

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 35 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад №35
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 31.08. 2024г. №1

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад №35
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 31.08. 2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

решением ГБДОУ детский сад №35
Невского района Санкт-Петербурга
Архипова Е.А.
от 08.08.2024 г. №250



Рабочая программа

Физкультурно - оздоровительной направленности

по «Физической культуре» (плавание)

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 35 Невского района Санкт-Петербурга

Для возрастных групп детей 3-7 (лет)

Срок реализации: 2024 - 2025 уч/год (1 год)

Разработал: инструктор физической
культуры

Силина Наталья Александровна

Санкт Петербург

2024

Содержание

– ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
• Пояснительная записка	3
• Цели, задачи рабочей программы.....	4
• Принципы построения программы.....	5
• Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.....	6
• Планируемые результаты реализации программы:	8
• Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	9
– СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
• Задачи и содержание образовательной работы с детьми дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями в образовательной области «Физическое развитие» (плавание)	10
• Формы и методы реализации рабочей программы по обучению плаванию.....	14
• Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) с специалистами ДОУ	17
• Взаимодействие инструктора по физическому развитию (плавание) с родителями (законными представителями) обучающихся	17
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	18
• Условия организации образовательной деятельности	18
• Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды образовательной области «Физическое развитие» (плавание).....	19
• Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	20
• Санитарно – гигиенические требования для проведения занятий по плаванию.....	20
• Методическое обеспечение образовательного процесса	21
Приложение 1	22
Приложение 2	84
Приложение 3	86
Приложение 4	86

– ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

• Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию (далее – Программа) учреждения детский сад № 35 Невского района города Санкт – Петербург разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО), ФГОС дошкольного образования, и Основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ № 35.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955)

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028 и на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24 сентября 2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Приказом Министерства Российской Федерации от 01 декабря 2022г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020г. № 373»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методическими рекомендациями Министерства просвещения России от 03 марта 2023г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования;

- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ № 35

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: 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, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. 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 учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения в воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно - развивающего и гуманистического характера взрослого с детьми.

Образовательный период освоения Программы по плаванию осуществляется с 1 сентября по 31 мая. В летний период (с июня по август) деятельность в группе осуществляется по плану «План летней оздоровительной работы ГБДОУ № 35».

В бассейне детского сада сформирована предметно-развивающая среда, соответствующая современным санитарным и методическим требованиям.

Программа по плаванию разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

Программа является «открытой» и может включать в себя целесообразные дополнения и изменения.

- **Цели, задачи рабочей программы**

Цель Программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи Программы:

I. Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

II. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного

отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

III. Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

IV. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

V. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, а также их эмоционального благополучия;

VI. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

VII. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

VIII. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

• Принципы построения программы

1. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
4. признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. сотрудничество ДОО с семьёй;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- 1) деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как: самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- 2) интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- 3) индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- 4) личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- 5) средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

• **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3- 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. 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. 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, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво. Ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. 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.

- **Планируемые результаты реализации программы:**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

К четырём годам

- ребёнок погружает лицо и голову в воду.
- ребёнок ходит вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- ребёнок бежит (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- ребёнок дует на воду, пытается выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- ребёнок прыгает по бассейну с продвижением вперед.
- ребёнок пытается лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

К пяти годам:

- ребёнок погружает лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- ребёнок пытается проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- ребёнок делает попытку доставать предметы со дна.
- ребёнок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- ребёнок выполняет упражнение на дыхание «Ветерок».
- ребёнок скользит на груди «Стрела», «Горпеда».
- ребёнок выполняет упражнения в паре «На буксире».
- ребёнок выполняет упражнения «Звездочка», «Медуза».

К шести годам

- ребёнок погружает лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- ребёнок ныряет в обруч, проплывает тоннель, подныривает под гимнастическую палку.
- ребёнок достаёт предметы со дна, выполняет игровое упражнение «Водолазы».
- ребёнок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- ребёнок выполняет серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?»
- ребёнок скользит на груди с работой ног, с работой рук.
- ребёнок пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- ребёнок продвигается с плавательной доской с работой ног на груди «Горпеда»
- ребёнок выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- ребёнок выполняет упражнение «Поплавок».

Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста):

- ребёнок погружается в воду, открывает глаза в воде.
- ребёнок поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- ребёнок ныряет в обруч, проплывает тоннель, мост.
- ребёнок выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- ребёнок выполняет серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышит в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- ребёнок скользит на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- ребёнок пытается скользить на спине с плавательной доской.
- ребёнок лежит с плавательной доской на спине.
- ребёнок продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- ребёнок выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- ребёнок плавает на груди с работой ног с доской «Горпеда»
- ребёнок пытается плавать способом кроль на груди и на спине.
- **Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития обучающихся, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая в себя:

- Педагогическое наблюдение и диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.
- Детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в процессе образовательной деятельности.
- Карты развития ребенка.

Педагогическая диагностика проводится в ГБДОУ №35 в начале и конце учебного года.

Система мониторинга представлена в приложении № 2.

Объект педагогической диагностики (мониторинга) – индивидуальные достижения детей в образовательной области физическое развитие (плавание).

Формы и методы педагогической работы – наблюдение.

Периодичность проведения педагогической диагностики – 2 раза в год.

Длительность проведения педагогической диагностики – 1-2 недели.

Сроки проведения педагогической диагностики – октябрь, май.

– СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

• **Задачи и содержание образовательной работы с детьми дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями в образовательной области «Физическое развитие» (плавание)**

Программа по плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Т.И. Осокина.

Педагогическая целесообразность данной рабочей программы обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка: сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат

Младшая группа (3-4 года):

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Задачи обучения:

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

- Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами и их назначением

- Общее представление о плавании
- Беседа, рассматривание иллюстраций, показ на воде
- Повторение основных движений в воде, создать общее представление о плавании
- Продолжать обучать детей самостоятельному передвижению в воде в различных

направлениях, воспитывать организованность и внимание

- Окувание с головой на задержке дыхания
- Формировать опускать лицо в воду в горизонтальном положении, лежа на руках
- Обучать погружать лицо и голову в воду держась за поручень
- Обучать разнообразным передвижениям в воде
- Обучать различным действия с мячом
- Проплыть бассейн ногами кролем на спине в нарукавниках со страховкой

инструктора

- Формировать работать ногами кролем на спине держась за поручень
- Обучать положению «звездочка» на спине
- Ознакомить с горизонтальным положением тела в воде
- Обучать лежать на воде на спине с помощью вспомогательных средств
- Обучать детей делать полный вдох и полный выдох
- Обучать ходьбе в воде, выполняя гребковые движения руками

Средняя группа (4 – 5 лет).

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться
- Продолжать знакомить со свойствами воды
- Продолжать обучать передвижениям в воде
- Учить погружаться в воду
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха
- Обучать выдоху в воду
- Учить открывать глаза в воде
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде
- Учить выполнять плавательные движения ногами

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

Содержание обучения:

- Напомнить детям правила поведения в бассейне; познакомить со стилями плавания; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.
- Продолжать формировать принимать горизонтальное положение в воде.
- Обучать передвигаться и ориентироваться под водой.
- Обучать уверенно погружаться с головой, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды.
- Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза под водой.
- Продолжать обучать детей делать глубокий вдох и полный выдох в воду
- Передвижение в воде бегом.
- Передвижение в воде прыжками.
- Погружение под воду держась за поручень с открытыми глазами на 5 счетов.
- Обучать скольжению на груди с плавательной доской.
- Обучать правильной работе ногами кролем на спине держась за поручень.
- Обучать упражнению «Звездочка» на груди с опорой.
- Обучать детей переворачиваться со спины на грудь и наоборот.
- Обучать движению ног кролем на груди и на спине.
- Обучать гребковым движениям при плавании кроль на груди (стоя на месте с продвижением вперед по дну).

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения:

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

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Содержание образовательной деятельности:

- Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами
- Совершенствовать выполнение упражнений
- Передвижения с выдохом в воду
- Продолжать обучать погружению под воду с головой с открытыми глазами
- Обучать делать вдох и выдох под воду не останавливаясь
- Обучать скольжению на груди на вдохе и выдохе с плавательной доской
- Обучать плаванию ногами кролем на груди и на спине с плавательной доской
- Обучать упражнению «Мельница с правильной работой рук
- Обучать задержке дыхания в «поплавке»
- Обучать доставать предметы со дна бассейна
- Обучать детей игре «Водное поло» (адаптированный по возрасту вариант)

Подготовительная группа (6-7 лет):

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения:

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

– Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

Содержание образовательной деятельности:

Инструктаж. Повторение ранее пройденного материала (скольжение, ныряние).

Различные упражнения на ориентацию под водой.

Обучать выдоху с поворотом головы (у бортика).

Продолжать обучать правильному скольжению в «стрелочке» на груди и на спине.

Формировать работать ногами кролем на груди (с доской и дыханием, и на задержке дыхания).

Формировать проплывать бассейн в «стрелочке» на задержке дыхания ногами кролем на груди.

Развивать силу, выносливость.

Закреплять умение дрейфовать на спине.

Обучать согласованному движению рук и ног при плавании кролем на спине в полной координации.

Формировать детей командным играм.

Провести праздники на воде на закрепление плавательных навыков.

Комплексно-тематическое планирование по обучению детей плаванию по возрастам представлено в Приложении 1.

• Формы и методы реализации рабочей программы по обучению плаванию.

Формы организации деятельности детей.

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста проходят по традиционной схеме включающую в себя обучающий, смешанный и вариативный характер. Построены по принципу от «простого к сложному».

Методы физического развития и воспитания

- Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах:

объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

- Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, но также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением инструктора. Также можно использовать рисунки, плакаты с представленной техникой плавания.

- Практический метод. При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

Структура проведения занятия по обучению плаванию

- подготовительная часть (общеразвивающие занятия на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и расслабляющие упражнения).

Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту готовы помочь детям.

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

- образовательную деятельность (занятия) по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- 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 непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими допустимое количество детей;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- информировать детей пользоваться спасательными средствами;
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;

-при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;

-знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;

-добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности 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.

Культурно – досуговая деятельность

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности. Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни. Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении.

Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

Планирование праздников и мероприятий представлено в Приложении №3

- **Взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) с специалистами ДОУ**

Выполнение поставленных задач невозможно без тесной взаимосвязи квалифицированных педагогических и медицинских работников, главными ориентирами, в работе которых являются индивидуальный подход к каждому ребенку, своевременность и доступность помощи, ежедневное комплексное воздействие. Все педагоги и специалисты осуществляют дозированную учебную нагрузку с учетом состояния здоровья каждого ребенка.

Воспитатели:

- изучение индивидуальных и психофизических особенностей в развитии воспитанников групп;
- коррекция мелкой и общей моторики;
- использование релаксационных и дыхательных упражнений;
- подготовка, проведение спортивных праздников, развлечений, досугов.

Музыкальный руководитель:

- использование корригирующих упражнений для общей моторики координации с музыкой;
- развитие чувства ритма у детей;
- музыкальное сопровождение на спортивных мероприятиях. Логопед:
- улучшение координации движений в сочетании со словесным материалом;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- использование дыхательных упражнений;
- развитие слуха, внимания, памяти, развитие чувства ритма. Психолог:
- коррекция психических процессов;
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

Медицинский работник:

- определение группы здоровья, физкультурной группы;
- профилактика заболеваний;
- пропаганда здорового образа жизни.

Психолог:

- коррекция психических процессов;
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

Медицинский работник:

- определение группы здоровья, физкультурной группы;
- профилактика заболеваний;
- пропаганда здорового образа жизни.

- **Взаимодействие инструктора по физическому развитию (плавание) с родителями (законными представителями) обучающихся**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности, в том числе посредством создания

образовательных мероприятий совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Родителей (законных представителей) знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных досугах, праздниках, днях здоровья, походах и экскурсиях). Для родителей (законных представителей) составляются рекомендации по организации здорового образа жизни в семье. В детском саду проводятся спортивные мероприятия с родителями (законными представителями). Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей (законных представителей) благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает взрослых поощрять спортивные интересы ребенка. Инструктор по физической культуре, активно вовлекает родителей (законных представителей) в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей.

Формы работы с родителями (законными представителями) по реализации образовательной области «Физическое развитие» (Обучение плаванию) представлены в Приложении №4

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

• Условия организации образовательной деятельности

При организации плавания детей используются бассейн, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Форма проведения занятий

На занятиях по плаванию, детей разделяют на две подгруппы по 8 человек, с учетом физической подготовки и усвоения материала занятия.

Структура проведения занятия

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде)
- основная часть (специальные, подготовительные упражнения для обучения плаванию, игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков обучающихся)
- заключительная часть (игры и упражнения на снижение частоты дыхания, частоты сердечных сокращений и переход к обычной деятельности занимающихся).

Продолжительность занятий в бассейне

В зависимости от возраста детей должна составлять:

Образовательная область	Виды организованной образовательной деятельности	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		Количество занятий							
		не д.	го д.	не д.	го д.	не д.	го д.	нед.	год
Физическое развитие	Плавание	1	36	1	36	1	36	1	36
		Длительность занятия (минут)							
		15		20		25		30	

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра и справки о отрицательном анализе на энтеробиоз. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинского работника.

Формы подведения итогов реализации программы

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей (законных представителей)

- оформление стендов, плакатов

- оформление фотовыставок в течении года.

• **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды образовательной области «Физическое развитие» (плавание)**

Для удобного обозрения информации о достижениях юных пловцов и рекомендаций по повышению педагогической компетенции родителей перед входом в «Бассейн» на стенах расположены информационные стенды «обучение плаванию», «советы родителям»

Инфраструктура «бассейна» (помещения):

Для соблюдения правильного алгоритма проведения подготовки к занятиям и проведения образовательной деятельности блок «Бассейн» разделён на несколько помещений:

- раздевалка для мальчиков, раздевалка для девочек, оборудованные шкафчиками на 15 детей и скамеечками, фенами для сушки волос.

- туалет для мальчиков, туалет для девочек

- душевая для мальчиков, душевая для девочек (оборудованы душевыми кабинами по 3шт. каждая)

- «бассейн» - плавательная чаша,

- Кладовая для хранения инвентаря и игрушек для плавания,

- Душевая для тренера

- Санитарная комната

- Медицинский кабинет,
- Тренерская.

Все помещения «Бассейна» соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащены бактерицидными лампами, и соответствуют нормам и правилам пожарной безопасности. Для повышения разнообразия двигательной активности детей на занятиях плаванием, бассейн оснащён необходимым спортивным и игровым оборудованием.

- **Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Материально-техническое обеспечение программы

- система фильтрации воды
- осушитель воздуха
- электронное табло

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна: стеллаж для инвентаря большой – 1 шт; стеллаж для инвентаря малый – 1 шт; стеллаж закрытый – 1 шт; корзина для инвентаря – 3 шт; полка пластиковая – 4 шт; скамейка с местом для хранения – 2 шт; скамейка пластиковая – 4 шт скамейка двухсторонняя с крючками – 2 шт; табурет – 6 шт; тонущие осьминоги – 2 набора по 3 шт; кольцоброс – 1 шт; мягкие пазлы – 2 шт; мягкие пазлы – 2 шт; поясок 10 шт; колобашка – 10 шт; нудл 20 шт; соединитель – 10 шт; сочок – 1 шт; мягкие бомбочки – 2 шт; нарукавники – 20 шт; очки – 20 шт; свисток – 2 шт; секундомер – 1 шт; лейки – 10 шт; доска плавательная - 10 шт; кольца тонущие – 2 набора по 4 шт; водный тонометр – 1 шт; грузики 2 набора по 5 шт; спасательный круг малый – 2 шт; спасательный круг большой – 1 шт; резиновые уточки – 4 шт, фламинго – 5 шт,рыбка – 1 шт; плот-коврик – 1 шт; лопатки – 10 пар; мячи надувной – 5 шт; набор цифр – 4 уп.; набор «Волейбол» - 1 шт; набор «Баскетбол» - 2 шт; утяжелитель с флажком – 4 шт.

- **Санитарно – гигиенические требования для проведения занятий по плаванию**

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают в себя:

4. достаточное освещение и проветривание помещений по утвержденному графику;
5. текущая и генеральная уборка помещений, с их дезинфекцией;
6. ежедневное мытье игрушек и инвентаря;
7. контроль температурного режима помещений бассейна и состава воды (ph, cl) – каждые 4 часа;
8. анализ качества воды и дезинфекции помещений контролируется санэпидстанцией.

Температурный режим в помещениях бассейна, температура воды, показатели станции дозирования

t в раздевалках	t в помещении бассейна	t воды в чаше	cl	ph
25 С	31-33 С	30-32 С	0,1-0,3	7,2-7,6

В соответствии с санитарными правилами качество воды, подаваемой в бассейн, должно соответствовать ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запах и привкус).

• **Методическое обеспечение образовательного процесса**

Направление	Программы, технологии, пособия
Методические разработки	Министерство просвещения РФ «Федеральная Образовательная программа дошкольного образования» М.: 2022 г. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
Физическое развитие	Баева Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. / Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: Сиб ГУФК, - 2003. – С. 42-51. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация. / Д.Ф. Мосунов // АФК. – 2000. - №3-4 Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, - М., «Айрис пресс. Айрис дидактика», 2003. Рыбак Марта. Занятия в бассейне с дошкольниками. / Марта Рыбак – М.: Сфера, 2012. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. Теплюк С.Н. Дети раннего возраста в детском саду: Программа и методические рекомендации. / С.Н. Теплюк, Г.М. Лямина, М.Б. Зацепина. – М.: Мозаика-Синтез, - 2005. Чеменева Алла, Столмакова Татьяна. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста/ Чеменева А.А. , Столмакова Т.В.- – М.: Детство-Пресс, 2011. Франсуаза Барбира Фридман. Плавание для малышей/Франсуаза Барбира Фридман-Этерна, 2009
Интернет-ресурсы:	Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru Портал о спортивном плавании – swimming.ru Все о плавании – forum.swimming.ru Сайт о плавании – plavaem.info Социальная сеть работников образования «Наша сеть» - http://nsportal.ru

Календарно-тематическое планирование по возрастным группам

Младшая группа (3 – 4 года)

Месяц	Содержание работы (задачи)	№ занятия Тема недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование, инвентарь	
Сентябрь	Ознакомить детей с помещениями бассейна. Провести беседу о правилах безопасного поведения в помещениях бассейна. Создать благоприятное впечатление у детей. Создать общее представление о плавании.	1. «Здравствуй, детский сад!» 2. «Неделя безопасности»	Знакомство с детьми. Дуть на дыхательный тренажер «Осьминожка»	Экскурсия в бассейн. Проведение беседы о правилах безопасного поведения в помещениях бассейна.	Загадки детям	Демонстрационный материал, карточки с загадками. Плакат правила безопасности в бассейне. Дыхательный тренажер «Осьминожка».	
	Провести беседу о правилах безопасного поведения на воде. Рассказать о необходимых вещах для посещения бассейна. Показать приемы самообслуживания на примере куклы.	3. «Лес – точно терем расписной.» 4. «Вкусно, сладко и полезно»	ОРУ на суше Дуть на мыльные пузыри	Проведение беседы о правилах поведения на воде.	Игра «Соберем куклу в бассейн»	Кукла, вещи для бассейна, наглядные картинки. Игрушки пластмассовые овощи и фрукты. Мыльные пузыри.	

Октябрь	<p>Напомнить правила поведения в бассейне (в воде). Правила личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды. Обучать элементарным ОРУ на суше. Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству). Провести мониторинг плавательных способностей детей.</p>	1. «Витамины с грядки.»	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижение</p> <p>Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни.</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Поглаживание воды. Ударять ладонями по воде.</p> <p>Погружение</p> <p>Приседания в воду до плеч.</p> <p>Дыхание</p> <p>Подуть на воду.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Пузырь»</p>	Упражнение на релаксацию «Рыбка»	<p>Резиновые игрушки. Игрушки пластмассовые овощи и фрукты. Корзина.</p> <p>Пластиковые колечки плавающие. Надувная рыбка.</p>	
---------	--	-------------------------	---	---	----------------------------------	--	--

	<p>Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками. Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).</p> <p>Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.</p>	<p>2. «Осень золото роняет.»</p> <p>3. «Познай себя.»</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижения</p> <p>Самостоятельный вход в воду. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни.</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Удерживание воды в ладошках, ударять ладонями по воде, делая брызги.</p> <p>Погружение</p> <p>Погружение плеч и подбородка. Упражнение «Вырасту большой».</p> <p>Дыхание</p> <p>Подуть на воду.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Солнышко и дождик»</p>	<p>Свободное купание с игрушками</p>	<p>Наглядные картинки, лейки малые, резиновые игрушки. Осенние листочки разных размеров.</p>	
<p>Мониторинг плавательных способностей детей.</p>		<p>4. «Мой дом.»</p>	<p>ОРУ на суше</p>	<p>Ходьба по дну бассейна в разном темпе (медленно, с ускорением)</p> <p>Доставание со дна тонущих колец</p> <p>Упражнение «Дуй на шарик»</p>		<p>Тонущие кольца. Шарик пластиковые плавающие. Кубики. Наглядные картинки.</p>	

Ноябрь	<p>Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду до подбородка, задерживать дыхание (на вдохе).</p> <p>Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу инструктора.</p>	<p>1. «На деревенском дворе.»</p> <p>2. «Наши лесные друзья»</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижение</p> <p>Ходьба друг за другом с неподвижной опорой.</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Прыгать, держась руками за бортик. Упражнение «Веселые мячи».</p> <p>Погружение</p> <p>Окунаться в воду до подбородка. Умывание лица.</p> <p>Дыхание</p> <p>Подуть на игрушки.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Вырасту большой»</p>	<p>Упражнение на релаксацию «Рыбка»</p>	<p>Резиновые мячи, резиновые игрушки, наглядные картинки, лейки малые. Фигурки домашних и диких животных.</p>	
	<p>Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.</p> <p>Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не кричать). Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное</p>	<p>3. «Моя семья.»</p> <p>4. «Крылатые соседи.»</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижение</p> <p>Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Хлопки ладошками по воде.</p> <p>Погружение</p> <p>Приседание до подбородка у опоры.</p> <p>Дыхание</p> <p>Попробовать сделать</p>	<p>Свободное купание с надувными мячами</p>	<p>Лейка большая, плавающий обруч, картинка «солнышко и дождик». Картинки птиц.</p>	

	отношение к занятиям, дисциплинированность			пузыри. Упражнение «Пузырь» Игры и игровые упражнения «Солнышко и дождик»			
Декабрь	Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. Продолжать учить не бояться брызг. Закреплять правила поведения на воде.	1. «Зимушка зима.» 2. «У кого какие шубки?»	ОРУ на суше Передвижение Ходьба по кругу, взявшись за руки	. Элементарные движения руками и ногами Удерживание воды в ладонках, ударять ладонями по воде, делая брызги. Погружение Приседание до подбородка. Стоя в кругу, наклониться, опуская нос в воду. Дыхание Продолжительный выдох на игрушку. Игры и игровые упражнения «Пузырь», «Птички моют носики» «Сделай ямку»	Свободное купание с игрушками	Лейка большая, лейки малые, плавающий обруч, наглядные картинки. Дыхательные тренажеры снежинки. Картинка зима в лесу.	

	<p>Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора). Развивать координацию движений. Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.</p>	<p>3. «Украшаем елочку.»</p> <p>4. «Волшебство Нового года.»</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижение</p> <p>Различные виды передвижений с подвижной опорой.</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Подбрасывание воды.</p> <p>Погружение</p> <p>Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду.</p> <p>Подуть на шарики.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Солнышки о дождик»</p> <p>«Водолазы».</p>	<p>Свободное купание с мячами</p>	<p>Мячи резиновые, плавательные доски, шарики пластиковые плавающие, наглядные картинки. Елочка. Новогодние игрушки. Плот.</p>	
Январь	<p>Продолжать учить делать вдох и выдох в воду- подуть на воду. Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, не вытирать его руками.</p>	<p>1. «Зимние забавы»</p> <p>2. «Скатертъ – самобранка.»</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижение</p> <p>Ходьба, легкий бег. Передвижения в различных направлениях.</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Хлопать по воде руками, брызгая на себя и товарищей, не вытирать лицо руками.</p> <p>Погружение</p> <p>Присесть, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»).</p> <p>Дыхание</p>	<p>Свободное купание с лодочками</p>	<p>Пластиковые лодочки малые, плавательные доски, шарики плавающие, наглядные картинки. Шарики для сухого бассейна. Наглядные картинки.</p>	

				<p>Подуть на шарики.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Карусели» «Водолазы»</p>			
	<p>Совершенствовать навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Ознакомить с упражнением – вращательные движения рук (на суше, затем в воде).</p> <p>Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях. Воспитывать самостоятельность, внимательность.</p>	<p>3. «Профессии. Орудия труда.»</p> <p>4. «Одежда. Обувь.»</p>	<p>ОРУ в воде</p> <p>Передвижение</p> <p>Различные виды ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоко поднимая колени - в полуприседе. 	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Круговые вращения руками, поочередно, как при плавании кролем). Прыжки на месте.</p> <p>Погружение</p> <p>Руки вперед, лицо опустить в воду и продвигаться вперед на 2 шага.</p> <p>Дыхание</p> <p>Пробовать сделать пузыри. Выдох в воду «Пузыри».</p> <p>«Игры и игровые упражнения</p> <p>«Найди и принеси кому что нужно для работы»</p> <p>«Солнышко и дождик»</p>	<p>Купание с нудлами</p>	<p>Наглядные картинки, плавательные доски, резиновые игрушки, нудлы. Ламинированные специалисты разных профессий, необходимый инвентарь. Карточки с видами обуви.</p>	

Февраль	<p>Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания.</p> <p>Продолжать обучать выдоху в воду.</p> <p>Продолжать обучение движению ног способом кроль на груди, держась за поручень.</p>	<p>1. «Мир неживой природы.»</p> <p>2. «Транспорт.»</p>	<p>ОРУ в воде</p> <p>Передвижение</p> <p>Ходьба с движениями и рук</p> <p>-вперед</p> <p>-назад</p> <p>-</p> <p>круговые вращения рук</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо – влево, как при полоскании белья.</p> <p>Погружение</p> <p>Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и присесть, погружаясь в воду с головой</p> <p>Дыхание</p> <p>Подуть на шарики.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Собери машинку»</p> <p>«Пузырь» «Спрячемся под воду»</p>	Свободное купание с нудлами	<p>Наглядные картинки, плавающие шарики, резиновые игрушки, нудлы.</p> <p>Ламинированные и разрезанные картинки транспорта.</p>	
	<p>Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения).</p> <p>Содействовать активному передвижению в воде</p>	<p>3. «Праздник пап.»</p> <p>4. «Посуда.»</p>	<p>ОРУ в воде</p> <p>Передвижение</p> <p>Различные виды</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо – влево,</p>	Свободное купание с игрушками.	<p>Плавающие шарики, наглядные картинки, резиновые игрушки.</p> <p>Игрушечная</p>	

	<p>в различных направлениях. Воспитывать самостоятельность, внимательность.</p>		<p>передвижений без опоры.</p>	<p>как при полоскании белья.</p> <p>Погружение</p> <p>Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой.</p> <p>Дыхание</p> <p>Подуть на шарики.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Нальем чай»</p> <p>«Водолазы»</p>		<p>посуда. Плавающий обруч.</p>	
Март	<p>Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох в воду. Учить лежать на воде с помощью нудла. Выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик). Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.</p>	<p>1. «Праздник бабушек и мам.»</p> <p>2. «Весна – красна.»</p>	<p>ОРУ в воде</p> <p>Передвижение</p> <p>Ходьба, легкий бег.</p> <p>Передвижения в различных направлениях.</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Круговые движения руками.</p> <p>Расслабление на воде с нудлом.</p> <p>Погружение</p> <p>Приседания и выпрыгивания из воды.</p> <p>Погружение с головой.</p> <p>Дыхание</p>	<p>Упражнение на расслабление «Кораблики»</p>	<p>Нудлы с соединителями, резиновые мячики, наглядные картинки. Дыхательные тренажеры цветочки.</p>	

				<p>Подуть на шарики.</p> <p>Игры и игровые упражнения «Солнышко и дождик» «Водолазы»</p>			
	<p>Продолжать учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох в воду. Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.</p> <p>Развивать быстроту.</p>	<p>3. «Волшебница – вода.»</p> <p>4. «В мире прекрасного.»</p>	<p>ОРУ в воде</p> <p>Передвижение</p> <p>Ходьба и бег вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени</p> <p>Упражнение «Цапля».</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>С помощью нудла, лежа на груди, движение ногами, вверх вниз попеременно.</p> <p>Погружение</p> <p>Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.</p> <p>Дыхание</p> <p>Продолжительный выдох на игрушку, в воду.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Солнышко-дождик»</p>	<p>Свободное купание с резиновыми игрушками.</p>	<p>Нудлы с соединителями, резиновые игрушки, наглядные картинки. Картины русских художников.</p>	

Апрель	Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой держась за доску, игрушку, круг. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) с опорой.	1. «По тропинкам сказок.» 2. «Земля наш общий дом.»	ОРУ в воде Передвижение Ходьба и бег поперек бассейна, руки вперед с помощью плавательной доски «Ледокол».	Элементарные движения руками и ногами Вращательные движения руками вперед («Завести мотор») Погружение Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду. Попробовать сделать «Поплавок», «Медуза». Дыхание Выдох в воду (У кого больше пузырей). Игры и игровые упражнения «Маленькие и большие ножки» «Сортировка мусора»	Свободное купание	Плавательная доска, наглядные картинки, лодочки малые. Контейнеры игрушечные и мусор.	
	Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед.	3. «Матрешкины посиделки.» 4. «Дети друзья»	ОРУ в воде Передвижение Прыжки вверх. Передви	Элементарные движения руками и ногами Вращательные движения одновременно руками. Погружение	Свободное купание с пластиковыми лодочками	Нудлы с соединителями, пластиковые лодочки, наглядные картинки.	

	<p>Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде. Развивать силу и выносливость. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения инструктора.</p>	природы.»	<p>жения в различных направлениях.</p>	<p>Попробовать сделать «Звездочку» на груди.</p> <p>Дыхание</p> <p>Вдох и выдох в воду.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Солнышко и дождик» «Водолазы»</p>			
Май	<p>Закреплять пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей.</p>	1. «Ты и я друзья.»	<p>ОРУ в воде</p> <p>Передвижение</p> <p>Различные передвижения с изменением направления движения по сигналу.</p>	<p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Вращательные движения руками вперед («Завести мотор») с продвижением вперед. Работа ног, как при плавании кролем, на спине с помощью нудла.</p> <p>Погружение</p> <p>Погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду. Попробовать сделать «Поплавок», «Медуза»</p> <p>Дыхание</p>	Свободное купание	Свисток, наглядные картинки, нудлы с соединителями.	

				<p>Выдох в воду (у кого больше пузырей).</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Водолазы», «Карпы и караси».</p>				
	<p>Закреплять пройденный материал.</p> <p>Беседа о безопасности на воде в летний период.</p>	<p>2. «Мир насекомых.»</p> <p>3. «Край родной.»</p>	<p>ОРУ в воде</p>	<p>Передвижение</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Передвижения в различных направлениях.</p> <p>Элементарные движения руками и ногами</p> <p>Вращательные движения одновременно руками.</p> <p>Погружение</p> <p>Попробовать сделать</p>	<p>Игра «Найди сокровища»</p>	<p>Презентация, наглядные картинки, плавающие шарики, камушки «марблс».</p> <p>Пластиковые насекомые.</p>		

				<p>«Звездочку».</p> <p>Дыхание</p> <p>Глубокий вдох и выдох на игрушку.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Привези жучка.»</p>			
	Повторный мониторинг плавательных способностей детей	4. «Скоро лето. Лето без опасностей .»	ОРУ на суше	<p>Ходьба по дну бассейна в разном темпе (медленно с ускорением)</p> <p>Доставание со дна тонущих колец.</p> <p>Упражнение «Дуй на шарик»</p>	<p>Лежание на соединенном нудле.</p> <p>Свободное купание с игрушками.</p>	<p>Плавающие шарики, нудл с соединителем, пластиковые лодочки.</p>	

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц Тема	Содержание работы (задачи)	№ занятия тема	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование, инвентарь	
Сентябрь	Ознакомить детей с помещениями бассейна. Провести беседу о правилах безопасного поведения в помещениях бассейна. Создать благоприятное впечатление у детей. Создать общее представление о плавании.	1. «До свидания, лето. Здравствуй детский сад.» 2. «Неделя безопасности.»	Приветствие детей, знакомство.	Экскурсия в бассейн. Проведение беседы о правилах безопасного поведения в помещениях бассейна.	Загадки о морских животных	Карточки с загадками, наглядные пособия по безопасному поведению. Плакат безопасное поведение в бассейне.	
	Провести беседу о правилах безопасного поведения на воде. Рассказать о необходимых вещах для посещения бассейна. Показать приемы самообслуживания на примере куклы.	3. «Мир вокруг нас.» 4. «Вкусно, сладко и полезно»	ОРУ на суше	Проведение инструктажа о правилах безопасного поведения на воде. Беседа «Что необходимо для занятий в бассейне».	Игра «Соберем куклу в бассейн».	Наглядные пособия по безопасному поведению, необходимые вещи для бассейна, кукла. Пластиковые овощи и фрукты.	

		.»					
Октябрь	<p>1.Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.</p> <p>2.Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.</p> <p>4.Ознакомить с способами плавания кроль на груди и на спине).</p>	<p>1. «Витаминны с грядки. »</p> <p>2. «Осень золото роняет. »</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижения в воде</p> <p>Различные виды ходьбы, приседания.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Во время ходьбы гребковые движения руками.</p> <p>Погружения</p> <p>Стоя в парах, держась за руки. Присесть поочередно, погружаясь в воду с головой</p> <p>Дыхание</p> <p>Продолжительный выдох на игрушку, в воду.</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжение на груди «Стрела»</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда»</p> <p>Игры и игровые упражнения</p>	Свободное купание с резиновыми игрушками.	<p>Наглядные картинки, резиновые игрушки, пластиковые лодочки. Овощи, фрукты. Корзины. Листики разных цветов.</p>	
	Мониторинг плавательных способностей	3. «Познай себя.»	ОРУ на суше	Погружение в воду на задержке дыхания.	Свободное плавание с надувными	Надувные мячи, наглядные картинки,	

				<p>Выдох в воду.</p> <p>Упражнение «Медуза»</p> <p>Упражнение «Звездочка» на спине.</p> <p>Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль.</p>	мячами	плавательная доска, свисток.	
<p>Учить уверенно погружаться в воду с головой.</p> <p>Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания.</p> <p>Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.</p> <p>Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.</p>	4. «Мой город. Моя страна.»	<p>ОРУ в воде</p> <p>Передвижения</p> <p>Упражнения «Цапли», «Гиганты», «Ледокол»</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Движения рук способом кроль</p> <p>Погружения</p> <p>Погружения с открыванием глаз в воде</p> <p>Дыхание</p> <p>Множественные выдохи в воду.</p> <p>Задержка дыхания под водой</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжение на груди «Стрелочка»</p> <p>Упражнение «Стрелочка» с движением ног способом кроль</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>Горизонтальное лежание на спине с поддержкой.</p> <p>Упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звездочка»</p>	Свободное плавание с мячами	Надувные мячи, плавательные доски, свисток, лейки малые. Наглядные картинки достопримечательности города.		

				Игры и игровые упражнения «Насос», «Поймай меня»			
--	--	--	--	--	--	--	--

Ноябрь	<p>Тренировать дыхание. Продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, учить открывать глаза. Учить детей скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Приучать внимательно слушать инструктора. Организованно действовать по сигналу.</p>	<p>1. «На деревенском дворе.»</p> <p>2. «Наши лесные друзья.»</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижения</p> <p>Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Движения прямыми ногами вверх – вниз попеременно на спине у неподвижной опоры. Гребковые движения руками, как при плавании кролем.</p> <p>Погружения</p> <p>Упражнение «Найди сокровища»</p> <p>Дыхание</p> <p>Продолжительные выдохи в воду.</p> <p>Скольжение</p> <p>Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох воду.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Поплавок», «Медуза».</p> <p>«Звезда» на спине с поддержкой.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Угадай, кто прошел?»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Море волнуется».</p>	Свободное плавание в нарукавниках	<p>Нудлы с соединителем, камушки «марблс», наглядные пособия, свисток, нарукавники. Дикие и домашние животные игрушки. Следы ламинированные зверей.</p>	
	Продолжать учить на скольжению	3. «Мама,	ОРУ в воде	Движения рук, ног	Свободное купание с	Наглядные пособия,	

	<p>груди. Ознакомить скольжению на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Приучать действовать по сигналу педагога.</p> <p>Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>	<p>папа, я – наша дружная семья.»</p> <p>4. «Крылатые соседи.»</p>	<p>Передвижения Ходьба и бег поперек бассейна, руки вперед («Ледокол»).</p>	<p>Вращательные движения руками вперед («Завести мотор»).</p> <p>Погружения Упражнение «Найди сокровища»</p> <p>Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). Упражнение «Пузыри».</p> <p>Скольжение Скольжение на груди на противоположную сторону бортика и обратно.</p> <p>Лежание на груди, спине «Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения «Кто это?» «Водолазы»</p>	<p>игрушками</p>	<p>свисток, плавательные доски, нудлы с соединителем. Карточки с птицами.</p>	
Декабрь	<p>Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. Воспитывать смелость, находчивость.</p>	<p>1. «Зимушка зима.»</p> <p>2. «Государственные символы страны.</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижения Прыжки вверх. Передвижения в различных направлениях.</p>	<p>Движения рук, ног Вращательные движения одновременно руками. Работа ног, как при плавании кролем у неподвижной опоры с поддержкой.</p> <p>Погружения Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>Дыхание Вдох и выдох в воду. Выдохи на снежинки.</p>	<p>Свободное плавание с тонущими колечками</p>	<p>Наглядные картинки, колонка, свисток, нудлы с соединителями, тонущие колечки. Снежинки, дыхательные тренажеры. Символы страны – картинки.</p>	

		»		<p>Скольжение Скольжение на груди с толчком от бортика с доской в руках.</p> <p>Лежание на груди, спине «Поплавок» «Медуза»</p> <p>Игры и игровые упражнения «Солнышко и дождик», «Водолазы».</p>			
Учить детей всплывать и лежать на спине. Подготавливать к разучиванию движений руками. Приучать ориентироваться во время движения в воде.	3. «Символы Нового года.» 4. «Встречаем Новый год!»	ОРУ и специальные упражнения для плавания на суше Передвижения Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	<p>Движения рук, ног Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа») Погружения Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Упражнение «Поплавок».</p> <p>Дыхание Глубокий вдох и выдох на игрушку.</p> <p>Скольжение «Стрела» на спине, держась руками за поручень. «Стрела» на спине без поддержки.</p> <p>Лежание на груди, спине Упражнения «Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p>	Свободное плавание	Наглядные картинки, резиновые игрушки, плавательные доски, плавающий обруч. Елочка, елочные игрушки, плот.		

				«Найди пару» «Жучок – паучок»			
Январь	<p>1. Закрепить умение всплывать и лежать на воде.</p> <p>2. Учить движениям рук стилем кроль на груди и спине у неподвижной опоры.</p>	<p>1. «Зимние забавы.»</p> <p>2. «Скатерть – самобранка.»</p>	<p>ОРУ и СУ на суше</p> <p>Передвижения в воде</p> <p>Различные виды ходьбы:</p> <p>- «гигантские шаги»;</p> <p>- с ускорением;</p> <p>Бег по кругу, держась за руки.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).</p> <p>Погружения</p> <p>Погружение под воду с головой. Кто дольше продержится под водой.</p> <p>Дыхание</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Задержка дыхания под водой.</p> <p>Скольжение</p> <p>Отталкивание от бортика ногами на груди, лицо опустив в воду с подвижной опорой.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Поплавок» «Медуза».</p> <p>«Звезда» на спине с поддержкой.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Смелые ребята»</p> <p>«Карась и щука»</p>	Свободное плавание с тонушками игрушками	Тонушки игрушки, плавательные доски, ведерки, наглядные картинки. Шарик для сухого бассейна.	
	Ознакомить со скольжением на груди с выдохом в воду. Отрабатывать движения прямыми ногами, способом	3. «Профессии. Орудия труда.»	СУ в воде Передвижения Различные виды ходьбы	<p>Движения рук, ног</p> <p>Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).</p> <p>Погружения</p>	Свободное плавание с мячами	Тонушки предметы, резиновые мячи, нудлы с соединителями,	

	<p>кроль. Формировать навыки лежания на спине. Развивать выносливость.</p> <p>Воспитывать смелость, внимательность.</p>	<p>4. «Одежда, обувь, головные уборы.»</p>	<p>и беги с изменением направления и темпа.</p>	<p>Погружение с доставанием предметов со дна.</p> <p>Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».</p> <p>Скольжение Скольжение на груди и на спине с доской</p> <p>Лежание на груди, спине Горизонтальное лежание на спине без поддержки.</p> <p>Игры и игровые упражнения «Кому что нужно для работы?» «Море волнуется»</p>		<p>наглядные картинки. Ламинированные специалисты и их инвентарь.</p>	
--	---	--	---	--	--	---	--

Февраль	<p>Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. Разучивать скольжение на спине. Ознакомиться с движением ног на спине держась за поручень. Приучать действовать по сигналу.</p>	<p>1. «Мир неживой природы.» 2. «Транспорт. На земле, на воде, в небе.»</p>	<p>Имитационные движения в воде Передвижения в воде Прыжки в верх. Передвижения в различных направлениях.</p>	<p>Движения рук, ног Положение лежа на груди, руки у неподвижной опоры, работа ног, как при плавании кролем. Погружения Погружение в воду «Поплавок» Дыхание Вдох и выдох в воду. Скольжение Скольжение на спине с доской в руках. Лежание на груди, спине «Поплавок», «Медуза». Игры и игровые упражнения «Почини транспорт» «Солнышко и дождик» «Водолазы».</p>	<p>Упражнение на дыхание «Ветер сдует шарик»</p>	<p>Плавательная доска, ведерки, плавающий шарик, наглядные картинки. Разрезные картинки транспорт.</p>	
	<p>Упражнять детей в скольжении, отталкиваясь от стенки. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. Формировать умение скользить на спине. Воспитывать умение взаимодействовать</p>	<p>3. «Военные профессии.» 4. «Прогулка по зоопарку.»</p>	<p>СУ в воде Передвижения Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.</p>	<p>Движения рук, ног Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»). Погружения Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Дыхание Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду. Скольжение Скольжение на спине с плавательной доской. Лежание на груди, спине</p>	<p>Свободное плавание с тонущими предметами</p>	<p>Тонущие предметы, колонка, плавательные доски, канатная веревка, наглядные картинки. Карточки с военными профессиями.</p>	

	в коллективе.			«Медуза», «Поплавок», «Звезда» на спине. Игры и игровые упражнения «На буксире» «Смелые ребята».			
Март	Закреплять навык открывания глаз в воде. Упражнять скольжение на груди и спине с подвижной опорой. Развивать ориентировку самостоятельных действий в воде.	1. «Между народный женский день.» 2. «Весна – красна.»	СУ в воде Передвижения Бег вдоль бортика, руками выполняя гребковые движения.	Движения рук, ног Движения руками: - круговые вперед; - круговые назад; - попеременно (вперед, назад). Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине). Погружения Погрузиться под воду и «поймать» на голову кольцо небольшого размера, плавающее на поверхности воды. Дыхание Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой. Скольжение Отталкивание ногами от бортика на груди, лицо опустив в воду, с мячиком в руках. Лежание на груди, спине	Свободное плавание с лодочками	Нудлы с соединителями, плавающие колечки, пластиковые лодочки, наглядные картинки, шарики плавающие. Камушки марблс.	

				<p>«Поплавок» «Медуза» «Звезда»</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Собери цветок» «Перебрось шарик»</p>			
<p>Разучивать движения ногами в скольжении на груди с неподвижной опорой. Учить передвижению по дну с выполнением гребковых движений. Приучать взаимопомощи.</p>	<p>3. «Вода вокруг нас.»</p> <p>4. «В мире прекрасного.»</p>	<p>СУ в воде</p> <p>Передвижения</p> <p>Различные виды ходьбы:</p> <p>-«краб»</p> <p>- «пингвины»;</p> <p>- «цапля»;</p> <p>-«гигантские шаги</p>	<p>Передвижения</p> <p>Различные виды ходьбы:</p> <p>-«краб»</p> <p>- «пингвины»;</p> <p>- «цапля»;</p> <p>-«гигантские шаги</p> <p>Движения рук, ног</p> <p>Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).</p> <p>Погружения</p> <p>Погружение с доставанием предметов со дна.</p> <p>Дыхание</p> <p>Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжение на груди и на спине с доской и без.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>Горизонтальное лежание на спине без поддержки.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Море волнуется»</p>	<p>Свободное купание с резиновыми игрушками и лейками</p>	<p>Резиновые игрушки, лейки, наглядные картинки, камушки «марблс», колонка. Схематические изображения рек, озер, морей. Картины с морскими пейзажами.</p>		

Апрель	Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение. Разучивать согласование движений ног кролем на груди в упоре на месте. Учить скольжению на груди с движением ног	1. «Мои любимые книжки.» 2. «Путешествие звездочета.»	ОРУ и СУ на суше Передвижения Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед	Движения рук, ног Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»). Погружения Упражнение «Поиск сокровищ» Дыхание Вдох и выдох в воду. Скольжение Скольжение на груди при помощи ног с доской в руках. Лежание на груди, спине «Поплавок» «Звезда» на спине. Игры и игровые упражнения «На буксире» «Смелые ребята».	Свободное плавание	Наглядные картинки, тонущие игрушки, плавательные доски, наглядные пособия.	
	Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать движения. Учить плавать на груди с предметом в руках при помощи движения ног. Упражнять скольжение на спине. Воспитывать ловкость и	3. «Народные промыслы.» 4. «Юные экологи. В царстве растений.»	ОРУ и СУ на суше Передвижения Разные виды ходьбы: - парами, - в полуприсяди, - руки за спину «Уточка».	Движения рук, ног Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась за поручень, с выдохом в воду. Погружения Погружение с доставанием предметов со дна. Дыхание Выдох в воду с открыванием глаз в воде. Скольжение	Свободное плавание	Тонущие предметы, нудлы с соединителем. Надувной мяч 2 шт., плавательные доски, наглядные пособия. Контейнеры для сбора мусора игровые.	

	ориентировку в воде.			<p>Скольжение на груди с работой ног кролем с опорой о плавательную доску.</p> <p>Лежание на груди, спине «Поплавок» «Медуза» «Звезда»</p> <p>Игры и игровые упражнения «Сортируем мусор правильно» «Фонтан» «Кто дальше»</p>			
Май	<p>Закреплять умение лежать на воде, погружаться в воду на задержке дыхания.</p> <p>Совершенствовать скольжение на груди с подвижной опорой (доской).</p>	1. «Победный май.»	<p>СУ в воде</p> <p>Передвижения в воде</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - боком, - в полуприсяди , - спиной вперед, - в наклоне вперед с работой рук 	<p>Движения рук, ног</p> <p>Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди) с выдохом в воду.</p> <p>Погружения</p> <p>Погрузиться под воду и «поймать» на голову кольцо, плавающее на поверхности воды.</p> <p>Дыхание</p> <p>Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжение на груди с подвижной опорой (доской).</p> <p>Лежание на груди, спине</p>	Свободное плавание с нарукавниками	<p>Плавающие обручи, кольца, плавательные доски, наглядные картинки День победы, нарукавники, колонка.</p>	

				«Медуза» «Звезда на груди» «Звезда на спине» Игры и игровые упражнения «Смелые ребята» «Торпеды»			
Мониторинг плавательных способностей детей	2. «Мир насекомых.»	СУ на суше	<p>Погружение в воду на задержке дыхания.</p> <p>Выдох в воду.</p> <p>Упражнение «Медуза»</p> <p>Упражнение «Звездочка» на спине.</p> <p>Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль.</p> <p>Игра «Поймай жучка»</p>	Свободное плавание с надувными мячами.	Плавательные доски, надувные мячи, резиновые игрушки. Насекомые пластиковые.		
Закреплять технику выдоха в воду. Совершенствовать скольжение на спине с неподвижной опорой и без нее.	3. «Город, в котором я живу.» 4. «Скоро лето. Лето»	СУ в воде Передвижения в воде Различные виды ходьбы: - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед.	<p>Движения рук, ног</p> <p>Бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).</p> <p>Погружения</p> <p>Подпрыгнуть повыше и сесть в воду. «Надень шляпу».</p> <p>Дыхание</p> <p>Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.</p> <p>Скольжение</p>	Свободное плавание.	Игрушки, плавающие кольца, плавательные доски, канатная веревка, колонка, наглядные материалы. Плакат правила безопасности на водоемах.		

		без опаснос тей.»		«Стрелочка» на груди с опорой о досочку и без, с выдохом в воду. Лежание на груди, спине «Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине. Игры и игровые упражнения «На буксире» «Смелые ребята»			
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--

Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	Содержание работы (задачи)	№ занятия тема	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование, инвентарь	
Сентябрь	Ознакомить детей с помещениями бассейна. Провести беседу о правилах безопасного поведения в помещениях бассейна. Создать благоприятное впечатление у детей. Создать общее представление о плавании.	1. «День знаний.» 2. «Неделя безопасности.»	Приветствие детей, знакомство.	Экскурсия в бассейн. Проведение беседы о правилах безопасного поведения в помещениях бассейна.	Загадки о морских животных	Карточки с загадками, картинки, наглядное пособие по правилам поведения. Плакат безопасное поведение в бассейне.	
	Провести беседу о правилах безопасного поведения на воде. Рассказать о необходимых вещах для посещения бассейна. Показать приемы самообслуживания	3. «Прогулка в лес.» 4. «Москва – столица»	ОРУ на суше	Проведение инструктажа о правилах безопасного поведения на воде. Беседа «Что необходимо для занятий в бассейне». Беседа о столице.	Игра «Соберем куклу в бассейн».	Наглядное пособие по безопасности на воде, вещи для занятий в бассейне, кукла. Картинки достопримечательности Москвы.	

	на примере куклы.	Родины.»					
Октябрь	<p>Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем. Способствовать развитию подвижности суставов. Способствовать привитию навыков личной гигиены.</p>	<p>1. «Хлеб – всему голова.»</p> <p>2. «Осень в творчестве поэтов и художников.»</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижения в воде</p> <p>Различные виды ходьбы, приседания.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вытянуты вперед с доской.</p> <p>Погружения</p> <p>Стоя в парах, держась за руки. Приседать поочередно, погружаясь в воду с головой.</p> <p>Дыхание</p> <p>Многочисленные выдохи в воду с погружением головы под воду.</p> <p>Скольжение</p> <p>«Стрелочка» на груди и на спине с плавательной доской и без.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда»</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Карусели», «Сердитая</p>	<p>Свободное купание с лодочками</p>	<p>Колечки плавающие, пластиковые лодочки, плавательная доска, свисток, наглядные картинки. Картины осенние пейзажи.</p>	

				рыбка»			
Мониторинг плавательных способностей	3. «Познай себя.»	СУ на суше	<p>Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)</p> <p>Вдох – выдох в воду многократно</p> <p>Скольжение на груди</p> <p>Скольжение на спине</p> <p>Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль.</p>	Свободное плавание с надувными мячами	Плавательные доски, надувные мячи, колонка свисток.		
Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине. Совершенствовать скольжения на груди	4. «Безопасность дома.» 5. «Моя Родина – Россия.»	ОРУ в воде Передвижения Ходьба, бег друг за другом по	<p>Движения рук, ног</p> <p>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вдоль туловища.</p> <p>Погружения</p>	Свободное плавание с мячами	Надувные мячи, нудлы соединенные в большое кольцо, плавательные доски, наглядные картинки. Рссия на карте мира.		

	<p>и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем. Способствовать развитию подвижности суставов. Способствовать привитию навыков личной гигиены.</p>		<p>кругу.</p>	<p>Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду. Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). Скольжение Скольжение на груди с выдохом в воду. Лежание на груди, спине «Поплавок» «Медуза» Игры и игровые упражнения «Караси и щука»</p>			
<p>Ноябрь</p>	<p>Тренировать дыхание. Продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, учить открывать глаза. Учить детей скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Приучать внимательно слушать инструктора. Организованно</p>	<p>1. «Народы России.» 2. «Пернатые друзья.»</p>	<p>СУ на суше Передвижения в воде Различные виды ходьбы: -«гигантские шаги»; -бег с ускорением; бег по кругу, держась за руки</p>	<p>Движения рук, ног Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине). Погружения Погрузиться под воду и «поймать» на голову кольцо плавающее на поверхности воды. Дыхание Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой.</p>	<p>Свободное плавание</p>	<p>Резиновые игрушки, плавающие обручи, тонущие колечки, свисток.</p>	

	действовать по сигналу			<p>Скольжение «Стрелочка» на груди и на спине с выдохом в воду с плавательной доской.</p> <p>Лежание на груди, спине «Поплавок», «Медуза».</p> <p>«Звезда» на спине с поддержкой.</p> <p>Игры и игровые упражнения «Смелые ребята», «Торпеды», «Водолазы»</p>			
	<p>Продолжать учить скольжению на груди. Ознакомить скольжению на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.</p> <p>Приучать действовать по сигналу педагога.</p> <p>Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>	<p>3. «Семья и семейные традиции».</p> <p>4. «Животный мир жарких стран.»</p>	<p>СУ в воде</p> <p>Передвижения в воде Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы по сигналу.</p>	<p>Движения рук, ног Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине).</p> <p>Погружения Упражнение «Найди сокровища»</p> <p>Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».</p> <p>Скольжение Скольжение на груди на противоположную сторону бортика и обратно.</p> <p>Лежание на груди, спине «Звезда» на спине.</p>	<p>Свободное купание с игрушками</p>	<p>Надувные мячи, камушки «марблс». Плавательные доски, свисток. Картинки животных африки.</p>	

				Игры и игровые упражнения «Водолазы», «Сердитая рыбка».			
Декабрь	Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Способствовать развитию силовых возможностей. Способствовать повышению сопротивляемости организма. Воспитывать смелость и решительность.	1. «Героическое профессиональное» 2. «Государственные символы России и родного края.»	СУ на суше Передвижения Различные виды ходьбы: -«гигантские шаги»; - с ускорением; Бег по кругу, держась за руки	Движения рук, ног Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине). Погружения Погрузиться под воду и «поймать» на голову кольцо, плавающее на поверхности воды. Дыхание Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой. Скольжение «Стрелочка» на груди и на спине с выдохом в воду с плавательной доской. Лежание на груди, спине «Поплавок» «Медуза» Игры и игровые упражнения «Собери символ» «Смелые ребята» «Торпеды» «Водолазы»	Свободное плавание с тонущими колечками	Тонущие и плавающие колечки, плавательные доски, свисток, колонка, наглядные картинки. Символы России.	
	Совершенствовать технику плавания	3. «Зима в творчестве»	СУ в воде	Движения рук, ног	Свободное	Плавательные	

	<p>способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь о плавательную доску. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Способствовать развитию силовых возможностей. Способствовать повышению сопротивляемости организма. Воспитывать смелость и решительность.</p>	<p>поэтов и художников.»</p> <p>4. «Новогодние традиции в России.»</p>	<p>Передвижения Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы по сигналу.</p>	<p>Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). Погружения Погружение с доставанием предметов со дна. Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». Скольжение Скольжение на груди и на спине с доской с работой ног кролем. Лежание на груди, спине Упражнения «Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине. Игры и игровые упражнения «Водолазы», «Сердитая рыбка»</p>	<p>плавание</p>	<p>доски, тонущие рыбки, ведерки, свисток, колонка. Елка, елочные игрушки, плот.</p>	
--	---	--	---	---	-----------------	--	--

Январь	<p>Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды). Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Способствовать воспитанию силовых возможностей. Воспитывать самостоятельность и активность. Способствовать повышению иммунитета детей.</p>	<p>1. «Рождество, коляда. Зимние забавы.»</p> <p>2. «Арктика и Антарктика.»</p>	<p>ОРУ и специальные упражнения для плавания на суше</p> <p>Передвижения Различные виды ходьбы.</p> <p>Бег, с изменением направления.</p>	<p>Движения рук, ног Работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине) у неподвижной опоры.</p> <p>Погружения Погружение с доставанием предметов со дна.</p> <p>Дыхание Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой.</p> <p>Скольжение «Стрелочка» на груди с выдохом в воду с плавательной доской.</p> <p>Лежание на груди, спине «Поплавок» «Медуза» «Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения «Солнышко и дождик», «Водолазы»</p>	<p>Свободное плавание с тонущими игрушками</p>	<p>Тонущие игрушки, мини коврики тонущие, плавательные доски, свисток, колонка.</p>	
		<p>3. «Блокада Ленинграда.»</p> <p>4. «Костюмы»</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижения Ходьба и бег в разных направлениях.</p>	<p>Движения рук, ног Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).</p> <p>Погружения Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.</p> <p>Дыхание</p>	<p>Свободное плавание с мячами</p>	<p>Резиновые мячи, плавательная доска, канатная веревка, нудлы с соединителями, свисток, колонка.</p>	

		народов России.»	Прыжки на 2 – ногах.	Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду. Скольжение «Стрелочка» на спине, держась руками за доску. Лежание на груди, спине «Медуза», «Поплавок» «Звезда» на спине. Игры и игровые упражнения «Море волнуется», «На буксире».			
Февраль	Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Воспитывать самостоятельность и активность.	1. «Путешествие в мир предметов, техники, изобретений.» 2. «Специальный транспорт.»	Имитационные движения в воде Передвижения Прыжки в верх. Передвижения в различных направлениях.	Движения рук, ног Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). Погружения Погружение с доставанием предметов со дна. Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». Скольжение Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль. Лежание на груди, спине «Звездочка», «Медуза» Игры и игровые упражнения	Свободное плавание с тонущими кольцами	Тонущие игрушки осьминожки, плавательные доски, обручи, свисток. Разрезные ламинированные катинки специальный транспорт.	

	Способствовать повышению иммунитета детей.			«Кто нам помогает, собери картинку», «Сердитая рыбка»			
	<p>Упражнять детей в скольжении, отталкиваясь от стенки. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. Формировать умение скользить на спине.</p> <p>Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе</p>	<p>3. «Защитники земли Русской.»</p> <p>4. «Подводный мир России.»</p>	<p>СУ в воде</p> <p>Передвижения</p> <p>Различные виды ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед. 	<p>Движения рук, ног</p> <p>Погружения</p> <p>Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.</p> <p>Дыхание</p> <p>Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжение на спине с плавательной доской.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Медуза», «Поплавок», «Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Поймай сочком рыбку»</p> <p>«Смелые ребята».</p>	Свободное плавание с тонущими предметами	<p>Плавательные доски, ведерки, тазики, тонущие осьминожки, канатная веревка, нудлы в соединении, свисток.</p> <p>Морские обитатели игрушечные.</p>	

Март	<p>Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</p> <p>Способствовать формированию мышечного корсета.</p> <p>Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.</p>	<p>1. «Международный женский день.»</p> <p>2. «Весна в творчестве поэтов и художников.»</p>	<p>СУ на суше.</p> <p>Передвижения в воде</p> <p>Бег вдоль бортика, руками выполняя гребковые движения.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Движения руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые вперед; - круговые назад; - попеременно (вперед, назад). <p>Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине).</p> <p>Погружения</p> <p>Упражнение «Поплавок»</p> <p>Дыхание</p> <p>Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду.</p> <p>Задержка дыхания под водой. «Дуй на цветок»</p> <p>Скольжение</p> <p>«Стрела» на груди с выдохом в воду с плавательной доской.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Поплавок» «Медуза»</p> <p>«Звезда»</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Перебрось шарик», «Охотники и утки».</p>	<p>Свободное плавание с лодочками</p>	<p>Пластиковые лодочки, плавательные доски, колобашки, тонущие колечки, свисток.</p> <p>Дыхательные тренажеры цветочки.</p>	
		<p>3. «Водные ресурсы»</p>	<p>ОРУ и специальные</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Работа ног, как при плавании кролем, держась</p>	<p>Свободное купание с мячиками</p>	<p>Плавательные доски, резиновые мячики,</p>	

		России.»	упражнения для плавания на суше.	руками за поручень (на груди и на спине).		волейбольная сетка, плавающая с мячом, свисток. Наглядные картинки.	
		4. «Театры нашего города.»	Передвижения в воде Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы по поводу по сигналу.	Погружения Погружение с доставанием предметов со дна. Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». Скольжение Скольжение на спине с толчком ногами от бортика, держать доску руками у живота. Лежание на груди, спине «Звезда» «Медуза» Игры и игровые упражнения «Пионербол на воде»			

Апрель	<p>Упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Способствовать формированию мышечного корсета. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Способствовать воспитанию силовых возможностей.</p>	<p>1. «Любимые писатели.»</p> <p>2. «Тайны вселенной.»</p>	<p>СУ на суше</p> <p>Передвижения</p> <p>Ходьба и бег в разных направлениях.</p> <p>Прыжки на 2 – ногах.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Плавание кролем на груди и спине без выноса рук.</p> <p>Погружения</p> <p>Попытаться сесть на дно бассейна, «Поплавок».</p> <p>Дыхание</p> <p>Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик.</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжение на груди с выдохом в воду.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Медуза», «Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Как расположены планеты»</p> <p>«Пионербол на воде»</p>	Свободное плавание	<p>Плавательные доски, плавающие шарики, волейбольная сетка, плавающая с мячом, свисток. Планеты ламинированные. Наглядные картинки.</p>	
		<p>3. «Народные промыслы России.»</p> <p>4. «Мой край родной природы.»</p>	<p>СУ в воде</p> <p>Передвижения</p> <p>Разные виды ходьбы:</p> <p>- парами,</p> <p>- в полуприсяди</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась за поручень, с выдохом в воду.</p> <p>Погружения</p> <p>Погружение с доставанием предметов со дна.</p> <p>Дыхание</p> <p>Выдох в воду с открыванием глаз в воде.</p>	Свободное плавание	<p>Плавательные доски, тонущие грузики, волейбольная сетка, плавающая с мячом, свисток.</p>	

			- руки за спину «Уточка».	Скольжение Скольжение на груди с работой ног кролем с опорой о плавательную доску. Лежание на груди, спине «Поплавок» «Медуза» «Звезда» Игры и игровые упражнения «Пионербол»			
Май	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Способствовать воспитанию силовых возможностей. Воспитывать самостоятельность и активность. Способствовать повышению иммунитета детей.	1. «Победный май.» 2. «Многообразный мир насекомых.»	ОРУ и специальные упражнения для плавания на суше Передвижения Различные виды ходьбы. Бег, с изменением направления, с погружением под воду по сигналу.	Движения рук, ног Плавание кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках. Погружения Погружение с доставанием предметов со дна. Дыхание Наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и лицо в воду, сделать выдох, делая пузыри. Скольжение «Стрелочка» на груди с постепенным выдохом в воду. Скольжение на	Свободное плавание.	Наглядные картинки, тонущие грузики, плавательные доски, свисток, колонка. Листы с направлением движения, карточки насекомых.	

				<p>спине с движением ног, как при плавании кролем.</p> <p>Лежание на груди, спине «Медуза» «Звезда на груди» «Звезда на спине»</p> <p>Игры и игровые упражнения «Смелые ребята» «Торпеды» «Куда муха полетела»</p>			
Мониторинг плавательных способностей детей	3. «Мой город Санкт – Петербург .»	СУ в воде	<p>Погружение в воду на задержке дыхания.</p> <p>Выдох в воду.</p> <p>Упражнение «Медуза»</p> <p>Упражнение «Звездочка» на спине.</p> <p>Плавание с доской при помощи движения ног способом кроль.</p>	Свободное плавание с надувными мячами.	Плавательные доски, надувные мячи, свисток. Карточки с достопримечательностями города.		
Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Способствовать воспитанию силовых возможностей. Воспитывать самостоятельность и активность.	4. «Скоро лето. Лето без опасности ей.»	<p>СУ в воде</p> <p>Передвижения в воде Ходьба и бег в разных направлениях.</p> <p>Прыжки на 2 – ногах.</p>	<p>Движения рук, ног Плавание упрощенным способом без выноса рук на груди и спине.</p> <p>Погружения Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».</p>	Свободное плавание.	Резиновые мячики, плавательные доски, нудлы, свисток, колонка. Плакат правила поведения на водоемах.		

	<p>Способствовать повышению иммунитета детей.</p>			<p>Скольжение Скольжение на груди и на спине с толчком ногами от бортика. Лежание на груди, спине «Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине. Игры и игровые упражнения «На буксире» «Смелые ребята», «Гонка мячей».</p>			
--	---	--	--	--	--	--	--

Подготовительная группа (6-7 лет)

Месяц	Содержание работы (задачи)	№ занятия тема	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование, инвентарь	
Сентябрь	Ознакомить детей с помещениями бассейна. Провести беседу о правилах безопасного поведения в помещениях бассейна. Создать благоприятное впечатление у детей. Создать общее представление о плавании.	1. «День знаний. Скоро в школу мы пойдем.» 2. «Неделя безопасности.»	Приветствие детей, знакомство.	Экскурсия в бассейн. Проведение беседы о правилах безопасного поведения в помещениях бассейна.	Загадки о морских животных	Карточки с загадками, картинки, наглядное пособие по правилам поведения.	
	Провести беседу о правилах безопасного поведения на воде. Рассказать о необходимых вещах для посещения бассейна. Показать приемы самообслуживания	3. «Леса России.» 4. «Москва – столица Родины.»	ОРУ на суше	Проведение инструктажа о правилах безопасного поведения на воде. Беседа «Что необходимо для занятий в бассейне».	Игра «Соберем куклу в бассейн».	Наглядное пособие по правилам поведения в воде, вещи для занятий в бассейне. Кукла.	

	на примере куклы.						
Октябрь	<p>Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</p> <p>Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи ног кролем.</p> <p>Способствовать развитию навыков личной гигиены.</p>	<p>1. «Сельскохозяйственные профессии.»</p> <p>»</p> <p>2. «Осень в стихах и картинках.»</p> <p>»</p>	<p>ОРУ на суше</p> <p>Передвижения в воде</p> <p>Различные виды ходьбы:</p> <p>-«Цапля»,</p> <p>- с вращением рук,</p> <p>- в наклоне вперед с вращением рук,</p> <p>- с ускорением.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем, руки вытянуты вперед с доской.</p> <p>Погружения</p> <p>Погружения с головой и выдохи в воду.</p> <p>Дыхание</p> <p>Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду.</p> <p>Скольжение</p> <p>«Стрелочка» на груди и на спине с плавательной доской и без.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>Упражнение «Звездочка» на спине, на груди.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Водолазы», «Торпеда» на груди, спине.</p>	Свободное купание с лодочками	<p>Наглядные картинки, пластиковые лодочки, плавательные доски, свисоток.</p>	

	Мониторинг плавательных способностей	3. «Познай себя.»	СУ на суше	<p>Вдох – выдох в воду многократно</p> <p>Погружения в воду собрать со дна «марблс»</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине</p> <p>Плавание в полной координации кроль на груди.</p>	Свободное плавание с надувными мячами	Плавательные доски, камушки «марблс» надувные мячи, свисток.	
	<p>Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди с работой ног и выдохом в воду.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на спине с работой ног.</p> <p>Способствовать развитию силовых возможностей.</p> <p>Способствовать повышению сопротивляемости организма.</p> <p>Воспитывать</p>	<p>4. «Что нам стоит дом построить?»</p> <p>5. «Я, мы и Россия.»</p>	<p>СУ на суше</p> <p>Передвижения в воде</p> <p>Ходьба наклонившись вперед и выполнять гребковые движения руками, как при способе кроль.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Работа ног, как при плавании кролем на груди с неподвижной опорой</p> <p>Погружения</p> <p>Погружаться в воду с головой, делать выдох в воду.</p> <p>Дыхание</p> <p>Выдох в воду (у кого больше пузырей).</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжение на груди с выдохом в воду.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Поплавок» «Медуза»</p> <p>Игры и игровые упражнения</p>	Свободное плавание с мячами	Резиновые мячи, плавательные доски, колобашки, наглядные картинки, свисток.	

	смелось и решительность.			«Поезд в туннель», «Невод»			
Ноябрь	<p>Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.</p> <p>Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.</p> <p>Совершенствовать скольжение кролем с работой ног.</p> <p>Способствовать развитию мышечного корсета и формированию правильной осанки.</p> <p>Воспитывать смелость и решительность.</p>	1. «Народы разных стран.»	<p>СУ в воде</p> <p>Передвижения в воде</p> <p>Различные виды ходьбы: -«гигантские шаги»; -бег с ускорением; бег по кругу, держась за руки</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине).</p> <p>Погружения</p> <p>Погрузиться под воду и «поймать» на голову кольцо плавающее на поверхности воды.</p> <p>Дыхание</p> <p>Многократные выдохи в воду</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжения на груди и на спине с толчком от бортика.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Поплавок», «Медуза». «Звезда».</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Смелые ребята», «Торпеды», «Водолазы»</p>	Свободное плавание	<p>Колечки плавающие, плавательные доски, колобашки, наглядные картинки, свисток.</p>	
		2. «Пернатые друзья.»					

	<p>семейные традиции народов России.»</p> <p>4. «Животный мир разных климатических поясов.»</p>	<p>Передвижение в воде Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением головы по сигналу.</p>	<p>Упражнение «Найди сокровища»</p> <p>Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».</p> <p>Скольжение Скольжение на груди на противоположную сторону бортика и обратно.</p> <p>Лежание на груди, спине «Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения «Водолазы», «Сердитая рыбка».</p>	<p>купание с игрушками</p>	<p>коврики, мячики, тонущие предметы, свисток, колонка.</p>	

Декабрь	<p>Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на груди. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды. Способствовать формированию мышечного корсета и правильной осанки. Воспитывать чувство товарищества в группе. Способствовать повышению сопротивляемости организма внешним факторам.</p>	<p>1. «Герои нашей Родины.»</p> <p>2. «История моей страны.»</p>	<p>СУ на суше</p> <p>Передвижения</p> <p>Различные виды ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спиной вперед - боком <p>Ходьба в наклоне с имитацией работы рук, как при плавании кролем.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Держась за поручень, работа ног, как при плавании кролем (на груди, на спине).</p> <p>Погружения</p> <p>«Поплавок»</p> <p>Дыхание</p> <p>Многочисленные выдохи в воду.</p> <p>Задержка дыхания под водой.</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжение на спине в «Стрелочке» и в положении рук «Солдатиком»</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Поплавок»</p> <p>«Медуза»</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Кто как плавает», «Охотники и рыбки».</p>	<p>Плавание облегченным кролем на груди.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Плавательные доски, лопатки, наглядные картинки, свисток, обруч.</p>	
		<p>3. «Зима в творчестве поэтов и художников.»</p> <p>4. «Новый год в</p>	<p>СУ на суше</p> <p>Передвижения</p> <p>Ходьба и бег в разных направлениях, с погружением</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте и в движении.</p> <p>Погружения</p> <p>Погружение с доставанием предметов со дна.</p> <p>Дыхание</p>	<p>Плавание облегченным кролем на груди.</p> <p>Свободное плавание с мячами.</p>	<p>Тонущие предметы, массажные мячики, свисток, колонка.</p>	

		разных странах.»	м головы поводу по сигналу.	<p>Множкратные выдохи в воду.</p> <p>Скольжение Скольжение на груди и на спине с доской с работой ног кролем.</p> <p>Лежание на груди, спине Упражнение «Звезда» на груди и на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения «Охотники и рыбки»</p>			
--	--	---------------------	-----------------------------------	--	--	--	--

Январь	<p>Обучить согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.</p> <p>Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.</p> <p>Способствовать воспитанию силовых возможностей.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и активность.</p> <p>Способствовать повышению иммунитета детей.</p>	<p>1. «Рождество, коляда. Зимние забавы.»</p> <p>2. «Путешествие на Север.»</p>	<p>СУ на суше</p> <p>Передвижения</p> <p>Ходьба вдоль бортика на носочках, пятках, в приседании.</p> <p>Бег, с изменением направления.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Попеременные вращательные движения рук с доской.</p> <p>Погружения</p> <p>Погружение с доставанием предметов со дна.</p> <p>Дыхание</p> <p>Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду.</p> <p>Задержка дыхания под водой.</p> <p>Скольжение</p> <p>Скольжения на груди и на спине.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Медуза»</p> <p>«Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Торпеда» на груди и на спине.</p> <p>«Довези шарик на другой берег»</p>	<p>Плавание облегченным способом кроль на груди.</p> <p>Свободное плавание с тонушками</p>	<p>Плавательные доски, резиновые игрушки, лодка-баржа</p> <p>пластиковая 2 шт., маленькие шарики, тазики, свисток, колонка.</p>	
		<p>3. «Блокада Ленинграда.»</p> <p>4. «История</p>	<p>СУ на суше</p> <p>Передвижения</p> <p>Ходьба и бег в разных направлениях.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине).</p> <p>Погружения</p> <p>Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.</p>	<p>Свободное плавание с мячами</p>	<p>Плавательные доски, резиновые игрушки, лодка-баржа</p> <p>пластиковая 2 шт., маленькие шарики, тазики,</p>	

		одежды»	Прыжки на 2 – ногах.	<p>Дыхание Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду.</p> <p>Скольжение «Стрелочка» на спине, держась руками за доску.</p> <p>Лежание на груди, спине «Медуза», «Поплавок» «Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения «На буксире». «Довези шарик на другой берег»</p>		свисток, колонка.	
--	--	---------	----------------------	--	--	-------------------	--

Февраль	<p>Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды). Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Воспитывать самостоятельность и активность. Способствовать</p>	<p>1. «Они прославили Россию.» 2. «От кареты до ракеты.»</p>	<p>Имитационные движения на суше и в воде Передвижения Прыжки в верх. Передвижения в различных направлениях.</p>	<p>Движения рук, ног Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). Погружения Погружение с доставанием предметов со дна. Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?». Скольжение Скольжение на груди и на спине с доской и работой ног в стиле кроль. Лежание на груди, спине «Звездочка», «Медуза» Игры и игровые упражнения «Попади в кольцо»</p>	Свободное плавание с тонущими кольцами	Тонущие кольца, баскетбольное кольцо, плавающее с мячом 2шт.,	
	повышению иммунитета детей.	<p>3. «Защитники земли Русской.» 4. «Подводный мир нашей планеты.»</p>	<p>ОРУ и специальные упражнения для плавания на суше Передвижения</p>	<p>Движения рук, ног Погружения Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Дыхание Глубокий вдох и выдох на игрушку, в воду. Скольжение Скольжение на спине с плавательной доской. Лежание на груди, спине</p>	Свободное плавание с тонущими предметами	Плавательные доски, тонущие осьминожки, обручи плавающие, свисток.	

			<p>Различные виды ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «цапля», - «лодочка», - спиной вперед. 	<p>«Медуза», «Поплавок», «Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Торпеда» на груди и на спине, «Смелые ребята».</p>			
Март	<p>Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине. Ознакомить с движением рук при плавании способом брасс. Способствовать формированию мышечного корсета. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.</p>	<p>1. «Междуна родный женский день.»</p> <p>2. «Весна в творчестве поэтов и художников.»</p>	<p>СУ на суше.</p> <p>Передвижения в воде</p> <p>Бег вдоль бортика, руками выполняя гребковые движения.</p>	<p>Движения рук, ног</p> <p>Упражнения: «Очищаем путь», «Рисуем сердечко» на мете и в движении.</p> <p>Погружения</p> <p>Упражнение «Поплавок»</p> <p>Дыхание</p> <p>Держась за поручень, ноги выпрямить назад, сделать выдох в воду. Задержка дыхания под водой.</p> <p>Скольжение</p> <p>«Стрела» на груди с выдохом в воду с плавательной доской.</p> <p>Лежание на груди, спине</p> <p>«Поплавок» «Медуза» «Звезда»</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Перекинь мячик»</p>	<p>Плавание кролем на груди при помощи работы рук и ног.</p> <p>Свободное плавание с лодочками</p>	<p>Разделительная дорожка, наглядные картинки, лопатки, плавательная доска, мячики плавающие, свисток.</p>	
		3. «Путеше	СУ на суше.	Движения рук, ног	Плавание кролем на спине при	Массажные мячики, тонушие	

		<p>ствие в Крым.»</p> <p>4. «Давайте , пойдём в театр.»</p>	<p>Передвижения в воде Передвижения по дну бассейна с различным положением рук и сменой темпа движения.</p>	<p>Работа ног, как при плавании кролем, держась руками за поручень (на груди и на спине). Погружения Погружение с доставанием предметов со дна. Дыхание Многократные выдохи в воду. Скольжение Скольжения с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди. Лежание на груди, спине «Звезда» «Медуза» Игры и игровые упражнения «Чай, чай, выручай».</p>	<p>помощи работы рук и ног. Свободное купание с мячиками</p>	<p>мини коврики, плавательные доски, шарик плавающий, свисток.</p>	
--	--	---	--	--	--	--	--

<p>Апрель</p>	<p>Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине. Способствовать правильному формированию мышечного корсета и правильной осанки. Способствовать воспитанию силовых возможностей.</p>	<p>1. «Как делают книги?» 2. «Тайны вселенной.»</p>	<p>СУ на суше Передвижения в воде Ходьба в наклоне вперед с работой рук как при плавании способом кроль. Ходьба с движением рук, как при бросе.</p>	<p>Движения рук, ног Плавание кролем на груди и спине без выноса рук. Погружения «Поплавок». Дыхание Вдох и выдох в воду, выдох на плавающий шарик. Скольжение Скольжение на груди и на спине. Лежание на груди, спине «Звезда» на спине и на груди. Игры и игровые упражнения «Карусели», «Торпеда»</p>	<p>Свободное плавание</p>	<p>Плавательные доски, обруч плавающий 2 шт., шарик плавающий, свисток, колонка.</p>	
	<p>Способствовать формированию мышечного корсета.</p>	<p>3. «Декоративно – прикладное искусство народов России.» 4. «Земля – наш общий дом.»</p>	<p>СУ на суше Передвижения в воде Разные виды ходьбы в парах.</p>	<p>Движения рук, ног Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась за поручень, с выдохом в воду. Погружения Погружение с доставанием предметов со дна. Дыхание Многочисленные выдохи в воду. Скольжение Скольжение с работой ног, как при плавании</p>	<p>Свободное плавание</p>	<p>Тонущие предметы, плавательные доски, колобашки, свисток, колонка, баскетбольные кольца плавающие с мячами 2 шт.</p>	

		5. «Природа и страны.»		способом кроль на груди и на спине. Лежание на груди, спине «Поплавок» «Медуза» «Звезда» Игры и игровые упражнения «Попади в кольцо». «Кто дальше»			
Май	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Совершенствовать плавание облегченным способом кроль на груди. Способствовать воспитанию силовых возможностей. Воспитывать самостоятельность и активность. Способствовать повышению иммунитета детей.	1. «Победный май.» 2. «Многообразный мир насекомых.»	ОРУ и специальные упражнения для плавания на суше Передвижения Различные виды ходьбы. Бег, с изменением направления, с погружением под воду по сигналу.	Движения рук, ног Плавание кролем на груди и спине при помощи движений ног. Погружения Погружение с доставанием предметов со дна. Дыхание Наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и лицо в воду, сделать выдох, делая пузыри. Скольжение «Стрелочка» на груди с постепенным выдохом в воду. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем.	Свободное плавание.	Тонущие предметы, плавательные доски, колобашки, свисток, колонка.	

				<p>Лежание на груди, спине «Медуза» «Звезда на груди» «Звезда на спине»</p> <p>Игры и игровые упражнения «Смелые ребята» «Торпеды»</p>			
Мониторинг плавательных способностей детей	3. «Мой город Санкт – Петербург .»	СУ на суше	<p>Вдох – выдох в воду многократно</p> <p>Погружения в воду собрать со дна «марблс»</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине</p> <p>Плавание в полной координации кроль на груди.</p>	Свободное плавание с плавательными досками.	Плавательные доски, камушки «марблс», корзинки, свисток.		
	4. «Скоро лето. Лето без опасностей ей.»	<p>СУ на суше.</p> <p>Передвижения в воде Ходьба и бег в разных направлениях. Прыжки на 2 – ногах.</p>	<p>Движения рук, ног Плавание упрощенным способом без выноса рук на груди и спине.</p> <p>Погружения Попытаться сесть на дно бассейна.</p> <p>Дыхание Выдох в воду (у кого больше пузырей). «Кто дольше под водой?».</p> <p>Скольжение</p>	Свободное плавание с мячами.	Резиновые мячи, плавательные доски, колобашки, канатная веревка, свисток, колонка.		

			<p>Скольжение на груди и на спине с толчком ногами от бортика.</p> <p>Лежание на груди, спине «Медуза» «Поплавок» «Звезда» на спине.</p> <p>Игры и игровые упражнения «На буксире» «Смелые ребята», «Гонка мячей».</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Приложение 2

Карты по диагностике плавательных умений и навыков

Педагогический анализ: диагностика результатов освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» проводится два раза в год - в конце сентября (4 неделя), в мае (2 – 3 недели). Система педагогической диагностики связана исключительно с оценкой эффективности педагогических действий с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми.

Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Критерии оценивания плавательных умений и навыков:

- 3 - сформированы;
- 2 - частично сформированы;
- 1 - не сформированы.

Протокол диагностики навыков плавания.

Младшая группа

№ п\п	ФИО ребенка	Передвижение по дну бассейна в разном темпе		Доставание тонущего кольца		Упражнение «Дуй на шарик»		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		О	М	О	М	О	М	О	М
1									
2									

Средняя группа

№ п\п	ФИО ребенка	Погружение в воду на задержке дыхания		Выдох в воду		Упражнение «Медуза»		Упражнение «Звездочка» на		Плавание с нудлом при помощи движений ног способом кроль		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М
1													
2													

Старшая группа

№ п\п	ФИО ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)		Вдох-выдох (многократно)		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине		Итог овый пока зател ь по кажд ому ребе нку (сред нее знач ение)	
		О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М
1													
2													

Подготовительная к школе группа

№ п\п	ФИО ребенка	Вдох-выдох (многократно)		Ориентирование в воде с открытыми глазами		Упражнение «Торпеда» на груди		Упражнение «Торпеда» на спине		Плавание в полной координации кроль на грудь		Итог овый пока зател ь по кажд ому ребе нку (сред нее знач ение)	
		О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М
1													
2													

Приложение 3

Планирование праздников и мероприятий

Месяц	Форма работы, тема, возрастная группа
Декабрь	Развлечение на воде для подготовительных групп «Новый год»
Февраль	Развлечение на воде для младших, средних групп «Маленькие дельфинята»
Март	Досуг на воде для средних групп с родителями «8 марта»
Апрель	Развлечение на воде «День рождения водяного»

Приложение 4

Младший возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Как подготовиться к занятиям в бассейне дома, список необходимых вещей для посещения бассейна»
2.	Октябрь	Консультация	«Плавание без слёз»
3.	Ноябрь	Консультация	«Преодоление водобоязни, и что делать, если ребёнок отказывается плавать?»
4.	Декабрь	Консультация	«О пользе закаливания»
5.	Январь	Консультация	«Правила закаливания детей в зимний период времени»
6.	Февраль	Консультация родителей в родительский уголок	«Движение в развитии ребенка»
7.	Март	Консультация	«Игры с ребёнком в воде»

8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	«Индивидуальные консультации для родителей» (все возраста)
9.	Май	Родительское собрание: Консультация	«Ах, это море, эти пляжи»

Средний возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Укрепление мышечного корсета»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультация	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Консультации	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»

Старший возраст (дети 5-6 лет)

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Укрепление мышечного корсета»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Способы закаливания в зимний период»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Консультация Письменная консультации для родителей в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды» Индивидуальные консультации для родителей

Старший и подготовительный к школе возраст (дети 6-7 лет)

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Укрепление мышечного корсета»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Консультация в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»