П\и «Солнышко и дождик»
	3.	Занятие 20 Задачи: Продолжать упражнять детей лежать на воде с вытянутыми ногами и опускать лицо в воду.	На суше: 1.Раздеться, принять теплый душ. 2. Построиться и ходить вокруг бассейна. 3.Движение руками вперед и назад. 4.Попрыгать на месте на двух ногах. В воде: 1. Игра «Лягушата» 2.Держаться за бортик, лечь на воду и вытянуть ноги. Присесть и смотреть в воду как в зеркало.	Игра «Переправа»
Февраль	4.	Занятие 21 Задачи: ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.	В воде: 1. Игра «Рыбки резвятся». 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги – идти на руках по дну до обозначенного места. («Крокодилы») 3. Стать в воде на колени, наклонить голову,	П\игра «бегом за мячом!»

		<p>посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо. («Смелые ребята»).</p> <p>4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками.</p> <p>5. Индивидуальная работа</p>	
1.	<p>Занятие 22</p> <p>Задачи: продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.</p>	<p>В воде:</p> <p>1. Игра «Рыбки резвятся».</p> <p>2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги – идти на руках по дну до обозначенного места. («Крокодилы»)</p> <p>3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо. («Смелые ребята»).</p> <p>4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками.</p> <p>5. Индивидуальная работа</p>	П\и «Найди свой домик»
2.	<p>Занятие 23</p> <p>Задачи: приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.</p>	<p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь.</p> <p>2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него.</p> <p>3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.</p> <p>4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа.</p> <p>5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро.</p> <p>6. Игры с игрушками.</p>	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.
3.	<p>Занятие 24</p> <p>Задачи: продолжать учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками;</p>	<p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь.</p> <p>2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него.</p> <p>3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.</p> <p>4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа.</p>	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.

			<p>5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро.</p> <p>6. Игры с игрушками.</p>	
Март	4.	<p>Занятие 25</p> <p>Задачи: показать, как свободно лежат на воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.</p>	<p>В воде:</p> <p>1.Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»).</p> <p>2.Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд.</p> <p>3.Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду.</p> <p>4.Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).</p>	П\игра «Насос»
	1.	<p>Занятие 26</p> <p>Задачи: продолжать учить свободно лежать на воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.</p>	<p>В воде:</p> <p>1.Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»).</p> <p>2.Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд.</p> <p>3.Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду.</p> <p>4.Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).</p> <p>5.Индивидуальная работа.</p>	П\и «Рыбки резвятся»
	2.	<p>Занятие 27</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.</p>	<p>В воде:</p> <p>1.Игра «Догоните меня».</p> <p>2.Стоя в кругу поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками.</p> <p>3.Приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше.</p> <p>4.Присесть, опереться о дно руками, ползать по дну бассейна.</p> <p>5.Игра «Волны на море».</p> <p>6.Самостоятельные игры в воде с игрушками.</p>	П\и «Рыбки резвятся»
	3.	<p>Занятие 28</p> <p>Задачи:</p>	<p>В воде:</p> <p>1.Игра «Догоните меня».</p>	П\и «Догоните меня»

		продолжать учить ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	2. Стоя в кругу поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками. 3. Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. 4. Присесть, опереться о дно руками, ползать по дну бассейна. 5. Игра «Волны на море». 6. Самостоятельные игры в воде с игрушками.	
	4.	Занятие 29 Задачи: упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды	В воде: 1. Игра «Поймай лодочку». 2. Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, повторить 2-3 раза; стараться не вытирать лицо руками. 3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан») 4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут») 5. Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.	П\и «Догоните меня»
Апрель	1.	Занятие 30 Задачи: продолжать учить в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.	В воде: 1. Игра «Поймай лодочку». 2. Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться; стараться не вытирать лицо руками. 3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан») 4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут») 5. Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.

	2.	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи: закрепить навык погружения всего лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игра «Поймай лодочку». 2.Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться; стараться не вытирать лицо руками. 3.Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»). 4.Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»). 5.Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>
	3.	<p>Занятие 32</p> <p>Задачи: начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Войти в воду. 2.Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля»). 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). 4.Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. 5.Игра «Солнышко и дождик». 	<p>Игра «бегом за мячом!»</p>
	4.	<p>Занятие 33</p> <p>Задачи: продолжать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; упражнять погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Войти в воду. 2.Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля»). 3.Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). 4.Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. 5. Игра «Крокодилы». 	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.</p>
Май	5.	<p>Занятие 34</p> <p>Задачи: продолжать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох;</p>	<p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду. 2. Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля»). 	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.</p>

	воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	3.Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2-3 раза. 4.Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. 5. Игра «Пузыри».	
1.	Занятие 35 Задачи: продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать самостоятельность, уверенность.	В воде: 1.Войти в воду. 2.Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля») 3.Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай») 4.Игра «Пузыри».	Упражнение на дыхание: Продолжительный выдох.
2.	Занятие 36 Задачи: упражнять детей в погружении в воду с головой; добиваться самостоятельности и активности детей	В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2.Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»); попробовать побежать в таком положении. 3. Бегать за плавающими в воде игрушками помогая себе гребковыми движениями рук. 4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды. 5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтоб голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду; 6. Игра «Переправа».	П\и «Солнышко и дождик»
3.	Занятие 37 Задачи: продолжать учить в погружении в воду с головой; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»); попробовать побежать в таком положении. 3. Бегать за плавающими в воде игрушками помогая	П\и «Солнышко и дождик»

			себе гребковыми движениями рук. 4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды. 5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтоб голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду — 2—3 раз; 6. Игра «Переправа»	
	4.	Занятие 38. Задачи: Научить самостоятельно, находиться в воде и не бояться и играть с игрушками	На суше: Общие гигиенические навыки. В воде: Самостоятельная игровая деятельность.	Игра «Лягушата»

2.Календарно-тематическое планирование для детей от 4 до 5 лет со II группой здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности		Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде. 2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой. 3. Приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы. 4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз. 5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду. 6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно. Научить детей уверенно и безбоязненно держать на воде. 				
Сентябрь	1	<p>Занятие 1</p> <p>Задачи: рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посетить бассейн. 2.Побеседовать с детьми, выяснить, помнят ли они, как приходили сюда раньше. 	Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»

		3. Рассказать, как надо вести себя в бассейне. 4. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать.	
2	Занятие 2 Задачи: Продолжать знакомить с правилами поведения в воде, создать представление о движениях в воде, о плавании	На суше. 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей. 2. Обратит внимание малышей на то, как старшие дети слушают преподавателя, как выполняют его задания. 3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна	Игра «Поймай рыбку»
3	Занятие 3 Задачи: рассказать детям о свойствах воды, закрепить и напомнить о правилах поведения в воде	На суше. 1. Помочь детям самостоятельно раздеться, 2. Аккуратно сложить и повесить одежду, 3. Поставить на место обувь; 4. Принять теплый душ В воде. 1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением инструктора. 2. Присесть в воду, встать и ходить вдоль бортика держась за поручень. 3. Игра «Умываемся»	Игра «Поймай рыбку»
4	Занятие 4 Задачи: учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	На суше. 3. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь; 4. Принять теплый душ. В воде. 1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя.	Ходьба друг за другом, подскоки, бег

			<p>2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунаться в воду.</p> <p>3. Ударять ладонями по воде, делая брызги.</p> <p>4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик»).</p> <p>5. Игра «Солнышко и дождик»</p>	
	1	<p>Занятие 5</p> <p>Задачи: продолжать учить детей не бояться воды, самостоятельно спускаться и передвигаться в воде.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить халат, полотенце.</p> <p>2. Принять душ.</p> <p>3. Ходьба на носочках и пятках.</p> <p>4. Упражнение руками в вверх, в низ.</p> <p>5. Подпрыгать как мячики на месте.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Спуститься в воду по лестнице держась за перила.</p> <p>2. Ходить вдоль бортика держась за руки.</p> <p>3. Набрать в ладошки воду и умываться.</p> <p>4. Встать в круг игра «Пузырь»</p> <p>5. Игра «Мы ребята смелые».</p>	Игра «Мы ребята смелые»
Октябрь	2	<p>Занятие 6.</p> <p>Задачи: продолжать учить детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка</p>	<p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, легкий бег, ходьба.</p> <p>2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить.</p> <p>3. Подпрыгивать на месте («Мячики») - по 6 - 8 подскоков.</p> <p>4. Тихо пройти по дорожке на носочках.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя.</p> <p>2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой</p>	Ходьба друг за другом, подскоки, бег на месте.

		загребая воду,-2 мин. 3. Прыгать, держась двумя руками за бортик,-2 мин. 4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. 5. Свободные игры с игрушками	
3	Занятие 7 Задачи: закреплять умение детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне	На суше. 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки. 3.Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4.Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая ноги. 5. Попрыгать («Мячики»). В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду 5.Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать («Хоровод») 6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч	Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен
4	Занятие 8 Задачи: продолжать учить самостоятельно окунаться, не	На суше. 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник.	Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен

	<p>бояться воды. Продолжать упражнения на погружение лица в воду. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу</p>	<p>2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая ноги. 5. Попрыгать («Мячики»).</p> <p>В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду. 5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал присесть («Хоровод»).</p> <p>6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч</p>	
5	<p>Занятие 9 Задачи: учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; закреплять упражняться в погружении лица в воду</p>	<p>На суше. 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая ноги. 5. Попрыгать («Мячики»).</p> <p>В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, не</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

			<p>держась друг за друга и не толкаясь.</p> <p>2.Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него.</p> <p>3.Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.</p> <p>4.Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа.</p> <p>5.Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро.</p> <p>6. Игры с игрушками</p>	
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10</p> <p>Задачи:</p> <p>учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; продолжать передвигаться по дну бассейна от одного бортика к другому.</p> <p>упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»).</p> <p>2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад.</p> <p>3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно.</p> <p>4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки.</p> <p>5. Ходьба на месте</p> <p>6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»).</p> <p>3.Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду.</p> <p>4. Принять упор, лежа спереди на прямые</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

		<p>руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.</p> <p>5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы»).</p> <p>6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.</p> <p>7. Игра «Поймай рыбку»</p>	
2.	<p>Занятие 11</p> <p>Задачи: продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна, упражнять в выполнении движений парами; учить играть в воде с игрушками самостоятельно. Воспитывать смелость.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»).</p> <p>2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад.</p> <p>3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно.</p> <p>4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки.</p> <p>5. Ходьба на месте.</p> <p>6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»).</p> <p>3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду.</p> <p>4. Принять упор, лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.</p> <p>5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы»).</p> <p>6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.</p> <p>7. Игра «Поймай рыбку»</p>	<p>Игра «Зайчата умываются»</p> <p>Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.</p>

3.	<p>Занятие 12</p> <p>Задачи: учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»). 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5—6 раз). 3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, приседать поочередно. 4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки. 5. Ходьба на месте. 6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки. Передвигаться в указанном преподавателем направлении. 3. Принять упор, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди. 4. Приседать и выпрыгивать из воды. Попробовать погрузиться с головой 5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!» 	<p>Игра «Зайчата умываются» Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.</p>
4.	<p>Занятие 13</p> <p>Задачи: продолжать учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»). 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. 3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, приседать поочередно. 4. Ходьба на месте. 	<p>Передвижения в различном темпе.</p>

			<p>5. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки. Передвигаться в указанном преподавателем направлении.</p> <p>3. Принять упор, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>4. Присесть и выпрыгивать из воды. Попробовать погрузиться с головой.</p> <p>5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!»</p>	
Декабрь	1.	<p>Занятие 14</p> <p>Задачи:</p> <p>осваивать вдох и выдох в воду; упражнять в передвижении в воде, закрепить движение ногами как при способе кроль, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.</p> <p>2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад.</p> <p>3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться.</p> <p>4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку.</p> <p>5. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением воспитателя, сразу окунуться.</p> <p>2. Ходить по бассейну, разгребая воду</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть</p>

		<p>руками («Лодочки плывут»).</p> <p>3.Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай»).</p> <p>4. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками.</p> <p>5. Игра «Карусели»</p> <p>6. Игры с плавающими игрушками</p>	
2.	<p>Занятие 15</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду - подуть на воду;</p> <p>учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине;</p> <p>воспитывать уверенность передвижения в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.</p> <p>2.Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад.</p> <p>3.Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться.</p> <p>4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку.</p> <p>5. Подпрыгивать на месте, как мячики, — 4 раза по 6 подпрыгиваний</p> <p>6.Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>7. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.</p> <p>2.Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки. Окунаться, плескаться.</p> <p>3.Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка.</p> <p>4.Сесть на дно бассейна, опереться</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть</p>

		руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено). 5. По сигналу преподавателя погружаться в воду - садиться, ложиться, приседать, падать. 6. Игра «Кораблики»	
3	<p>Занятие 16</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.</p> <p>2.Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад.</p> <p>3.Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться.</p> <p>4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку.</p> <p>5. Подпрыгивать на месте, как мячики.</p> <p>6.Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.</p> <p>7.Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.</p> <p>2.Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки. Окунаться, плескаться.</p> <p>3.Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка.</p> <p>4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на</p>	<p>П\и «Солнышко и дождик»</p>

			спине (глубина воды по колено). 5. По сигналу погружаться в воду — садиться, ложиться, приседать, падать.	
	4	Занятие 17 Задачи: учить смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками	На суше. 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья. 2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше. 4. Ходьба на месте. 5. Движения ногами, как при плавании кролем. В воде. 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Перебегать на другую сторону бассейна и назад. 3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море») 4. Стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?»). 5. Игра «Найди свой домик» -2-3 раза. 6. Свободная игра с большими мячами	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть
Январь	1.	Занятие 18 Задачи: продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; продолжать учить не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать организованность	На суше. 1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх. 2. Сидя на бортике и опершись руками сзади двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.	Передвижения в различном темпе

			<p>3.Подскоки на двух ногах и месте («Мячики») 4. Ходить на месте, взмахивая рукам в стороны — вверх. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»); попробовать побежать в таком положении. 3.Бегать за плавающими в воде игрушками помогая себе гребковыми движениями рук. 4.Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды. 5.Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтоб голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду; 6. Игра «Переправа»</p>	
2.	Занятие 19	<p>Задачи: продолжать закреплять умение делать выдох в воду; учить делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активы выполнять упражнения, не боясь воды</p>	<p>На суше 1.Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх. 2.Сидя на бортике и опершись руками сзади двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. 3.Подскоки на двух ногах и месте («Мячики») 4.Ходить на месте, взмахивая рукам в стороны — вверх. 5.Стать прямо, поднять руки вверх,</p>	Гребковые движения рук вперед

			<p>потянуться (положение «стрела»).</p> <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно. 2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень и приседать, погружаясь в воду с головой. 3. Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья. 4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри»). 5. Игра «Карусели» 	
	3	<p>Занятие 20.</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить делать вдох и выдох в воду.</p> <p>продолжать делать движение руками вперед и назад.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя ноги на ширине плеч, руки в вверх, в перед, в стороны. 2. Сели на скамейку руками оперлись с заде двигаем прямыми ногами в вверх в низ попеременно. 3. Подскоки на месте на двух ногах. 4. Ходьба на месте с поднятием рук в вверх. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться. 2. Ходить в воде вдоль бортика друг за другом. 3. Умыться водой, сделать вдох и присесть в воду с головой сделать выдох в воду с пузырьками. 4. Собрать плавающие игрушки. 5. Игра «Переправа» 	<p>Приседать в воду делать вдох и выдох в воду</p>
⊖	4.	Занятие 21	На суше.	

	<p>Задачи: закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше) приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу</p>	<p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Подскоки на месте — по 10 подскоков. 4. Легкий бег, ходьба на месте. В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Ходить по бассейн в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше. 3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками. 4. Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду») 5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место.</p>	<p>Гребковые движения рук вперед и назад</p>
1	<p>Занятие 22 Задачи: продолжать знакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше) приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу. закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания</p>	<p>На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки</p>	<p>Гребковые движения рук вперед и назад</p>

			<p>согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте - по 10 подскоков.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, самостоятельно окунуться.</p> <p>2. Ходить по бассейн в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше.</p> <p>3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками.</p> <p>4. Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»).</p> <p>5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место.</p> <p>6. Подпрыгнуть повыше, упасть в воду</p>	
2.	Занятие 23	<p>Задачи:</p> <p>научить выполнять движения в воде парами, держась за руки;</p> <p>закреплять навык погружения в воду с головой;</p> <p>упражнять в выполнении вращательных движений руками, научить действовать в воде уверенно</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно и сразу</p>	П\и «Солнышко и дождик»

		<p>окупнуться, побрызгать себе в лицо.</p> <p>2.Ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками.</p> <p>3.Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару»).</p> <p>4.Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.</p> <p>5.Переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?»).</p> <p>6.Играть с игрушками парами и по одному</p>	
3.	<p>Занятие 24.</p> <p>Задачи:</p> <p>научить всплывать и лежать на воде;</p> <p>ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию;</p> <p>продолжать учить детей делать полный вдох и выдох в воду;</p> <p>добиваться самостоятельной ориентировки в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед — двум руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2.Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>5. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду смело, самостоятельно окупнуться.</p> <p>2.Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные</p>	<p>Упражнение на дыхание:</p> <p>«Заводим моторчики»</p>

			<p>движения руками вперед.</p> <p>3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?»).</p> <p>4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду.</p> <p>5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей).</p> <p>6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них.</p> <p>7. Попробовать сделать «звезду»</p>	
Март	4	<p>Занятие 25.</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить всплывать и лежать на воде; продолжать знакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать учить детей делать полный вдох и выдох в воду; воспитывать желание активно выполнять упражнения</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>5. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.</p> <p>2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед.</p> <p>3. Стоя в кругу, погружаться в воду до</p>	П\и «Невод»

		<p>глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?»).</p> <p>4.Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду.</p> <p>5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей).</p> <p>6. Попробовать сделать «звезду»</p>	
1	<p>Занятие 26.</p> <p>Задачи: продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; научить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки.</p> <p>2.Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками.</p> <p>3.Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.</p> <p>4.Присесть и встать 6-10 раз подряд.</p> <p>5.Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка.</p> <p>2.Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, присесть как можно ниже, не держась за поручень.</p> <p>3. Сделать вдох и выдох в воду.</p> <p>4.Пытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого.</p>	П/и «Гонки катеров»
2	<p>Занятие 27.</p> <p>Задачи: ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде;</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на</p>	П/и «Гонки катеров»

		<p>продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах</p>	<p>ладошку, выпрямляться (положение «стрела»).</p> <p>2.Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).</p> <p>3.Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.</p> <p>4.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</p> <p>5.Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку окунуться с головой, сделать выдох в воду.</p> <p>2.Ходить и бегать, держась игрушку, в разных направлениях.</p> <p>3.Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз.</p> <p>4.Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду.</p> <p>5.Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.</p> <p>6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.</p> <p>7.Игры «Пузыри», «Ледокол»</p>	
3.	Занятие 28.	<p>Задачи:</p> <p>продолжать учить детей открывать глаза в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать организованность, умение слушать объяснения инструктора</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться (положение «стрела»),</p> <p>2. Присесть, обхватив колени руками,</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

			<p>встать и выпрямиться (или выпрыгнуть)</p> <p>3.Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.</p> <p>4.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</p> <p>5.Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку окунуться с головой, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Ходить и бегать, держась игрушку, в разных направлениях.</p> <p>3. Попробовать полежать на воде, на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз.</p> <p>4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду.</p> <p>5.Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.</p> <p>6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.</p> <p>7.Игры «Пузыри», «Медуза»</p>	
4.	Занятие 29	<p>Задачи: ознакомить со скольжением на груди; закрепить умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»),</p> <p>2.Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).</p> <p>3.Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох,</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

			<p>выпрямиться, сделать вдох.</p> <p>4.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</p> <p>5.Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2.Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду.</p> <p>5. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты), 2-3 раза.</p> <p>6. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад; («Лодочки плывут»).</p> <p>5. Держась за поручень вытянутыми рукам оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</p> <p>6.Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела».</p> <p>7. Игра «Найди себе пару»</p>	
Апрель	1.	<p>Занятие 30</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать знакомить со скольжением на груди;</p> <p>добиваться самостоятельной ориентировки в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться (положение «стрела»).</p> <p>2.Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).</p> <p>3.Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох</p> <p>4.Подпрыгивание на двух ногах с</p>	П\и «Веселые лягушата»

		<p>продвижением вперед («как воробышки»). 5. Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением. В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой. 2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду. 3. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты), 2-3 раза. 4. Держась за поручень вытянутыми руками оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду. 5. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела». 6. Игра «Найди себе пару»</p>	
2.	<p>Занятие 31. Задачи: ознакомить со скольжением на груди; закрепить умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя</p>	<p>На суше. 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела») 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»). В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой. 2. Присесть, погрузиться с головой в воду,</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

		<p>сделать выдох в воду. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза откры).</p> <p>3. Держась за поручень вытянутыми руками оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</p> <p>4. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела»</p> <p>5. Игра «Найди себе пару».</p>	
3.	<p>Занятие 32. Задачи: упражнять детей в скольжении на груди; добиваться самостоятельности и активности детей</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Поиграть с преподавателем — «Делай, как я!».</p> <p>2. Сидя в упор сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги.</p> <p>3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть.</p> <p>4. Сделать вращательные движения руками по 6-8 раз вперед и назад.</p> <p>5. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой.</p> <p>2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами.</p> <p>3. Выдох в воду 5—6 раз.</p> <p>4. Скольжение на груди.</p> <p>5. Упражнение «Поплавок».</p> <p>6. С помощью взрослого полежать на воде на спине.</p> <p>7. Игра «Найди себе пару»</p>	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

	4.	<p>Занятие 33. Задачи: Продолжать упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; отрабатывать согласованность действий</p>	<p>На суше. 1. Поиграть с преподавателем- «Делай как я!» 2. Сидя упор сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги. 3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть. 4. Стоя проделать движения руками впереди назад. 5. Упражнение «Поплавок». В воде. 1. Спуститься в воду по лестнице, окунуться в воду с головой. 2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами. 3. Упражнение «Звезда на животе» 4. Упражнение «Поплавок» 5. Скольжение на груди с помощью инструктора. 6. Игра «Найди себе пару»</p>	Скольжение на груди с доской.
Май	5.	<p>Занятие 34. Задачи: продолжать учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей</p>	<p>На суше. 1. Поиграть с преподавателем — «Делай, как я!». 2. Сидя в упор сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги. 3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть. 4. Стоя проделать вращательные движения руками по 6-8 раз вперед и назад; 5. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно,</p>	П\и «Веселые лягушата»

		<p>окунуться с головой.</p> <p>2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами.</p> <p>3. Выдох в воду.</p> <p>4. Скольжение на груди.</p> <p>5. Упражнение «Поплавок».</p>	
1.	<p>Занятие 35.</p> <p>Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.</p> <p>2. Расставив слегка ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить.</p> <p>3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться.</p> <p>4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед 8-10 раз и назад</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности</p>	Игра «Остуди чай»

		<p>воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно.</p> <p>4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду».</p> <p>5. На мелком месте принять упор, лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать немного на воде.</p> <p>6. Игра «Поезд в туннель!»</p>	
2	<p>Занятие 36.</p> <p>Задачи:</p> <p>ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног, в сочетании с выдохом и вдохом;</p> <p>опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами;</p> <p>научить детей правильно оценивать свои достижения</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню</p> <p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад.</p> <p>3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки.</p> <p>4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону.</p> <p>5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Всплывать и лежать на воде по выбору.</p> <p>2. Игра «Зеркальце» в парах.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине.</p> <p>4. Скользить на груди при помощи</p>	Игра «Остуди чай»

		<p>движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох.</p> <p>5. Игра «Водолазы».</p> <p>6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках.</p> <p>7. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой</p>	
3	<p>Занятие 37.</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног, в сочетании с выдохом и вдохом; продолжать учить скольжению на груди и спине с гребковыми движениями рук; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню.</p> <p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад.</p> <p>3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки.</p> <p>4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону.</p> <p>5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>6. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Всплывать и лежать на воде по выбору.</p> <p>2. Игра «Зеркальце» в парах.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине.</p> <p>4. Скользить на груди при помощи</p>	<p>П\и «Мельница и ветер»</p>

			<p>движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону).</p> <p>5. Игра «Водолазы».</p> <p>6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках.</p> <p>7. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой.</p> <p>8. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук</p>	
4.	<p>Занятие 38.</p> <p>Задачи:</p> <p>Учиться самостоятельно, передвигаться в воде. воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.</p>	<p>Гигиенические навыки.</p> <p>Общие развивающие упражнения.</p> <p>В воде: Игровая деятельность.</p>	Игра «Водолазы»	

3.Календарно-тематическое планирование для детей от 5 до 6 лет с II группой здоровья

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей	
<p>Задачи:</p> <p>1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>2.Учить детей всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».</p> <p>3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.</p> <p>4.Разучить технику поворотов во время скольжения и плавании кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.</p> <p>5.Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.</p> <p>6.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</p>			
Сентябрь	<p>1. Занятие 1</p> <p>З а д а ч и :</p> <p>напомнить детям о правилах поведения в бассейне;</p> <p>ознакомить их с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать картинки)</p>	<p>На суше.</p> <p>1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания.</p> <p>2. Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (плавки или купальник, шапочка, мыло, мочалка).</p> <p>3. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.</p> <p>4. Напомнить, что для того чтобы быстрее войти в воду, надо быстро раздеваться, аккуратно складывать, вешать свою одежду.</p> <p>5.Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы.</p>	<p>Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»</p>
	<p>2. Занятие 2</p> <p>Задачи:</p> <p>учить детей уверенно погружаться в воду с головой;</p> <p>упражнять в ходьбе вперед и назад преодолевая сопротивление воды;</p> <p>научить действовать организованно, не толкать</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на носках.</p> <p>2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.</p> <p>3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание), наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи.</p>	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>

	друг друга.	<p>4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.</p> <p>2. Держась за поручень, бортик, присесть, погружаясь в воду с головой.</p> <p>3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками.</p> <p>5. Бегать в воде, догоняя друг друга.</p> <p>6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки».</p> <p>7. Самостоятельные игры с игрушками</p>	
3.	<p>Занятие 3</p> <p>Задачи: научить детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба.</p> <p>2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться.</p> <p>3. Наклоняться в стороны — один вправо, другой влево, руки на поясе.</p> <p>4. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой.</p> <p>3. Ходить парами по дну бассейна, держась за руки.</p> <p>4. Стоя парами друг против друга и, держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос»).</p> <p>5. Дыхательная гимнастика.</p>	Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»

	4.	<p>Занятие 4</p> <p>Задачи: Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимания детей.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками. 2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками. погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей. 4. Сделать «медузу». 5. Игра «Найди себе пару» 	Игра «Насос»
Октябрь	1.	<p>Занятие 5.</p> <p>Задачи: продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. 2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки»). 3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, 	Игра «Найди себе пару»

		<p>сделать выдох, чтобы появились пузыри.</p> <p>5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза</p> <p>6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть, сделать выдох в воду.</p>	
2.	<p>Занятие 6.</p> <p>Задачи: Продолжать формировать умение детей делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложить одна на другую, потянуться, опустить руки.</p> <p>3. Сделать присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямить.</p> <p>4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать как при плавании кролем.</p> <p>5. Стоя, делать круговые движения и одновременно двумя.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полу приседе, руками держась о плавающую игрушку или доску.</p> <p>2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями.</p> <p>3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья.</p> <p>4. Поднять руки и сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду.</p> <p>5. Пройти в обруч, опущенный в воду.</p>	Игра «Морские фигуры»
3.	<p>Занятие 7.</p> <p>Задачи: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем;</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница»).</p> <p>2. Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперед, затем сесть прямо, прижав</p>	Игровое упражнение «Перешагни палку»

	<p>воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>	<p>согнутые руки к туловищу («плывем на лодке»).</p> <p>3. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, двигать ими по очереди вверх-вниз.</p> <p>4. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребке движениями рук. Окунуться с головой.</p> <p>2. Присев, сделать выдох в воду.</p> <p>3. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами.</p> <p>4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду.</p> <p>5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками.</p> <p>6. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч.</p> <p>7. Игра «Жучок-паучок»</p>	
4.	<p>Занятие 8.</p> <p>Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.</p> <p>2. ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.</p> <p>3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться.</p> <p>4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p>	П/и «Вырвись из круга»

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками. 3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки. Всем вместе окунуться по шею. 4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться. 5. Игра «Караси и щука» 	
	5.	<p>Занятие 9.</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать учить детей лежать на поверхности воды, двигаться боком;</p> <p>Продолжать знакомить с движением ног в скольжении.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба вокруг бассейна на носочках, пятках. 2. Ноги на ширине плеч, руки поднять вверх подтянуться опустить. 3. И. п. круговые движение руками в перед и назад. 4. Упражнение звездочка стоя, потом сделать вдох и присесть обхватить колени руками, выдох и выпрямиться. 5. В упоре лежа сзади на предплечье приподнять прямые ноги от пола, и двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду спускаясь по лестнице самостоятельно. 2. Встать друг за другом сделать вдох и погрузиться под воду сделав выдох. 3. Идти друг за другом двигаясь боком разгребая руками воду. 4. Упражнение «звездочка», поплавок. 5. Игра 	<p>Лежа на воде двигать попеременно ногами как при плавании кролем.</p>
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10.</p> <p>Задачи:</p> <p>закрепить умение детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде боком;</p> <p>продолжать знакомить с движениями ног в</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. Слегка расставив ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 	<p>Игра «Море волнуется»</p>

	<p>скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p>	<p>3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками. 3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки. Всем вместе окунуться по шею. 4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться. 5. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем. 6. Игра «Караси и щука» (I вариант) -3-4 раза</p>	
2.	<p>Занятие 11. Задачи: Научить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; научить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу</p>	<p>На суше. 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»), ходьба. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох. 3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться. 4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем. 5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой. 6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки. В воде. 1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками.</p>	Гребковые движения руками

		<p>2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны.</p> <p>3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох.</p> <p>4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.</p> <p>Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела»)</p> <p>5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.</p> <p>6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой.</p> <p>7. Игра «Хоровод»</p>	
3.	<p>Занятие 12.</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить детей скольжению на груди, на спине;</p> <p>продолжать упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела;</p> <p>воспитывать организованность.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.</p> <p>2. Расставив слегка ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить.</p> <p>3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться.</p> <p>4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох,</p>	Гребковые движения руками

			<p>задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно.</p> <p>4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду».</p> <p>5. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного.</p> <p>6. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант). Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально</p>	
4.	Занятие 13.	<p>Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову.</p> <p>2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад.</p> <p>3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны.</p> <p>4. Лежа на животе (на скамейке, табурете, станке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить.</p> <p>2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох.</p> <p>3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2</p>	П\и «Караси и карпы»

			<p>раза каждое.</p> <p>4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно.</p> <p>5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна.</p>	
Декабрь	1.	<p>Занятие 14.</p> <p>Задачи: научить детей всплывать и лежать на спине; продолжать готовить к разучиванию движений руками; научить ориентироваться во время движения в воде.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову.</p> <p>2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад.</p> <p>3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить.</p> <p>2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох.</p> <p>3. Упражнение «Медуза».</p> <p>4. Из упражнения «медуза» сделать звезду.</p> <p>5. Скользить на груди, отталкивания ногами от бортика.</p>	П\и «Рыбы и сети»
	2.	<p>Занятие 15.</p> <p>Задачи: Закрепить умение детей всплывать и лежать на воде, ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду;</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p>	Игра «Поезд в туннель!» (I вариант)

	<p>отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p>	<p>4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох. В воде. 1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику. 2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей. 3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль. 4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении. 5. Произвольный выдох в воду. 6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду. 7. Игра «Поезд в туннель!»</p>	
3.	<p>Занятие 16. Задачи: продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; продолжать отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль</p>	<p>На суше. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. В воде. 1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику. 2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей. 3. Держась за бортик руками, выполнять движения</p>	Игра «Поезд в туннель!»

		<p>прямыми ногами, как при плавании способом кроль.</p> <p>4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении.</p> <p>5. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду</p> <p>6. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант)</p>	
4.	<p>Занятие 17.</p> <p>Задачи: разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень; научить детей действовать по сигналу.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходить в полу-приседе, руки за спиной.</p> <p>2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой.</p> <p>3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.</p> <p>4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему - полежать на поверхности воды на спине, по четвертому - сделать «поплавок».</p> <p>2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох</p> <p>5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку (Водолазы).</p> <p>6. Игра «Мы веселые ребята»</p>	Движения рук кролем в ходьбе
1.	<p>Занятие 18.</p> <p>Задачи:</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходить в полу приседе, руки за спиной.</p>	Бег с высоким подниманием колен

		<p>совершенствовать навык скольжения на спине; воспитывать смелость, инициативу</p>	<p>2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой. 3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль. 4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться. 5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, упасть в нее. 2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох. 3. Бегать парами, держась за руки. 4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна. 5. Опираясь руками о дно на мелком месте или, держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду. 6. Игра «Смелые ребята</p>	
Январь	2.	<p>Занятия 19. Задача: совершенствовать навык скольжения (отталкиваясь от стенки бассейна); продолжать знакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; воспитывать настойчивость.</p>	<p>На суше 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Опробовать способы удержания плавательной доски. В воде.</p>	Бег с высоким подниманием колен

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга. То же, выполняя выдох в воду. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару. 3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой. 4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду. 5. Скользить на спине. 6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт») 	
3.	Занятие 20.	<p>Задачи: показать детям скольжения с доской или игрушкой в руках; научить во время скольжения совершать выдох в воду; развивать самостоятельность действий</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три - шесть» сделать выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга. То же, выполняя выдох в воду. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару. 3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой. 4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду. 5. Скользить на спине. 	Бег со сменой направления

			6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»)	
	4.	<p>Занятие 21.</p> <p>Задачи: продолжать отрабатывать умение скольжение с доской; продолжать учить вовремя скольжение совершать выдох в воду.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Ноги на ширине плеч поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед, назад. 4. Наклоны с прямыми ногами в перед касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Упражнение «поплавок». <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Насос» в парах держась за руки. Потом выполнить это же упражнение с вдохом и выдохом и в воду. 2. Бегать парами, догоняя другую пару. 3. Скольжение на груди с доской отталкиваясь от бортика. 4. Скользить с доской делая выдох в воду. 5. Скользить на спине с доской. 6. Игра «Море волнуется раз, два, три» 	
Февраль	1.	<p>Занятие 22.</p> <p>Задачи: закрепить скольжение с доской, разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; научить помогать товарищам.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола. 2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую). 3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой - опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Перебежать через бассейн, взять игрушку. 	П.и. «Окунь в сетке»

		<p>3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше.</p> <p>4. Сделать выдох в воду.</p> <p>5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проплыть вперед.</p> <p>6. Прodelьвать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание.</p> <p>7. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята»</p>	
2.	<p>Занятие 23.</p> <p>Задачи: продолжать отрабатывать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; продолжать отрабатывать передвижение по дну с выполнением гребков руками; научить передвигаться организованно.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую).</p> <p>3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой - опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Перебежать через бассейн, взять игрушку.</p> <p>3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше.</p> <p>4. Сделать выдох в воду.</p> <p>5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проплыть вперед.</p> <p>6. Прodelьвать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание.</p> <p>7. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая</p>	Упражнение на дыхание

		<p>выдох.</p> <p>8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рук потом другой, переступая вперед.</p>	
3.	<p>Занятие 24</p> <p>Задачи:</p> <p>Совершенствовать умение движение ногами в скольжении на груди с предметом в руках; продолжать отрабатывать передвижение по дну с выполнением гребков руками.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню 6-8 раз.</p> <p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад.</p> <p>3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки.</p> <p>4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону.</p> <p>5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>6. То же, поворачивая голову влево.</p> <p>7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Игра «Фонтан».</p> <p>3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одноухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох.</p> <p>4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем.</p> <p>5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх.</p> <p>6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками.</p> <p>7. Совершать движение ногами в скольжении на</p>	<p>Перекаты с носка на всю ступню</p>

		груди. 8. Игра «Море волнуется»	
4.	<p>Занятие 25</p> <p>Задачи: разучивать согласование движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте учить детей скольжению на груди с движениями ног; продолжать совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, — 30 с. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одноухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками. 7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, 	Игра «Море волнуется»

Март	1.	<p>Занятие 26</p> <p>Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног; продолжать совершенствовать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</p>	<p>опустить лицо в воду, выдох.</p> <p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 2. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги. 3. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками 	Работа рук в стиле кроль
	2.	<p>Занятие 27.</p> <p>Задачи: Совершенствовать навык скольжение на груди с движением ног; научить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на 	Упражнения на дыхание

		<p>поверхности воды.</p> <p>2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить.</p> <p>3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием.</p> <p>4. Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>5. Игра «Смелые ребята»</p>	
3.	<p>Занятие 28.</p> <p>Задачи: продолжать учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног; продолжать навык скольжению на спине; Воспитывать смелость</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках.</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p> <p>4. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды.</p> <p>2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить.</p> <p>3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием.</p> <p>4. Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>5. Игра «Смелые ребята».</p> <p>6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках.</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель!» (II вариант)</p>	П\и «Карусели»
4.	<p>Занятие 29</p> <p>Задачи:</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню</p>	П\и «Карусели»

	<p>Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; достигать ритмичных непрерывных движений ногами; придумывать детям правильно оценивать свои достижения.</p>	<p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки. 4. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. В воде. 1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Игра «Зеркальце» в парах. 3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону). 5. Игра «Водолазы»</p>	
1.	<p>Занятие 30. Задачи: продолжать упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; отрабатывать навык скольжения с гребковыми движениями рук, совершенствовать навык ритмичных непрерывных движений ногами.</p>	<p>На суше. 1. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед 2. Принять положение «стрелы» 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде. 1. Упражнение «поплавок» 2. Из положения «поплавок» развести в стороны</p>	Работа рук в стиле кроль

			<p>руки и ноги, сделать «звездочку».</p> <p>3. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону).</p> <p>4. П\и «Охотники и утки»</p>	
Апрель	2.	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи:</p> <p>Совершенствовать скольжение по поверхности воды на груди, на спине; учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках. побуждать плавать на груди.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, по кругу друг за другом.</p> <p>2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед</p> <p>3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди.</p> <p>2. Скольжение на спине.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках.</p> <p>П\и «Караси и карпы»</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
	3.	<p>Занятие 32</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках. Учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>	<p>На суше</p> <p>1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем.</p> <p>2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди и на спине.</p> <p>2. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при</p>	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

			помощи ног, с доской на руках. 4.П\и «Катание на кругах»	
4.	Занятие 33 Задачи: Совершенствовать навык детей в плавании кролем при помощи движения ног, с доской в руках; Продолжать учить плавать на спине с доской в руках учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.		На суше 1.Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1. Скольжение на груди и на спине. 2.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 4.П\и «Катание на кругах»	П\и «Веселые лягушата»
5.	Занятие 34 Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди.		На суше 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3.Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. В воде 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках 4.П\и «Хоровод»	Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.
≥	1.	Занятие 35	На суше	Стоя, присесть, сделать

	<p>Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>1.Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде. 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 4. Плавать с задержкой дыхания. П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	<p>глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
2.	<p>Занятие 36 Задачи: продолжать учить упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>На суше 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3.Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. В воде. 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться</p>	<p>П\и «Хоровод»</p>

		<p>вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	
3.	<p>Занятие 37</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.</p> <p>Ци «Чье звено быстрее соберется?»</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>

	<p>4. Занятие 38</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Активизировать внимание детей.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3. Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. 	<p>Ци «Рыбы и сети»</p>
--	---	--	-------------------------

4. Календарно-тематическое планирование для детей от 6 до 7 лет с II группой здоровья

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности		Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания. 2. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения. 3. Продолжать учить детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду. 4. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди. 5. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди. 6. Плавать кролем на груди в полной координации. 7. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния. 8. Закреплять технику поворотов. 				
Сентябрь	1.	<p>Занятие 1</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать вызывать у детей интерес к занятиям плаванием; ознакомить с некоторыми свойствами воды передвигаться в воде самостоятельно; Ознакомить с движениями ног</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно. 3. Сделать вдох и задержать дыхание. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 3. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду 	<p>Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»</p>
	2.	<p>Занятие 2</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно;</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно. 2. Сделать вдох и задержать дыхание. 	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>

		продолжать знакомить с движениями ног.	В воде 1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 3. П.и «Караси и карпы»	
	3.	Занятие 3 Задачи: научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.	На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. 2. Сделать вдох и задержать дыхание. В воде 1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 3. П.и «Волны на море»	Гребковые движения руками
	4.	Занятие 4 Задачи: закрепить навык детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.	На суше 2. Ходьба, на месте, высоко поднимая колени. 2. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. В воде 1. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 2. Лежа на воде держась за бортик – выполнять движения ног, как при плавании кролем. 3. П.и «Волны на море»	П.и «Рыбы и сети»
	1.	Занятие 5 Задачи: Научить детей погружаться с головой в воду; Ознакомить с вдохом и выдохом в воду.	На суше 1. Ходьба по кругу друг за другом на носках, пятках и высоко подниманием колени. 2. Ноги на ширине плеч. Вращение прямыми руками впереди назад, одновременно, потом попеременно. 3. Упражнение на дыхания. В воде 1. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 2. Лежа на воде держась за бортик выполняя движения ног способом кроль. 3. П. и. «Море волнуется раз, два, три».	Погружение детей в воду с вдохом и выдохом в воду
Октя	2.	Занятие 6 Задачи: продолжать учить погружаться с	На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно.	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.

	головой в воду; продолжать знакомить с выдохом в воду.	2. Движения ног, как при плавании кролем. В воде 1. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 2. Сидя в упоре – выполнять движения ног, как при плавании кролем. 3. П.и «Бегом за мячом»	
3.	Занятие 7 Задачи: закрепить навык погружения с головой в воду; продолжать знакомить с выдохом в воду.	На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. 2. Упражнения на дыхание. В воде 1. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду и сделать плавный выдох в воду. 2. Сидя в упоре – выполнять движения ног, как при плавании кролем. 3. П.и «Бегом за мячом»	П\и «Хоровод»
4.	Занятие 8 Задачи: учить детей открывать в воде глаза; продолжать разучивать выдох в воду.	На суше 1. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 2. В парах, держась за руки поочередно приседать. В воде 1. Взавшись за руки одновременно и поочередно погружаться в воду. 2. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить выдох в воду. П\и «Переправа»	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
5.	Занятие 9 Задачи: продолжать закреплять навык детей открывать в воде глаза; продолжать разучивать выдох в воду; упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражнять в движениях ног, как при	На суше 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох.	Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»

		<p>плавании кролем</p>	<p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в воде парами держась за руки, поочередно, сделав, вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду. 2. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте выполнять движение ног, как при плавании кролем 3. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 4. П\игра «Пролезь в круг» 	
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; продолжать упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в воде парами держась за руки, поочередно, сделав, вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду. 2. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте выполнять движение ног, как при плавании кролем. 3. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 4. П\игра «Пролезь в круг» 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>
	2.	<p>Занятие 11</p> <p>Задачи: подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, 	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

		<p>повернуть голову прямо, сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1.Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание.</p> <p>2.П\и «Поезд в туннель»</p>	
3.	<p>Занятие 12</p> <p>Задачи: продолжать осваивать навык всплывания и лежания на воде; воспитывать смелость.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1.Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание.</p> <p>2.П\и «Поезд в туннель»</p>	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p>
4.	<p>Занятие 13</p> <p>Задачи: продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде; продолжать знакомить детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду сериями.</p>	<p>На суше</p> <p>1.О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки.</p> <p>2. В парах, держась за руки поочередно приседать.</p> <p>В воде</p> <p>1.П\и «Смелые ребята».</p> <p>2. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание.</p> <p>3.Упражнение «звездочка».</p>	<p>Игра «Зайчата умываются»</p> <p>Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.</p>
1.	<p>Занятие 14</p> <p>Задачи: закрепить навык детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду</p>	<p>На суше</p> <p>1.О.с, подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки.</p> <p>2. В парах, держась за руки поочередно приседать.</p> <p>3. Ноги на ширине плеч, рукиверху разведены в стороны.</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.</p>

	сериями	<p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П\и «Смелые ребята». 2. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание. 3. Упражнение «Звезда», «Поплавок». 	
2.	<p>Занятие 15</p> <p>Задачи:</p> <p>Учить всплыванию и лежанию на воде на спине;</p> <p>знакомить с положением «Стрела» для скольжения на поверхности.</p>	<p>На суше</p> <p>О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Выполнять прямыми руками круговые вращения.</p> <p>На воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох в воду. 2. Упражнение «Поплавок». 3. П\и «Невод» 	П\и «Рыбы и сети»
3.	<p>Занятие 16</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать навык всплывания и лежания на воде на спине;</p> <p>Совершенствовать навык скольжения на поверхности упражнение «стрела».</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принять положение «стрелы». 2. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на дыхание. 2. Упражнение «Поплавок». 3. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и про скользить по поверхности на груди. 4. Игра «Охотники и утки» 	П\и «Веселые лягушата»
4.	<p>Занятие 17</p> <p>Задачи:</p> <p>учить с детьми скольжение на поверхности воды на груди и на спине;</p> <p>продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принять положение «стрелы». 2. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на дыхание. 2. Упражнение «Поплавок». 3. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и про 	Бег с высоким подниманием колен

			скользить по поверхности на груди. 4.Игра «Охотники»	
	1.	Занятие 18 Задачи: продолжать закреплять навык скольжения на поверхности воды на груди и на спине; продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха	На суше 1.Принять положение «стрелы». 2. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. В воде 1.Упражнение на дыхание. 2.Упражнение «Поплавок». 3.Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и проплыть по поверхности на груди. 4.Игра «Пятнашки с поплавком»	Стоя, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.
Январь	2.	Занятие 19 Задачи: Закрепить навык скольжения на поверхности воды на груди и на спине; учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.	На суше 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1.Скольжение на груди. 2.Скольжение на спине. 3.Выдохи в воду. 4.Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы»	П\и «Рыбы и сети»
	3.	Занятие 20 Задачи: продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.	На суше 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.

			<p>голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы» 	
	4.	<p>Занятие 21</p> <p>Задачи: Продолжать учить плавать кролем на спине при помощи движения ног с доской в руках.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы» 	<p>Упражнение «Стрела», «Звездочка», «Поплавок»</p>
Февраль	1.	<p>Занятие 22</p> <p>Задачи: учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. 	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

		П\и «Пятнашки с поплавком»	
2.	<p>Занятие 23</p> <p>Задачи: Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 2.Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди и на спине. 2.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 4.П\и «Катание на кругу» 	Перекаты с носка на всю ступню
3.	<p>Занятие 24</p> <p>Задачи: продолжать отрабатывать навык в движениях рук, как при плавании кролем. Воспитывать самостоятельность</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3.Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 	Перекаты с носка на всю ступню
4.	<p>Занятие 25</p> <p>Задачи: Закрепить навык детей движениям рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3.Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. 	П\и «Хоровод»

			<p>Выполнять движения руками, как при плавании кролем.</p> <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 	
Март	1.	<p>Занятие 26</p> <p>Задачи:</p> <p>Приступить учить упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с задержкой дыхания. <p>П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	Перекаты с носка на всю ступню
	2.	<p>Занятие 27</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3. Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. <p>В воде.</p>	п\и «Рыбы и сети»

		<p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.</p> <p>П\и «Караси и карпы» 2 вариант</p>	
3.	<p>Занятие 28</p> <p>Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Активизировать внимание детей. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.</p> <p>П\и «Чье звено быстрее соберется?»</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
4.	<p>Занятие 29</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать навыки</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед,</p>	<p>П\и «Рыбы и сети»</p>

		детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыханием.	<p>одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. <p>Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания</p>	
	1.	<p>Занятие 30</p> <p>Задачи:</p> <p>учить плавать способом брасс. Совершенствовать навык движение ног и рук как при способе кроль.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об особенностях способа брасс. 2. Специальные упражнения для рук и ног. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания в положении полу-приседа, переходя от одного бортика бассейна к другому. 2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 3. Скольжение на спине с движением ног. 4. Плавать с полной координацией движений рук и ног стилем кроль 	Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.
Апрель	2.	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи:</p> <p>учить плавать способом брасс при помощи движений ног, с доской в руках.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед 3. Сгибая и разводя колени в стороны, на счет 1,2,3 плавно подтянуть пятки к ягодицам 	П\и «Чье звено быстрее соберется?»

		<p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте. 4. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках. <p>П\и «Караси и карпы»</p>	
3.	<p>Занятие 32</p> <p>Задачи: продолжать учить плавать способом брасс при помощи движений ног, с доской на руках.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Сгибая и разводя колени в стороны, на счет 1,2,3 плавно подтянуть пятки к ягодицам. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте. 4. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках. <p>П\и «Караси и карпы»</p>	<p>Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу</p>
4.	<p>Занятие 33</p> <p>Задачи: учить детей движениям рук, как при плавании способом брасс; активизировать внимание детей.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выполнять движения руками как при плавании способом брасс. 4. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте. 5. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках. <p>П\и «Торпеда»</p>	<p>Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед</p>
5.	<p>Занятие 34</p>	<p>На суше</p>	<p>Стоя, приседать, сделать глубокий</p>

		<p>Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании способом брасс. Научить поддерживать друг друга</p>	<p>1.Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавать с задержкой дыхания. П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	<p>вдох, делать постепенный выдох.</p>
Май	1.	<p>Занятие 35 Задачи: Приступить к обучению детей упражнениям в согласовании движений рук и дыхания при плавании способом брасс.</p>	<p>На суше 1.Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	<p>Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением</p>
	2.	<p>Занятие 36 Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании способом брасс; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.</p>	<p>На суше 1.Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3. Плавание комбинированным способом. 4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	<p>Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)</p>
	3.	<p>Занятие 37 Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс; продолжать обучение стартовым</p>	<p>На суше 1.Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног.</p>	<p>Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем и способом брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед</p>

	прыжкам и поворотам.	3. Плавание комбинированным способом. 4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	
4.	Занятие 38 Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс; продолжать обучение стартовым прыжкам и поворотам.	На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Плавание комбинированным способом. 4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук

Приложение 2
к рабочей программе
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
(по обучению детей плаванию)
В МАДОУ ДС №14 «Умка»
Для детей от 4 до 7 лет
На 2021- 2022 учебный год

1. Календарно-тематическое планирование для детей от 3 до 4 лет с III группой здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей
Задачи: 1. Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды. 2. Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно. 3. Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс). 4. Учить уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.		

5.Учить открывать глаза в воде.				
6.Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.				
7.Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде				
Сентябрь	1.	Занятие 1 Экскурсия в бассейн. Задача: Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.	Рассматривание альбома «Играя учимся плавать»	
	2.	Занятие 2 Задачи: дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна; рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.	На суше. Посещение раздевальных и душевой. Показ приемов самообслуживания Посмотреть, как старшие дети слушают инструктора, как выполняют задания Наблюдать как они плавают.	Беседа с детьми: «Правила поведения в бассейне»
	3.	Занятие 3 Задачи: рассказать детям о свойствах воды; ознакомить с правилами поведения в воде.	На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. В воде. Спуститься по лестнице с помощью инструктора и подняться.	Игра «Поймай рыбку»
	4.	Занятие 4 Задачи: показать основные движения в воде; создать общее представление о плавании	На суше. Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.	Игра «Поймай рыбку»
	1.	Занятие 5 Задачи: Продолжить закрепление основных представлений о плавании	На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. В воде. Спуститься по лестнице с помощью инструктора Присесть в воду, потрогать её.	Ходить вдоль бортика бассейна
О	2.	Занятие 6	На суше:	Ходьба друг за другом, подскоки,

		Задачи: научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, с помощью взрослого; попробовать окунуться в воду вместе со взрослым.	Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. В воде: 1. Спуститься в воду, с помощью взрослого. 2. Окунуться в воду. 3. Игра «Поймай рыбку».	бег
	3.	Занятие 7 Задачи: Продолжать учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, с помощью взрослого; Попробовать окунуться в воду самостоятельно.	На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду; принять теплый душ. Построиться и походить вокруг бассейна. В воде: 1. Спуститься в воду, с помощью взрослого. 2. Окунуться в воду. 3. Игра «Принеси лодочку».	Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен
	4.	Занятие 8 Задачи: Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы; Вызвать интерес к занятиям в бассейне.	В воде: 1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью взрослого. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен. («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до перехода») 3. Окунуться, держась за руку взрослого. 4. Игры с игрушками в воде по желанию детей.	Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен.
	5.	Занятие 9 Задачи: продолжать учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	В воде: 1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью взрослого. 2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен. («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до перехода») 3. Окунуться, держась за руку взрослого. 4. Игры с игрушками в воде по желанию детей.	Игра «Зайчата умываются» Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.
Ноябрь	1.	Занятие 10 Задачи: побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении;	В воде: 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне». 3. Игра «Принеси Рыбку». 4. Свободные игры с предметами.	Игра «Зайчата умываются» Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки?

		вызывать у них чувство радости от действий в воде.		Будут чистые зайчики.
	2.	Занятие 11 Задачи: приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях	В воде: 1. Войти в воду и сразу же всем окунуться. 2. Похлопать ладошками по воде. 3. Бросить мяч и догнать его. 4. Принести мяч инструктору.	Выучить Ножками потопали Топ-топ-топ. Ручками похлопали Хлоп-хлоп-хлоп. Сели, встали Снова сели И вокруг все посмотрели
	3.	Занятие 12 Задачи: продолжать приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях	В воде: 1. Войти в воду и сразу же всем окунуться. 2. Похлопать ладошками по воде. 3. Бросить мяч и догнать его. 4. Принести мяч инструктору. 5. Игра «Солнышко и дождик».	Упражнение на дыхание: Продолжительный выдох.
	4.	Занятие 13 Задачи: научить детей не бояться воды; передвигаться группой, взявшись за руки.	В воде: 1. Войти в воду до глубины по пояс. 2. Ходить по дну, взявшись за руки. 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики». 4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть). дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика игрушку.	Упражнение на дыхание: Продолжительный выдох.
Декабрь	1.	Занятие 14 Задачи: продолжать учить детей не бояться воды; передвигаться группой, взявшись за руки.	В воде: 1. Войти в воду до глубины по пояс. 2. Ходить по дну, взявшись за руки. 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики». 4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть). 5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика игрушку.	Игра «Попрыгаем, как зайчики».
	2.	Занятие 15 Задачи: научить погружаться в воду, не бояться брызг.	В воде: 1. Садиться в воду и вставать. 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя. 3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть в воду.	Игра «Попрыгаем, как зайчики».

			4. Бег по дну. 5. Игра «Кораблики».	
	3.	Занятие 16 Задачи: продолжать учить погружаться в воду, не бояться брызг. воспитывать смелость.	В воде: 1. Садиться в воду и вставать. 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя. 3. игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть в воду. 4. бег по дну. 5. игра «Фонтан».	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
	4.	Занятие 17 Задачи: ознакомить с горизонтальным положением тела пловца; начать подготавливать к погружению лица в воду.	В воде: 1.Игра «Доползи до игрушки». 2.Скользить по воде (взрослый поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот). 3.Стоя, наклониться над водой и умыться лицо. 4.В том же положении «сделать дождик». 5.Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к инструктору	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
Январь	1.	Занятие 18 Задачи: учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду, встать и снова присесть несколько раз подряд. 3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («нос утонул») 4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. 5. Игра «бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи)	П/игра «Поднять паруса»
	2.	Занятие 19 Задачи: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	В воде: 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду, встать и снова присесть несколько раз подряд. 3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («нос утонул») 4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.	П/и «Солнышко и дождик»

			5. Игра «бегом за мячом!»	
	3.	Занятие 20 Задачи: Продолжать упражнять детей лежать на воде с вытянутыми ногами и опускать лицо в воду.	На суше: 1.Раздеться, принять теплый душ. 2. Построиться и ходить вокруг бассейна. 3.Движение руками вперед и назад. 4.Попрыгать на месте на двух ногах. В воде: 1. Игра «Лягушата» 2.Держаться за бортик, лечь на воду и вытянуть ноги. Присесть и смотреть в воду как в зеркало.	Игра «Переправа»
Февраль	4.	Занятие 21 Задачи: ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.	В воде: 1. Игра «Рыбки резвятся». 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги – идти на руках по дну до обозначенного места. («Крокодилы») 3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо. («Смелые ребята») 4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками. 5. Индивидуальная работа	Игра «бегом за мячом!»
	1.	Занятие 22 Задачи: продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.	В воде: 1. Игра «Рыбки резвятся». 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги – идти на руках по дну до обозначенного места. («Крокодилы») 3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо. («Смелые ребята») 4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками. 5. Индивидуальная работа	Игра «Найди свой домик»
	2.	Занятие 23 Задачи: приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду	В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него.	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.

		руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.	3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа. 5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро. 6. Игры с игрушками.	
	3.	Занятие 24 Задачи: продолжать учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками;	В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него. 3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа. 5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро. 6. Игры с игрушками.	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.
Март	4.	Занятие 25 Задачи: показать, как свободно лежат на воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	В воде: 1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»). 2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд. 3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду. 4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).	Игра «Насос»
	1.	Занятие 26 Задачи: продолжать учить свободно лежать на воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	В воде: 1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»). 2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд. 3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду,	И «Рыбки резвятся»

		<p>руки вверх, лицо опустить в воду. 4.Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).</p>	
2.	<p>Занятие 27 Задачи: продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.</p>	<p>В воде: 1.Игра «Догоните меня». 2.Стоя в кругу поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками. 3.Приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. 4.Присесть, опереться о дно руками, ползать по дну бассейна. 5.Игра «Волны на море». 6.Самостоятельные игры в воде с игрушками.</p>	<p>П\и «Рыбки резвятся»</p>
3.	<p>Занятие 28 Задачи: продолжать учить ползать по дну бассейна; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.</p>	<p>В воде: 1.Игра «Догоните меня». 2.Стоя в кругу поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками. 3.Приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. 4.Присесть, опереться о дно руками, ползать по дну бассейна. 5.Игра «Волны на море». 6.Самостоятельные игры в воде с игрушками.</p>	<p>П\и «Догоните меня»</p>
4.	<p>Занятие 29 Задачи: упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды</p>	<p>В воде: 1.Игра «Поймай лодочку». 2.Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, повторить 2-3 раза; стараться не вытирать лицо руками. 3.Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).</p>	<p>П\и «Догоните меня»</p>
		<p>4.Ходить вдоль бортика, загребая воду руками</p>	

			(«Лодочки плывут»).	
			5.Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.	
Апрель	1.	Занятие 30 Задачи: продолжать учить в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.	В воде: 1.Игра «Поймай лодочку». 2.Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться; стараться не вытирать лицо руками. 3.Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.
	2.	Занятие 31 Задачи: закрепить навык погружения всего лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.	В воде: 1.Игра «Поймай лодочку». 2.Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться; стараться не вытирать лицо руками. 3.Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.
	3.	Занятие 32 Задачи: начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.	В воде: 1.Войти в воду. 2.Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля»).	Игра «бегом за мячом!»
			3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»).	

			4. Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. 5. Игра «Солнышко и дождик».	
	4.	Занятие 33 Задачи: продолжать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; упражнять погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.	В воде: 1. Войти в воду. 2. Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля»); 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»); 4. Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. 5. Игра «Крокодилы».	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
	5.	Занятие 34 Задачи: продолжать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	В воде: 1. Войти в воду. 2. Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля»); 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2-3 раза. 4. Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. 5. Игра «Пузыри».	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
Май	1.	Занятие 35 Задачи: продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать самостоятельность, уверенность.	В воде: 1. Войти в воду. 2. Ходить вдоль бортика высоко поднимая колени («Цапля»); 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»); 4. Игра «Пузыри».	Упражнение на дыхание: Продолжительный выдох.
	2.	Занятие 36 Задачи: упражнять детей в погружении в воду с головой; добиваться самостоятельности и активности детей	В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»); попробовать побежать в таком положении. 3. Бегать за плавающими в воде игрушками помогая	Игра «Солнышко и дождик»

		<p>себе гребковыми движениями рук.</p> <p>4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды.</p> <p>5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтоб голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду;</p> <p>6. Игра «Переправа».</p>	
3.	<p>Занятие 37</p> <p>З а д а ч и :</p> <p>продолжать учить в погружении в воду с головой;</p> <p>воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</p>	<p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»); попробовать побежать в таком положении.</p> <p>3. Бегать за плавающими в воде игрушками помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды.</p> <p>5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтоб голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду — 2—3 раз;</p> <p>6. Игра «Переправа»</p>	П\и «Солнышко и дождик»
4.	<p>Занятие 38.</p> <p>Задачи: Научить самостоятельно, находиться в воде и не бояться и играть с игрушками</p>	<p>На суше: Общие гигиенические навыки.</p> <p>В воде:</p> <p>Самостоятельная игровая деятельность.</p>	Игра «Лягушата»

2.Календарно-тематическое планирование для детей от 4 до 5 лет со Ш группой здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности		Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде. 2. Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой. 3. Приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы. 4. Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз. 5. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду. 6. Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно. Научить детей уверенно и безбоязненно держать на воде. 				
Сентябрь	1	<p>Занятие 1</p> <p>Задачи: рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посетить бассейн. 2.Побеседовать с детьми, выяснить, помнят ли они, как приходили сюда раньше. 3.Рассказать, как надо вести себя в бассейне. 4.Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать. 	<p>Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»</p>
	2	<p>Занятие2</p> <p>Задачи: Продолжать знакомить с правилами поведения в воде, создать представление о движениях в воде, о плавании</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей. 2. Обратить внимание малышей на то, как старшие дети слушают преподавателя, как выполняют его задания. 3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна 	<p>Игра «Поймай рыбку»</p>

3	<p>Занятие 3</p> <p>Задачи: рассказать детям о свойствах воды, закрепить и напомнить о правилах поведения в воде</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Помочь детям самостоятельно раздеться, 2. Аккуратно сложить и повесить одежду, 3. Поставить на место обувь; 4. Принять теплый душ <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением инструктора. 2. Присесть в воду, встать и ходить вдоль бортика держась за поручень. 3. Игра «Умываемся» 	Игра «Поймай рыбку»
4	<p>Занятие 4</p> <p>Задачи: учить детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь; 6. Принять теплый душ. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунаться в воду. 3. Ударять ладонями по воде, делая брызги. 4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик»). 5. Игра «Солнышко и дождик» 	Ходьба друг за другом, подскоки, бег

	1	<p>Занятие 5</p> <p>Задачи: продолжать учить детей не бояться воды, самостоятельно спускаться и передвигаться в воде.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить халат, полотенце. 2. Принять душ. 3. Ходьба на носочках и пятках. 4. Упражнение руками в вверх, в низ. 5. Подпрыгать как мячики на месте. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спуститься в воду по лестнице держась за перила. 2. Ходить вдоль бортика держась за руки. 3. Набрать в ладошки воду и умываться. 4. Встать в круг игра «Пузырь» 5. Игра «Мы ребята смелые». 	Игра «Мы ребята смелые»
Октябрь	2	<p>Занятие 6.</p> <p>Задачи: продолжать учить детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка</p>	<p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег, ходьба. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить. 3. Подпрыгивать на месте («Мячики») - по 6 - 8 подскоков. 4. Тихо пройти по дорожке на носочках. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загибая воду, -2 мин. 3. Прыгать, держась двумя руками за бортик, -2 мин. 4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. 5. Свободные игры с игрушками 	Ходьба друг за другом, подскоки, бег на месте.

3	<p>Занятие 7</p> <p>Задачи: закреплять умение детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая ноги. 5. Попрыгать («Мячики»). <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду 5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать («Хоровод»). 6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч 	<p>Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен</p>
4	<p>Занятие 8</p> <p>Задачи: продолжать учить самостоятельно окунаться, не бояться воды. Продолжать упражнения на погружение лица в воду. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая ноги. 	<p>Упражнения в ходьбе: с высоким подниманием колен</p>

		<p>5. Попрыгать («Мячики»).</p> <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду. 5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать («Хоровод»). 6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч 	
5	<p>Занятие 9</p> <p>Задачи: учить детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; закреплять упражняться в погружении лица в воду</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая ноги. 5. Попрыгать («Мячики»). <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него. 3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

			<p>окунувшись до носа.</p> <p>5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро.</p> <p>6. Игры с игрушками</p>	
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10</p> <p>Задачи: учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; продолжать передвигаться по дну бассейна от одного бортика к другому. упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»).</p> <p>2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад.</p> <p>3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, приседать поочередно.</p> <p>4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки.</p> <p>5. Ходьба на месте</p> <p>6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»).</p> <p>3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду.</p> <p>4. Принять упор, лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.</p> <p>5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы»).</p> <p>6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.</p> <p>7. Игра «Поймай рыбку»</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

2.	<p>Занятие 11</p> <p>Задачи: продолжать учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна, упражнять в выполнении движений парами; учить играть в воде с игрушками самостоятельно. Воспитывать смелость.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»). 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. 3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно. 4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки. 5. Ходьба на месте. 6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»). 3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду. 4. Принять упор, лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть. 5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы»). 6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад. 7. Игра «Поймай рыбку» 	<p>Игра «Зайчата умываются»</p> <p>Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.</p>
3.	<p>Занятие 12</p> <p>Задачи: учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»). 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5—6 раз). 3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно. 	<p>Игра «Зайчата умываются»</p> <p>Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик?</p>

		<p>4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки.</p> <p>5. Ходьба на месте.</p> <p>6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки. Передвигаться в указанном преподавателем направлении.</p> <p>3. Принять упор, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>4. Присесть и выпрыгивать из воды.</p> <p>Попробовать погрузиться с головой</p> <p>5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!»</p>	<p>Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.</p>
4.	<p>Занятие 13</p> <p>Задачи: продолжать учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба, легкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»).</p> <p>2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад.</p> <p>3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно.</p> <p>4. Ходьба на месте.</p> <p>5. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки. Передвигаться в</p>	<p>Передвижения в различном темпе.</p>

			<p>указанном преподавателем направлении.</p> <p>3. Принять упор, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>4. Присесть и выпрыгивать из воды. Попробовать погрузиться с головой.</p> <p>5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!»</p>	
Декабрь	1.	<p>Занятие 14</p> <p>Задачи:</p> <p>осваивать вдох и выдох в воду; упражнять в передвижении в воде, закрепить движение ногами как при способе кроль, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.</p> <p>2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад.</p> <p>3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться.</p> <p>4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку.</p> <p>5. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением воспитателя, сразу окунуться.</p> <p>2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»).</p> <p>3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай»).</p> <p>4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками.</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть</p>

	<p>2. Занятие 15</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду - подуть на воду; учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвигаясь в воде</p>	<p>5. Игра «Карусели» 6. Игры с плавающими игрушками</p> <p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 2.Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад. 3.Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку. 5. Подпрыгивать на месте, как мячики, — 4 раза по 6 подпрыгиваний 6.Ходьба по кругу, взявшись за руки. 7. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2.Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки. Окунаться, плескаться. 3.Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка. 4.Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено). 5. По сигналу преподавателя погружаться в воду - садиться, ложиться, приседать, падать. 6. Игра «Кораблики» 	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть</p>
--	---	--	--

3	<p>Занятие 16 Задачи: продолжать учить выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде</p>	<p>На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку. 5. Подпрыгивать на месте, как мячики. 6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. 7. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки. Окунаться, плескаться. 3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка. 4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено). 5. По сигналу погружаться в воду — садиться, ложиться, приседать, падать.</p>	<p>П\и «Солнышко и дождик»</p>
4	<p>Занятие 17 Задачи: учить смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками;</p>	<p>На суше. 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья. 2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать</p>	

		упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками	<p>полный вдох и выдох.</p> <p>3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше.</p> <p>4. Ходьба на месте.</p> <p>5. Движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.</p> <p>2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Перебегать на другую сторону бассейна и назад.</p> <p>3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»).</p> <p>4. Стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?»).</p> <p>5. Игра «Найди свой домик» -2-3 раза.</p> <p>6. Свободная игра с большими мячами</p>	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть
Январь	1.	<p>Занятие 18</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой;</p> <p>продолжать учить не бояться воды, выполнять вдох и выдох;</p> <p>воспитывать организованность</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх.</p> <p>2. Сидя на бортике и опершись руками сзади двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p>3. Подскоки на двух ногах и месте («Мячики»)</p> <p>4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны — вверх.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Ходить вдоль бортика, наклонившись</p>	Передвижения в различном темпе

			<p>вперед и заложив руки за спину («Ледокол»); попробовать побежать в таком положении.</p> <p>3. Бегать за плавающими в воде игрушками помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды.</p> <p>5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтоб голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду;</p> <p>6. Игра «Переправа»</p>	
2.	Занятие 19	<p>Задачи: продолжать закреплять умение делать выдох в воду; учить делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активы выполнять упражнения, не боясь воды</p>	<p>На суше</p> <p>1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх.</p> <p>2. Сидя на бортике и опершись руками сзади двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p>3. Подскоки на двух ногах и месте («Мячики»)</p> <p>4. Ходить на месте, взмахивая рукам в стороны — вверх.</p> <p>5. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»).</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно.</p> <p>2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень и приседать, погружаясь в воду</p>	Гребковые движения рук вперед

			<p>с головой.</p> <p>3.Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья.</p> <p>4.Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри»).</p> <p>5.Игра «Карусели»</p>	
	3	<p>Занятие 20.</p> <p>Задачи: продолжать учить делать вдох и выдох воду. продолжать делать движение руками вперед и назад.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя ноги на ширине плеч, руки в вверх, в перед, в стороны.</p> <p>2. Сели на скамейку руками оперлись с заде двигаем прямыми ногами в вверх в низ попеременно.</p> <p>3. Подскоки на месте на двух ногах.</p> <p>4. Ходьба на месте с поднятием рук в вверх.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду самостоятельно, окунуться.</p> <p>2. Ходить в воде вдоль бортика друг за другом.</p> <p>3.Умыться водой, сделать вдох и присесть в воду с головой сделать выдох в воду с пузырьками.</p> <p>4.Собрать плавающие игрушки.</p> <p>5.Игра «Переправа»</p>	<p>Присесть в воду делать вдох и выдох в воду</p>
Февраль	4.	<p>Занятие 21</p> <p>Задачи: закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше) приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки</p>	<p>Гребковые движения рук вперед и назад</p>

		<p>согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте — по 10 подскоков.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, самостоятельно окунуться.</p> <p>2. Ходить по бассейн в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше.</p> <p>3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками.</p> <p>4. Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»).</p> <p>5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место.</p>	
1	<p>Занятие 22</p> <p>Задачи: продолжать знакомить с упражнением - вращательные движения рук (на суше) приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу. закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте - по 10 подскоков.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, самостоятельно окунуться.</p>	<p>Гребковые движения рук вперед и назад</p>

			<p>2.Ходить по бассейн в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше.</p> <p>3.Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками.</p> <p>4. Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»).</p> <p>5.Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место.</p> <p>6. Подпрыгнуть повыше, упасть в воду</p>	
2.	Занятие 23	<p>Задачи: научить выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, научить действовать в воде уверенно</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2.Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе в лицо.</p> <p>2.Ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками.</p> <p>3.Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару»).</p>	П\и «Солнышко и дождик»

		<p>4.Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, присесть поочередно, погружаясь в воду с головой.</p> <p>5.Переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?»).</p> <p>6.Играть с игрушками парами и по одному</p>	
3.	<p>Занятие 24.</p> <p>Задачи:</p> <p>научить всплывать и лежать на воде;</p> <p>ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию;</p> <p>продолжать учить детей делать полный вдох и выдох в воду;</p> <p>добиваться самостоятельной ориентировки в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед — двумя руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2.Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>5. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.</p> <p>2.Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед.</p> <p>3.Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?»).</p> <p>4.Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду.</p>	<p>Упражнение на дыхание:</p> <p>«Заводим моторчики»</p>

			<p>5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей).</p> <p>6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них.</p> <p>7. Попробовать сделать «звезду»</p>	
Март	4	<p>Занятие 25.</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить всплывать и лежать на воде;</p> <p>продолжать знакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию;</p> <p>продолжать учить детей делать полный вдох и выдох в воду;</p> <p>воспитывать желание активно выполнять упражнения</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двум руками вместе, попеременно правой и левой.</p> <p>2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.</p> <p>3. Подскоки на месте.</p> <p>4. Легкий бег, ходьба на месте.</p> <p>5. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.</p> <p>2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед.</p> <p>3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?»).</p> <p>4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду.</p> <p>5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку»</p>	П\и «Невод»

		(преподаватель, один из детей). 6. Попробовать сделать «звезду»	
1	<p>Занятие 26.</p> <p>Задачи: продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; научить активно играть с игрушками, ориентироваться в воде</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки. 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками. 3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. 4. Присесть и встать 6-10 раз подряд. 5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка. 2. Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, присесть как можно ниже, не держась за поручень. 3. Сделать вдох и выдох в воду. 4. Пытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого. 	П\и «Гонки катеров»
2	<p>Занятие 27.</p> <p>Задачи: ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямиться (положение «стрела»). 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 	П\и «Гонки катеров»

		<p>4.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»). 5.Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением. В воде. 1.Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2.Ходить и бегать, держась игрушку, в разных направлениях. 3.Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз. 4.Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду. 5.Достать игрушки, лежащие на дне бассейна. 6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч. 7.Игры «Пузыри», «Ледокол»</p>	
3.	<p>Занятие 28. Задачи: продолжать учить детей открывать глаза в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать организованность, умение слушать объяснения инструктора</p>	<p>На суше. 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»), 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть) 3.Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 4.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»). 5.Ходьба и легкий бег на месте с</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

		<p>расслаблением.</p> <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Ходить и бегать, держась игрушку, в разных направлениях. 3. Попробовать полежать на воде, на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз. 4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду. 5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна. 6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч. 7. Игры «Пузыри», «Медуза» 	
4.	<p>Занятие 29</p> <p>Задачи: ознакомить со скольжением на груди; закрепить умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»), 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»). 5. Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду смело, самостоятельно 	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

			<p>окунуться с головой.</p> <p>2.Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду.</p> <p>7. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты), 2-3 раза.</p> <p>8. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад; («Лодочки плывут»).</p> <p>5. Держась за поручень вытянутыми рукам оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</p> <p>6.Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела».</p> <p>7. Игра «Найди себе пару»</p>	
Апрель	1.	<p>Занятие 30</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать знакомить со скольжением на груди;</p> <p>добиваться самостоятельной ориентировки в воде</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться (положение «стрела»).</p> <p>2.Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).</p> <p>3.Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох</p> <p>4.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</p> <p>5.Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2.Присесть, погрузиться с головой в воду,</p>	П\и «Веселые лягушата»

		<p>сделать выдох в воду.</p> <p>3.Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты), 2-3 раза.</p> <p>4. Держась за поручень вытянутыми руками оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</p> <p>5.Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела».</p> <p>6. Игра «Найди себе пару»</p>	
2.	<p>Занятие 31.</p> <p>Задачи: ознакомить со скольжением на груди; закрепить умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя</p>	<p>На суше.</p> <p>1.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»).</p> <p>2.Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).</p> <p>3.Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.</p> <p>4.Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).</p> <p>В воде.</p> <p>1.Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2.Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза откры).</p> <p>3.Держась за поручень вытянутыми руками оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег</p>

		4.Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела» 5. Игра «Найди себе пару».	
3.	Занятие 32. Задачи: упражнять детей в скольжении на груди; добиваться самостоятельности и активности детей	На суше. 1. Поиграть с преподавателем — «Делай, как я!». 2.Сидя в упор сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги. 3.Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть. 4.Сделать вращательные движения руками по 6-8 раз вперед и назад. 5.Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох. В воде. 1.Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами. 3. Выдох в воду 5—6 раз. 4. Скольжение на груди. 5. Упражнение «Поплавок». 6. С помощью взрослого полежать на воде на спине. 7. Игра «Найди себе пару»	П\и «Веселые лягушата»
4.	Занятие 33. Задачи: Продолжать упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; отбатывать согласованность действий	На суше. 1. Поиграть с преподавателем- «Делай как я!» 2. Сидя упор сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги. 3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть.	Скольжение на груди с доской.

			<p>4. Стоя проделать движения руками вперед и назад.</p> <p>5. Упражнение «Поплавок».</p> <p>В воде.</p> <p>1. Спуститься в воду по лестнице, окунуться в воду с головой.</p> <p>2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами.</p> <p>3. Упражнение «Звезда на животе»</p> <p>4. Упражнение «Поплавок»</p> <p>5. Скольжение на груди с помощью инструктора.</p> <p>6. Игра «Найди себе пару»</p>	
Май	5.	<p>Занятие 34.</p> <p>Задачи: продолжать учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Поиграть с преподавателем — «Делай, как я!».</p> <p>2. Сидя в упор сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги.</p> <p>3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть.</p> <p>4. Стоя проделать вращательные движения руками по 6-8 раз вперед и назад;</p> <p>5. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой.</p> <p>2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами.</p> <p>3. Выдох в воду.</p> <p>4. Скольжение на груди.</p> <p>5. Упражнение «Поплавок».</p>	П\и «Веселые лягушата»

	<p>1. Занятие 35. Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>На суше. 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. Расставив слегка ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться. 4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед 8-10 раз и назад 5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем. 6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево. В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной. 3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно. 4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду». 5. На мелком месте принять упор, лежа на прямые руки, голову опустить в воду,</p>	<p>Игра «Остуди чай»</p>
--	---	---	--------------------------

		слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать немного на воде. 6. Игра «Поезд в туннель!»	
2	<p>Занятие 36.</p> <p>Задачи:</p> <p>ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног, в сочетании с выдохом и вдохом;</p> <p>опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами;</p> <p>научить детей правильно оценивать свои достижения</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню</p> <p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад.</p> <p>3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки.</p> <p>4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону.</p> <p>5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Всплывать и лежать на воде по выбору.</p> <p>2. Игра «Зеркальце» в парах.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине.</p> <p>4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох.</p> <p>5. Игра «Водолазы».</p> <p>6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках.</p> <p>7. Плавать на спине при помощи</p>	Игра «Остуди чай»

	3	<p>Занятие 37.</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног, в сочетании с выдохом и вдохом; продолжать учить скольжению на груди и спине с гребковыми движениями рук; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде</p>	<p>движений ног с доской за головой</p> <p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 6. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Игра «Зеркальце» в парах. 3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону). 5. Игра «Водолазы». 6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках. 7. Плавать на спине при помощи 	<p>П\и «Мельница и ветер»</p>
--	---	---	--	-------------------------------

			<p>движений ног с доской за головой.</p> <p>8. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук</p>	
	4.	<p>Занятие 38.</p> <p>Задачи:</p> <p>Учиться самостоятельно, передвигаться в воде.</p> <p>воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.</p>	<p>Гигиенические навыки.</p> <p>Общие развивающие упражнения.</p> <p>В воде: Игровая деятельность.</p>	Игра «Водолазы»

3.Календарно-тематическое планирование для детей от 5 до 6 лет с III группой здоровья

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей	
<p>Задачи:</p> <p>1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>2.Учить детей всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «медузу».</p> <p>3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.</p> <p>4.Разучить технику поворотов во время скольжения и плавании кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.</p> <p>5.Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.</p> <p>6.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</p>			
Сентябрь	<p>1. Занятие 1</p> <p>З а д а ч и :</p> <p>напомнить детям о правилах поведения в бассейне;</p> <p>ознакомить их с разными способами плавания - кроль на груди и на спине (показать картинки)</p>	<p>На суше.</p> <p>1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания.</p> <p>2. Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (плавки или купальник, шапочка, мыло, мочалка).</p> <p>3. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.</p> <p>4. Напомнить, что для того чтобы быстрее войти в воду, надо быстро раздеваться, аккуратно складывать, вешать свою одежду.</p> <p>5.Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы.</p>	<p>Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»</p>
	<p>2. Занятие 2</p> <p>Задачи:</p> <p>учить детей уверенно погружаться в воду с головой;</p> <p>упражнять в ходьбе вперед и назад преодолевая сопротивление воды;</p> <p>научить действовать организованно, не толкать</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на носках.</p> <p>2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.</p> <p>3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание), наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи.</p>	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>

	<p>друг друга.</p>	<p>4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, бортик, присесть, погружаясь в воду с головой. 3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками. 5. Бегать в воде, догоняя друг друга. 6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки». 7. Самостоятельные игры с игрушками 	
3.	<p>Занятие 3 Задачи: научить детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба. 2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться. 3. Наклоняться в стороны — один вправо, другой влево, руки на поясе. 4. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой. 3. Ходить парами по дну бассейна, держась за руки. 4. Стоя парами друг против друга и, держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос»). 5. Дыхательная гимнастика. 	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>

	4.	<p>Занятие 4</p> <p>Задачи: Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимания детей.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками. 2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками. погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица. 3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей. 4. Сделать «медузу». 5. Игра «Найди себе пару» 	Игра «Насос»
Октябрь	1.	<p>Занятие 5.</p> <p>Задачи: продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. 2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад. 3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. 2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки»). 3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, 	Игра «Найди себе пару»

		<p>сделать выдох, чтобы появились пузыри.</p> <p>5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза</p> <p>6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть, сделать выдох в воду.</p>	
2.	<p>Занятие 6.</p> <p>Задачи: Продолжать формировать умение детей делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложить одна на другую, потянуться, опустить руки.</p> <p>3. Сделать присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямить.</p> <p>4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать как при плавании кролем.</p> <p>5. Стоя, делать круговые движения и одновременно двумя.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полу приседе, руками держась о плавающую игрушку или доску.</p> <p>2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями.</p> <p>3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья.</p> <p>4. Поднять руки и сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду.</p> <p>5. Пройти в обруч, опущенный в воду.</p>	Игра «Морские фигуры»
3.	<p>Занятие 7.</p> <p>Задачи: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем;</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница»).</p> <p>2. Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперед, затем сесть прямо, прижав</p>	Игровое упражнение «Перешагни палку»

	<p>воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>	<p>согнутые руки к туловищу («плывем на лодке»).</p> <p>3. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, двигать ими по очереди вверх-вниз.</p> <p>4. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребке движениями рук. Окунуться с головой.</p> <p>2. Присев, сделать выдох в воду.</p> <p>3. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами.</p> <p>4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду.</p> <p>5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками.</p> <p>6. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч.</p> <p>7. Игра «Жучок-паучок»</p>	
4.	<p>Занятие 8.</p> <p>Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.</p> <p>2. ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.</p> <p>3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться.</p> <p>4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.</p> <p>В воде.</p>	П/и «Вырвись из круга»

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками. 3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки. Всем вместе окунуться по шею. 4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться. 5. Игра «Караси и щука» 	
	5.	<p>Занятие 9.</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать учить детей лежать на поверхности воды, двигаться боком;</p> <p>Продолжать знакомить с движением ног в скольжении.</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба вокруг бассейна на носочках, пятках. 2. Ноги на ширине плеч, руки поднять вверх подтянуться опустить. 3. И. п. круговые движение руками в перед и назад. 4. Упражнение звездочка стоя, потом сделать вдох и присесть обхватить колени руками, выдох и выпрямиться. 5. В упоре лежа сзади на предплечье приподнять прямые ноги от пола, и двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду спускаясь по лестнице самостоятельно. 2. Встать друг за другом сделать вдох и погрузиться под воду сделав выдох. 3. Идти друг за другом двигаясь боком разгребая руками воду. 4. Упражнение «звездочка», поплавок. 5. Игра " 	<p>Лежа на воде двигать попеременно ногами как при плавании кролем.</p>
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10.</p> <p>Задачи:</p> <p>закрепить умение детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде боком;</p> <p>продолжать знакомить с движениями ног в</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево. 2. Слегка расставив ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить. 	<p>Игра «Море волнуется»</p>

	<p>скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p>	<p>3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками. 3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки. Всем вместе окунуться по шею. 4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться. 5. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем. 6. Игра «Караси и щука» (I вариант) -3-4 раза</p>	
2.	<p>Занятие 11. Задачи: Научить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; научить внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу</p>	<p>На суше. 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»), ходьба. 2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох. 3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться. 4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем. 5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой. 6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки. В воде. 1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками.</p>	Гребковые движения руками

		<p>2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны.</p> <p>3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох.</p> <p>4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.</p> <p>Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела»)</p> <p>5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.</p> <p>6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой.</p> <p>7. Игра «Хоровод»</p>	
3.	<p>Занятие 12.</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить детей скольжению на груди, на спине;</p> <p>продолжать упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела;</p> <p>воспитывать организованность.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.</p> <p>2. Расставив слегка ноги, поднять руки вверх, потянуться, опустить.</p> <p>3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться.</p> <p>4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой.</p> <p>2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной.</p> <p>3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох,</p>	Гребковые движения руками

			<p>задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно.</p> <p>4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду».</p> <p>5. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного.</p> <p>6. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант). Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально</p>	
4.	Занятие 13.	<p>Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову.</p> <p>2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад.</p> <p>3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны.</p> <p>4. Лежа на животе (на скамейке, табурете, станке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить.</p> <p>2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох.</p> <p>3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2</p>	П\и «Караси и карпы»

			<p>раза каждое.</p> <p>4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно.</p> <p>5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна.</p>	
Декабрь	1.	<p>Занятие 14.</p> <p>Задачи: научить детей всплывать и лежать на спине; продолжать готовить к разучиванию движений руками; научить ориентироваться во время движения в воде.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову.</p> <p>2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад.</p> <p>3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить.</p> <p>2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох.</p> <p>3. Упражнение «Медуза».</p> <p>4. Из упражнения «медуза» сделать звезду.</p> <p>5. Скользить на груди, отталкивания ногами от бортика.</p>	П\и «Рыбы и сети»
	2.	<p>Занятие 15.</p> <p>Задачи: Закрепить умение детей всплывать и лежать на воде, ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду;</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p>	Игра «Поезд в туннель!» (I вариант)

	<p>отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p>	<p>4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох. В воде. 1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику. 2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей. 3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль. 4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении. 5. Произвольный выдох в воду. 6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду. 7. Игра «Поезд в туннель!»</p>	
3.	<p>Занятие 16. Задачи: продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; продолжать отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль</p>	<p>На суше. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. В воде. 1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику. 2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей. 3. Держась за бортик руками, выполнять движения</p>	Игра «Поезд в туннель!»

		<p>прямыми ногами, как при плавании способом кроль.</p> <p>4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении.</p> <p>5. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду</p> <p>6. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант)</p>	
4.	<p>Занятие 17.</p> <p>Задачи: разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень; научить детей действовать по сигналу.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходить в полу-приседе, руки за спиной.</p> <p>2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой.</p> <p>3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.</p> <p>4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться.</p> <p>5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему - полежать на поверхности воды на спине, по четвертому - сделать «поплавок».</p> <p>2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох</p> <p>5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку (Водолазы).</p> <p>6. Игра «Мы веселые ребята»</p>	Движения рук кролем в ходьбе
1.	<p>Занятие 18.</p> <p>Задачи:</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходить в полу приседе, руки за спиной.</p>	Бег с высоким подниманием колен

		<p>совершенствовать навык скольжения на спине; воспитывать смелость, инициативу</p>	<p>2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой. 3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль. 4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться. 5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз. В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, упасть в нее. 2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох. 3. Бегать парами, держась за руки. 4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна. 5. Опираясь руками о дно на мелком месте или, держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду. 6. Игра «Смелые ребята</p>	
2.		<p>Занятия 19. Задача: совершенствовать навык скольжения (отталкиваясь от стенки бассейна); продолжать знакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; воспитывать настойчивость.</p>	<p>На суше 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Опробовать способы удержания плавательной доски. В воде.</p>	<p>Бег с высоким подниманием колен</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга. То же, выполняя выдох в воду. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару. 3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой. 4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду. 5. Скользить на спине. 6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт») 	
3.	<p>Занятие 20.</p> <p>Задачи: показать детям скольжения с доской или игрушкой в руках; научить во время скольжения совершать выдох в воду; развивать самостоятельность действий</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. 4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три - шесть» сделать выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга. То же, выполняя выдох в воду. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару. 3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой. 4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду. 5. Скользить на спине. 	Бег со сменой направления

			6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»)	
	4.	Занятие 21. Задачи: продолжать отрабатывать умение скольжение с доской; продолжать учить вовремя скольжение совершать выдох в воду.	На суше. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Ноги на ширине плеч поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед, назад. 4. Наклоны с прямыми ногами в перед касаясь руками носков, выпрямиться. 5. Упражнение «поплавок». В воде. 1. Упражнение «Насос» в парах держась за руки. Потом выполнить это же упражнение с вдохом и выдохом и в воду. 2. Бегать парами, догоняя другую пару. 3. Скольжение на груди с доской отталкиваясь от бортика. 4. Скользить с доской делая выдох в воду. 5. Скользить на спине с доской. 6. Игра «Море волнуется раз, два, три»	
Февраль	1.	Занятие 22. Задачи: закрепить скольжение с доской, разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; научить помогать товарищам.	На суше. 1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола. 2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую). 3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой - опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой. В воде. 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Перебежать через бассейн, взять игрушку.	П.и. «Окунь в сетке»

		<p>3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше.</p> <p>4. Сделать выдох в воду.</p> <p>5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проплыть вперед.</p> <p>6. Прodelьвать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание.</p> <p>7. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята»</p>	
2.	<p>Занятие 23.</p> <p>Задачи: продолжать отрабатывать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; продолжать отрабатывать передвижение по дну с выполнением гребков руками; научить передвигаться организованно.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую).</p> <p>3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой - опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Перебежать через бассейн, взять игрушку.</p> <p>3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше.</p> <p>4. Сделать выдох в воду.</p> <p>5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проплыть вперед.</p> <p>6. Прodelьвать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание.</p> <p>7. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая</p>	Упражнение на дыхание

		<p>выдох.</p> <p>8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рук потом другой, переступая вперед.</p>	
3.	<p>Занятие 24</p> <p>Задачи:</p> <p>Совершенствовать умение движение ногами в скольжении на груди с предметом в руках; продолжать отрабатывать передвижение по дну с выполнением гребков руками.</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню 6-8 раз.</p> <p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад.</p> <p>3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки.</p> <p>4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону.</p> <p>5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох.</p> <p>6. То же, поворачивая голову влево.</p> <p>7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду.</p> <p>2. Игра «Фонтан».</p> <p>3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одноухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох.</p> <p>4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем.</p> <p>5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх.</p> <p>6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками.</p> <p>7. Совершать движение ногами в скольжении на</p>	<p>Перекаты с носка на всю ступню</p>

		<p>груди. 8. Игра «Море волнуется»</p>	
4.	<p>Занятие 25 Задачи: разучивать согласование движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте учить детей скольжению на груди с движениями ног; продолжать совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p>	<p>На суше. 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню. 2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, — 30 с. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки. 4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону. 5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги. 8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. В воде. 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками. 7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох,</p>	Игра «Море волнуется»

Март	1.	<p>Занятие 26</p> <p>Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног; продолжать совершенствовать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</p>	<p>опустить лицо в воду, выдох.</p> <p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 2. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги. 3. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками 	Работа рук в стиле кроль
	2.	<p>Занятие 27.</p> <p>Задачи: Совершенствовать навык скольжение на груди с движением ног; научить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде</p>	<p>На суше.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню. 2. Ходьба и легкий бег на месте на носках. 3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на 	Упражнения на дыхание

		<p>поверхности воды.</p> <p>2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить.</p> <p>3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием.</p> <p>4. Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>5. Игра «Смелые ребята»</p>	
3.	<p>Занятие 28.</p> <p>Задачи: продолжать учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног; продолжать навык скольжению на спине; Воспитывать смелость</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню.</p> <p>2. Ходьба и легкий бег на месте на носках.</p> <p>3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки, вращать ими вперед и назад.</p> <p>4. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды.</p> <p>2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить.</p> <p>3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием.</p> <p>4. Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>5. Игра «Смелые ребята».</p> <p>6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках.</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель!» (II вариант)</p>	П\и «Карусели»
4.	<p>Занятие 29</p> <p>Задачи:</p>	<p>На суше.</p> <p>1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню</p>	П\и «Карусели»

	<p>Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; достигать ритмичных непрерывных движений ногами; придумывать детям правильно оценивать свои достижения.</p>	<p>2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад. 3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуть опустить руки. 4. В упоре лежа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох. 6. То же, поворачивая голову влево. 7. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. В воде. 1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Игра «Зеркальце» в парах. 3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону). 5. Игра «Водолазы»</p>	
1.	<p>Занятие 30. Задачи: продолжать упражнять детей в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; отрабатывать навык скольжения с гребковыми движениями рук, совершенствовать навык ритмичных непрерывных движений ногами.</p>	<p>На суше. 1. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед 2. Принять положение «стрелы» 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде. 1. Упражнение «поплавок» 2. Из положения «поплавок» развести в стороны</p>	Работа рук в стиле кроль

			<p>руки и ноги, сделать «звездочку».</p> <p>3. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону).</p> <p>4. П\и «Охотники и утки»</p>	
Апрель	2.	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи:</p> <p>Совершенствовать скольжение по поверхности воды на груди, на спине;</p> <p>учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.</p> <p>побуждать плавать на груди.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба, по кругу друг за другом.</p> <p>2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед</p> <p>3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди.</p> <p>2. Скольжение на спине.</p> <p>3. Выдохи в воду.</p> <p>4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках.</p> <p>П\и «Караси и карпы»</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
	3.	<p>Занятие 32</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.</p> <p>Учить плавать кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>	<p>На суше</p> <p>1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем.</p> <p>2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди и на спине.</p> <p>2. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при</p>	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

			помощи ног, с доской на руках. 4.П\и «Катание на кругах»	
4.	<p>Занятие 33</p> <p>Задачи: Совершенствовать навык детей в плавании кролем при помощи движения ног, с доской в руках; Продолжать учить плавать на спине с доской в руках учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p>	<p>На суше</p> <p>1.Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1. Скольжение на груди и на спине. 2.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 4.П\и «Катание на кругах»</p>	П\и «Веселые лягушата»	
5.	<p>Занятие 34</p> <p>Задачи: продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди.</p>	<p>На суше</p> <p>1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3.Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. В воде 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках 4.П\и «Хоровод»</p>	Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.	
≥	1.	Занятие 35	На суше	Стоя, присесть, сделать

	<p>Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>1.Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. В воде. 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 4. Плавать с задержкой дыхания. П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	<p>глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
2.	<p>Занятие 36 Задачи: продолжать учить упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>На суше 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3.Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. В воде. 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться</p>	<p>П\и «Хоровод»</p>

		<p>вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	
3.	<p>Занятие 37</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.</p> <p>Ци «Чье звено быстрее соберется?»</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>

	<p>4. Занятие 38</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Активизировать внимание детей.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3. Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. 	<p>Ци «Рыбы и сети»</p>
--	---	--	-------------------------

4. Календарно-тематическое планирование для детей от 6 до 7 лет с III группой здоровья

Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов деятельности		Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Образовательная деятельность, осуществляемая в самостоятельной деятельности детей	
<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания. 2. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения. 3. Продолжать учить детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду. 4. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди. 5. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди. 6. Плавать кролем на груди в полной координации. 7. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния. 8. Закреплять технику поворотов. 				
Сентябрь	1.	<p>Занятие 1</p> <p>Задачи:</p> <p>Продолжать вызывать у детей интерес к занятиям плаванием; ознакомить с некоторыми свойствами воды передвигаться в воде самостоятельно; Ознакомить с движениями ног</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно. 3. Сделать вдох и задержать дыхание. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 3. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду 	<p>Рассматривание альбома «Играя, учимся плавать»</p>
	2.	<p>Занятие 2</p> <p>Задачи:</p> <p>продолжать учить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; продолжать знакомить с движениями</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно. 2. Сделать вдох и задержать дыхание. <p>В воде</p>	<p>Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»</p>

		ног.	1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 3. П.и «Караси и карпы»	
	3.	Занятие 3 Задачи: научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.	На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. 2. Сделать вдох и задержать дыхание. В воде 1. Ходьба парами, группой, держась за руки. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 3. П.и «Волны на море»	Гребковые движения руками
	4.	Занятие 4 Задачи: закрепить навык детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.	На суше 3. Ходьба, на месте, высоко поднимая колени. 2. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. В воде 1. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 2. Лежа на воде держась за бортик – выполнять движения ног, как при плавании кролем. 3. П.и «Волны на море»	П\и «Рыбы и сети»
	1.	Занятие 5 Задачи: Научить детей погружаться с головой в воду; Ознакомить с вдохом и выдохом в воду.	На суше 1. Ходьба по кругу друг за другом на носках, пятках и высоко подниманием колени. 2. Ноги на ширине плеч. Вращение прямыми руками впереди назад, одновременно, потом попеременно. 3. Упражнение на дыхания. В воде 1. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 2. Лежа на воде держась за бортик выполняя движения ног способом кроль. 3. П. и. «Море волнуется раз, два, три».	Погружение детей в воду с вдохом и выдохом в воду
Октябрь	2.	Занятие 6 Задачи: продолжать учить погружаться с головой в воду;	На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. 2. Движения ног, как при плавании кролем.	Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.

	продолжать знакомить с выдохом в воду.	В воде 1. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину. 2. Сидя в упоре – выполнять движения ног, как при плавании кролем. 3. П.и «Бегом за мячом»	
3.	Занятие 7 Задачи: закрепить навык погружения с головой в воду; продолжать знакомить с выдохом в воду.	На суше 1. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, одновременно, потом попеременно. 2. Упражнения на дыхание. В воде 1. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду и сделать плавный выдох в воду. 2. Сидя в упоре – выполнять движения ног, как при плавании кролем. 3. П.и «Бегом за мячом»	П\и «Хоровод»
4.	Занятие 8 Задачи: учить детей открывать в воде глаза; продолжать разучивать выдох в воду.	На суше 1. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. 2. В парах, держась за руки поочередно приседать. В воде 1. Взввшись за руки одновременно и поочередно погружаться в воду. 2. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить выдох в воду. П\и «Переправа»	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.
5.	Занятие 9 Задачи: продолжать закреплять навык детей открывать в воде глаза; продолжать разучивать выдох в воду; упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражнять в движениях ног, как при плавании кролем	На суше 1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. В воде.	Упражнение на дыхание: «Заводим моторчики»

			<p>1. Стоя в воде парами держась за руки, поочередно, сделав, вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду.</p> <p>2. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте выполнять движение ног, как при плавании кролем</p> <p>3. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.</p> <p>4. П\игра «Пролезь в круг»</p>	
Ноябрь	1.	<p>Занятие 10</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; продолжать упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Стоя в воде парами держась за руки, поочередно, сделав, вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду.</p> <p>2. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте выполнять движение ног, как при плавании кролем.</p> <p>3. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.</p> <p>4. П\игра «Пролезь в круг»</p>	<p>Передвижения в различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, бег.</p>
	2.	<p>Занятие 11</p> <p>Задачи: подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох.</p>	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

		<p>В воде</p> <p>1.Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание.</p> <p>2.П\и «Поезд в туннель»</p>	
3.	<p>Занятие 12</p> <p>Задачи: продолжать осваивать навык всплывания и лежания на воде; воспитывать смелость.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p>2. Принять основную стойку, наклониться вперед, и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1.Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание.</p> <p>2.П\и «Поезд в туннель»</p>	<p>Ходьба с высоким подниманием колен</p>
4.	<p>Занятие 13</p> <p>Задачи: продолжать закреплять навык всплывания и лежания на воде; продолжать знакомить детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду сериями.</p>	<p>На суше</p> <p>1.О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки.</p> <p>2. В парах, держась за руки поочередно приседать.</p> <p>В воде</p> <p>1.П\и «Смелые ребята».</p> <p>2. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание.</p> <p>3.Упражнение «звездочка».</p>	<p>Игра «Зайчата умываются»</p> <p>Носик, носик! Где ты носик? Ротик, ротик! Где ты ротик? Щечки, щечки! Где вы щечки? Глазки, глазки! Где вы глазки? Будут чистые зайчики.</p>
1.	<p>Занятие 14</p> <p>Задачи: закрепить навык детей с движениями ног, во время передвижения по дну на руках; продолжать осваивать выдохи в воду сериями</p>	<p>На суше</p> <p>1.О.с, подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки.</p> <p>2. В парах, держась за руки поочередно приседать.</p> <p>3. Ноги на ширине плеч, рукиверху разведены в стороны.</p> <p>В воде</p>	<p>Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.</p>

		<p>1. П\и «Смелые ребята».</p> <p>2. Опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание.</p> <p>3. Упражнение «Звезда», «Поплавок».</p>	
2.	<p>Занятие 15</p> <p>Задачи: Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «Стрела» для скольжения на поверхности.</p>	<p>На суше</p> <p>О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Выполнять прямыми руками круговые вращения.</p> <p>На воде.</p> <p>1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох в воду.</p> <p>2. Упражнение «Поплавок».</p> <p>3. П\и «Невод»</p>	П\и «Рыбы и сети»
3.	<p>Занятие 16</p> <p>Задачи: Продолжать навык всплывания и лежания на воде на спине; Совершенствовать навык скольжения на поверхности упражнение «стрела».</p>	<p>На суше</p> <p>1. Принять положение «стрелы».</p> <p>2. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки.</p> <p>В воде</p> <p>1. Упражнение на дыхание.</p> <p>2. Упражнение «Поплавок».</p> <p>3. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и про скользить по поверхности на груди.</p> <p>4. Игра «Охотники и утки»</p>	П\и «Веселые лягушата»
4.	<p>Занятие 17</p> <p>Задачи: учить с детьми скольжение на поверхности воды на груди и на спине; продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Принять положение «стрелы».</p> <p>2. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки.</p> <p>В воде</p> <p>1. Упражнение на дыхание.</p> <p>2. Упражнение «Поплавок».</p> <p>3. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и про скользить по поверхности на груди.</p>	Бег с высоким подниманием колен

			4.Игра «Охотники»	
	1.	Занятие 18 Задачи: продолжать закреплять навык скольжения на поверхности воды на груди и на спине; продолжать упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха	На суше 1.Принять положение «стрелы». 2. О.с., подняться на носки, поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. В воде 1.Упражнение на дыхание. 2.Упражнение «Поплавок». 3.Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и проплыть по поверхности на груди. 4.Игра «Пятнашки с поплавком»	Стоя, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.
Январь	2.	Занятие 19 Задачи: Закрепить навык скольжения на поверхности воды на груди и на спине; учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.	На суше 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. В воде 1.Скольжение на груди. 2.Скольжение на спине. 3.Выдохи в воду. 4.Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы»	П\и «Рыбы и сети»
	3.	Занятие 20 Задачи: продолжать учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.	На суше 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох.	Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хлоп» присесть.

			<p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы» 	
	4.	<p>Занятие 21</p> <p>Задачи: Продолжать учить плавать кролем на спине при помощи движения ног с доской в руках.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. П\и «Караси и карпы» 	<p>Упражнение «Стрела», «Звездочка», «Поплавок»</p>
Февраль	1.	<p>Занятие 22</p> <p>Задачи: учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской на руках.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед. 3. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Плавание стилем кроль на груди при помощи ног, с доской на руках. <p>П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	<p>П\и «Веселые лягушата»</p>

2.	<p>Занятие 23</p> <p>Задачи: Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем. 2.Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди и на спине. 2.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 3. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 4.П\и «Катание на кругу» 	Перекаты с носка на всю ступню
3.	<p>Занятие 24</p> <p>Задачи: продолжать отрабатывать навык в движениях рук, как при плавании кролем. Воспитывать самостоятельность</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3.Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2.Скольжение на спине с движением ног. 3.Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 	Перекаты с носка на всю ступню
4.	<p>Занятие 25</p> <p>Задачи: Закрепить навык детей движениям рук, как при плавании кролем. Побуждать плавать на груди</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба, по кругу друг за другом. 2.Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. 3.Стоя на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем. 	П\и «Хоровод»

			<p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавание стилем кроль на груди и на спине при помощи ног, с доской на руках. 	
Март	1.	<p>Занятие 26</p> <p>Задачи: Приступить учить упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с задержкой дыхания. <p>П\и «Пятнашки с поплавком»</p>	Перекаты с носка на всю ступню
	2.	<p>Занятие 27</p> <p>Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, по кругу друг за другом. 2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, расслабиться. 3. Выполнять движения руками, как при плавании стилем кроль. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 	п\и «Рыбы и сети»

		<p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.</p> <p>П\и «Караси и карпы» 2 вариант</p>	
3.	<p>Занятие 28</p> <p>Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. Активизировать внимание детей. Воспитывать целеустремленность</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>В воде</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки.</p> <p>4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.</p> <p>П\и «Чье звено быстрее соберется?»</p>	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
4.	<p>Занятие 29</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании с полной</p>	<p>На суше</p> <p>1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у</p>	<p>П\и «Рыбы и сети»</p>

		<p>координацией движений рук, ног и дыханием.</p>	<p>бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох.</p> <p>В воде</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая в положении у бедра. Повернуть голову, посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания. <p>Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания</p>	
	1.	<p>Занятие 30</p> <p>Задачи:</p> <p>учить плавать способом брасс. Совершенствовать навык движение ног и рук как при способе кроль.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об особенностях способа брасс. 2. Специальные упражнения для рук и ног. <p>В воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания в положении полу-приседа, переходя от одного бортика бассейна к другому. 2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 3. Скольжение на спине с движением ног. 4. Плавать с полной координацией движений рук и ног стилем кроль 	<p>Стоя, присесть, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>
Апрель	2.	<p>Занятие 31</p> <p>Задачи:</p> <p>учить плавать способом брасс при помощи движений ног, с доской в руках.</p>	<p>На суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед 3. Сгибая и разводя колени в стороны, на счет 1,2,3 плавно подтянуть пятки к ягодицам <p>В воде</p>	<p>П/и «Чье звено быстрее соберется?»</p>

		<p>1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте. 4. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках. П/и «Караси и карпы»</p>	
3.	<p>Занятие 32 Задачи: продолжать учить плавать способом брасс при помощи движений ног, с доской на руках.</p>	<p>На суше 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Сгибая и разводя колени в стороны, на счет 1,2,3 плавно подтянуть пятки к ягодицам. В воде 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте. 4. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках. П/и «Караси и карпы»</p>	<p>Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу</p>
4.	<p>Занятие 33 Задачи: учить детей движениям рук, как при плавании способом брасс; активизировать внимание детей.</p>	<p>На суше 1. Ходьба, бег по кругу друг за другом. 2. Стоя, имитировать движения рук при плавании брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед. В воде 1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выполнять движения руками как при плавании способом брасс. 4. Движения ног как при плавании способом брасс с опорой на месте. 5. Плавание стилем брасс на груди при помощи ног, с доской на руках. П/и «Торпеда»</p>	<p>Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед</p>
5.	<p>Занятие 34 Задачи:</p>	<p>На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все</p>	<p>Стоя, приседать, сделать глубокий вдох, делать постепенный выдох.</p>

		продолжать учить детей движениям рук, как при плавании способом брасс. Научить поддерживать друг друга	способы плавания. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавать с задержкой дыхания. П/и «Пятнашки с поплавком»	
Май	1.	Занятие 35 Задачи: Приступить к обучению детей упражнениям в согласовании движений рук и дыхания при плавании способом брасс.	На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. 4. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением
	2.	Занятие 36 Задачи: продолжать упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании способом брасс; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.	На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Плавание комбинированным способом. 4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами. 5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)
	3.	Занятие 37 Задачи: продолжать совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс; продолжать обучение стартовым прыжкам и поворотам.	На суше 1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания. В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. 2. Скольжение на спине с движением ног. 3. Плавание комбинированным способом.	Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем и способом брасс, продвигаясь мелкими шагами вперед

			<p>4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	
4.	<p>Занятие 38</p> <p>Задачи:</p> <p>совершенствовать навыки детей в плавании кролем и способом брасс; продолжать обучение стартовым прыжкам и поворотам.</p>	<p>На суше</p> <p>1. Специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>2. Скольжение на спине с движением ног.</p> <p>3. Плавание комбинированным способом.</p> <p>4. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами.</p> <p>5. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук</p>	