

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 269»  
(МАДОУ «Детский сад № 269»)

02- воспитательно-образовательная работа

Дело № 02- 11

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
«Бассейн»**

муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 269»  
для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет  
срок реализации программы 2024/2025 учебный год

Начато: 29.08.2024

Окончено: \_\_\_\_\_

Разработчик:

Инструктор по физической культуре  
Клименко Ж.В.

Срок хранения:

5 лет

ст. 324 ВП

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
протокол от 22.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 269»  
\_\_\_\_\_ М.Ю. Бехт  
Приказ от 29.08.2024  
№ 124/01-09-осн.

Дело № 02- 11  
**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
«Бассейн»**  
муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 269»  
для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет  
срок реализации программы 2024/2025 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цели и задачи Программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста	6
1.5.	Планируемые результаты	9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1.	Перспективный план ООД по обучению плаванию детей младшей группы № 6	11
2.2.	Перспективный план ООД по обучению плаванию детей средней группы № 4	24
2.3.	Перспективный план ООД по обучению плаванию детей средней группы № 1	37
2.4.	Перспективный план ООД по обучению плаванию детей старшей группы	53
2.5.	Перспективный план ООД по обучению плаванию детей подготовительной к школе группы	70
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	86
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	86
3.2.	Развивающая предметно-пространственная среда	86
3.3.	Методическое обеспечение Программы	86
3.4.	Режим дня	86
3.5.	Длительность ООД по плаванию	91
3.6.	Санитарные нормы температурного режима в бассейне	91
3.7.	Обеспечение безопасности ООД по плаванию	92
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	94
4.1.	Система мониторинга достижений планируемых результатов	94
4.2.	Краткая презентация Программы	96
	<i>Лист внесения изменений и дополнений</i>	98

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по инструктора по физической культуре «Бассейн» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269» (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Основанием для разработки служит Устав МАДОУ «Детский сад №269», Образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269». Рабочая программа учитывает СанПин СП2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 и постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 №39 и от 02.11.2021 № 27.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий, наличие бассейна. Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Чеменевой А.А., Столмаковой Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/под.ред. А.А. Чеменевой. – 2-е изд., перераб.- СПб.: «ИЗДАТАЛЬСТВО»ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2024.и- 288 с. программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду» (эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях) и методического пособия Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду», М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1991.

В Рабочей программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению 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. У детей формируется ценность здорового образа жизни, бережное отношение к своему здоровью, представление об элементарных правилах безопасного поведения на воде.

Реализуемая Рабочая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

*Цель:* создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

*Задачи:*

- формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- способствовать оздоровлению детского организма;
- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

## Методы обучения:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### 1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

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

#### Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Данный период жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 годам, у ребёнка много движений резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность.

Детей характеризует большая осознанность восприятия показаний движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако,

отмечается ещё недостаточная слаженность в работе различных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

#### Средний дошкольный возраст (4-5 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 слабые 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, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, 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. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

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. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

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 педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

#### Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, 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 (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, соперничать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

#### 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. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

### **1.5. Планируемые результаты**

#### Младший дошкольный возраст

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.

К концу года дети должны уметь:

1. Погружать лицо и голову в воду.
2. Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
3. Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
4. Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
5. Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
6. Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
7. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
8. Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
9. Учить простейшим плавательным движениям ног.

#### Средний дошкольный возраст

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

К концу года дети должны уметь:

1. Погружать лицо и голову в воду.
2. Бегать парами.
3. Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Делать попытку доставать предметы со дна.
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
7. Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
8. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
9. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
10. Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

#### Старший дошкольный возраст

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

К концу года дети должны уметь:

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под

гимнастическую палку.

4. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
7. Скользить на груди с работой ног.
8. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
9. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
10. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
11. Выполнять упражнение «Поплавок».

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.

К концу года дети должны уметь:

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
6. Скользить на груди и на спине с работой ног.
7. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
8. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
9. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. (Плывать на груди с работой ног. Пытаться плавать способом на груди и на спине.

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Перспективный план ООД по обучению плаванию детей младшей группы №1

Задачи обучения плаванию детей младшего дошкольного возраста

*Гигиеническое воспитание:* добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

*Развитие двигательных умений и навыков:* учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

*Работа над дыханием:* продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

*Воспитание физических качеств:* ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

*Правила поведения:* соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

*Распределение видов упражнений в порядке усложнения:*

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в

воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуть.

#### Разминка на суше (занятия 1 – 14)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).
3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад – 3-4 взмаха.
4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4р.).
5. «Моем носики» – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4р.).
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей согнутых в локтях рук (3-4р.).
7. Ходьба.

#### (занятия 15 – 22)

1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.).
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).
3. «Маленькие – большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р.).
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.
6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5р.).
7. Ходьба «Лошадки».

#### (занятия 23 – 30)

1. Обычная ходьба (20с.).
2. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.).
3. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).
4. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4р.).
5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться (4р.).
6. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
7. Ходьба.

(занятия 30 – 37)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).
  2. Ходьба по массажному коврику (20с.).
  3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).
- «Моем носики» - см. занятие 1-6.
4. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6р.)
  5. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом (1м.)
  6. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с.)
  7. Ходьба.

## СЕНТЯБРЬ

### Занятие 1

Задачи: воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.

Оборудование: карточки с изображением упражнений на воде.

Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.

Ознакомление с правилами поведения на воде.

### Занятие 2

Задачи: обучить детей правилам поведения в бассейне, вызывать желание заниматься плаванием.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

1. Просмотр мультимедийной презентации на тему «Правила поведения в бассейне».

2. Беседа на тему «Я учусь плавать».

### Занятие 3

Задачи: Обучить детей самомассажу, массажу стоп, дыхательным упражнениям.

Оборудование: иллюстрации, картинки с изображением упражнений.

Разучивание специальных имитационных упражнений на суше.

Показ упражнений, рассматривание картинок, иллюстраций на тему самомассажа, массажа стоп, дыхательных упражнений.

### Занятие 4

Задачи: Воспитывать у детей интерес к закаливанию организма.

Оборудование: мультимедийное оборудование, картинки с изображением закаливающих процедур.

Просмотр мультимедийной презентации на тему «Закаливание- средство здорового образа жизни».

Рассматривание картинок с изображением закаливающих процедур.

## ОКТАБРЬ

### Занятие 5

Задачи: учить входить в воду, не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.
3. Бег вдоль бортика.
4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.
5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.
6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.
7. Выход из воды.

### Занятие 6

Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

Оборудование: плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.

1. Вход в воду, держась за поручень.
2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.
3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).
4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.
5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».
6. Игры с плавающими игрушками.

### Занятие 7

Задачи: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)
2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).
3. Игра «Хоровод» (2-3 м).
4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).
5. Игра «Лодочка».
6. Свободные игры с плавающими игрушка

## Занятие 8

Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, пл.доски.

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).
3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

## Занятие 9 (закрепление)

Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, пл.доски.

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).
3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

## НОЯБРЬ

### Занятие 10

Задачи: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).

Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).

Прыжки около борта без поддержки (1-2м).

Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).

Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).

Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).

Свободные игры с игрушками.

Выход из воды под наблюдением воспитателя.

### Занятие 11

Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от бортика к бортику лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

Бег от бортика к бортику, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).

Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).

Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.

Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).

Свободные игры с игрушками.

### Занятие 12

Задачи: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

Оборудование: плавающие игрушки.

Самостоятельный вход в воду.

Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3 м)

Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).

Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).

Игра «Цапли» (3 м).

Игры с плавающими игрушками.

Самостоятельный выход из бассейна.

### Занятие 13

Задачи: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

Оборудование: плавающие игрушки.

Игра «Цапли» (2 м.)

Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).

Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).

«Подуем на воду» (1 м).

Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.

Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.



## Самостоятельный выход из бассейна

### Занятие 14

Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).

Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).

Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.

Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).

## ДЕКАБРЬ

### Занятие 15

Задачи: учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.

1. Ходьба, руки за спиной (2 м).

2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.

3. Прыжки в кругу (1-2 м).

4. «Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м).

5. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).

6. Игра «Карусели» (2-3 р).

7. Свободные игры.

### Занятие 16

Задачи: учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.

Оборудование: разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.

Ходьба по бассейну, вытянув руки вперёд (2-3 м).

Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).

Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).

Игра «Фонтан» (2-3 р).

Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).

Свободные игры с игрушками.

Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

### Занятие 17

Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).
- 2.«Хоровод» (3-4 р).
3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).
4. «Воробышки умываются» (4-5 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).
6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

### Занятие 18

Задачи: продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).
2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).
3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
6. Самостоятельные игры и движения в воде.

## ЯНВАРЬ

### Занятие 19

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

Оборудование: резиновый мяч, пл. доски, лейки, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочерёдно одной, потом другой рукой (3-4 р).
2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).
3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).
4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).
5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).

## 6. Свободные игры с игрушками.

### Занятие 20

Задачи: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

Оборудование: игрушка-рыбка, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).
3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).
4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).
5. «Воробышки умываются» - (3-4 р)
6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)
7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.

### Занятие 21

Задачи: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).
5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).
7. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
8. Свободные игры с игрушками.

## ФЕВРАЛЬ

### Занятие 22

Задачи: продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).
2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).
3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).
4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)
5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).

## 6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 23

Задачи: учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Парусники».
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)
8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

### Занятие 24

Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3 м)
8. Самостоятельные игры

### Занятие 25

Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски.

Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).

Прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).

«Воробышки умываются» (3-4 р).  
Игра «Карусели» (3-4 р).  
Игра «Рыболовы».  
Игры с игрушками самостоятельно.

## МАРТ

### Занятие 26

Задачи:учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).

«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).

Игра «Хоровод» (3-4 р).

«Весёлые лошадки» (1-2 м).

«Крокодилы» (3-4м)

«Пузыри» (3-4 р).

«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 27

Задачи:учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Насос» (обл. вариант) (2-3 р).

«Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.

«Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).

Игра «Хоровод» (3-4 р).

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 28

Задачи:учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).

«Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).  
«Пузыри» (4-5 р).  
«Весёлые лошадки» (1 м).  
«Воробышки умываются» (3-4 р).  
Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).  
«Крокодилы» (3-4м)  
Самостоятельные игры.

#### Занятие 29

Задачи: учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.  
Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.  
Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).  
Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).  
Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).  
«Пузыри» (4-5 р).  
Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).  
Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).  
Свободные игры с игрушками.

#### АПРЕЛЬ

#### Занятие 30

Задачи: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.  
Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.  
Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).  
«Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).  
Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).  
Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).  
Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).  
Самостоятельные игры.

#### Занятие 31

Задачи: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.  
Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.  
«Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).  
«Дождик» (4-5 р).

Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).  
«Пузыри» (4-5 р).  
Игра «Карусели» (3-4 р).  
«Крокодилы» с погружением лица.  
Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 32

Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.  
Оборудование: лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.  
«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).  
Бег с гребками рук (1-2 м).  
«Парусники» (3-4 м).  
Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).  
Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).  
«Крокодилы» с погружением лица.  
Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными доска.

### Занятие 33

Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.  
Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски.  
1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).  
2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).  
3. «Пузыри» (4-5 р).  
4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).  
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).  
6. Игра «Карусели» (3-4 р).  
7. Игра «Рыболовы».  
8. Игры с игрушками самостоятельно.

### Занятие 34

Задачи: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.  
Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.  
1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).  
2. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).  
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).  
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).  
5. «Крокодилы» (3-4 м)

6.«Пузыри» (3-4 р).

7.«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)

8.Самостоятельные игры и упражнения.

## МАЙ

### Занятие 35

Задачи:учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).

2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

3. «Воробышки умываются» (4-5 р).

4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).

5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).

6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).

7. «Крокодилы» (2-3м)

8. Самостоятельные игры.

### Занятие 36

Задачи:учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).

«Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).

Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).

Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).

Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).

Самостоятельные игры.

### Занятие 37

Задачи:учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Насос» (обл. вариант) (2-3 р).



«Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.

«Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).

Игра «Хоровод» (3-4 р).

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 38

Задачи: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).

«Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Весёлые лошадки» (1 м).

«Воробышки умываются» (3-4 р).

Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).

«Крокодилы» (3-4 м)

Самостоятельные игры.

## 2.2 Перспективный план ООД по обучению плаванию детей младшей группы №4

Задачи обучения плаванию детей младшего дошкольного возраста

*Гигиеническое воспитание:* добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

*Развитие двигательных умений и навыков:* учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

*Работа над дыханием:* продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

*Воспитание физических качеств:* ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

*Правила поведения:* соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

*Распределение видов упражнений в порядке усложнения:*

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя.

#### Разминка на суше (занятия 1 – 14)

8. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).
9. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).
- 10.«Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад – 3-4 взмаха.
- 11.«Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4р.).
- 12.«Моем носики» – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4р.).
- 13.«Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей согнутых в локтях рук (3-4р.).
- 14.Ходьба.

#### (занятия 15 – 22)

8. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.).
9. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).
10. «Маленькие – большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).

11. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).
12. «Моем носики» - см. занятия 1-6.
13. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5р.).
14. Ходьба «Лошадки».

(занятия 23 – 30)

8. Обычная ходьба (20с.).
9. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.).
- 10.«Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).
- 11.«Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4р.).
- 12.«Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться (4р.).
- 13.«Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
- 14.Ходьба.

(занятия 30 – 38)

8. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).
9. Ходьба по массажному коврику (20с.).
- 10.«Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).
- «Моем носики» - см. занятие 1-6.
- 11.«Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6р.)
- 12.«Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом (1м.)
- 13.«Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с.)
- 14.Ходьба.

## СЕНТЯБРЬ

### Занятие 1

Задачи: воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.

Оборудование: карточки с изображением упражнений на воде.

Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.

Ознакомление с правилами поведения на воде.

### Занятие 2

Задачи: обучить детей правилам поведения в бассейне, вызывать желание заниматься плаванием.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

1. Просмотр мультимедийной презентации на тему «Правила поведения в бассейне».

2. Беседа на тему «Я учусь плавать».

### Занятие 3

Задачи: Обучить детей самомассажу, массажу стоп, дыхательным упражнениям.

Оборудование: иллюстрации, картинки с изображением упражнений.

Разучивание специальных имитационных упражнений на суше.

Показ упражнений, рассматривание картинок, иллюстраций на тему самомассажа, массажа стоп, дыхательных упражнений.

### Занятие 4

Задачи: Воспитывать у детей интерес к закаливанию организма.

Оборудование: мультимедийное оборудование, картинки с изображением закаливающих процедур.

Просмотр мультимедийной презентации на тему «Закаливание- средство здорового образа жизни».

Рассматривание картинок с изображением закаливающих процедур.

## ОКТАБРЬ

### Занятие 5

Задачи: учить входить в воду, не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.

1. Вход в воду, держась за поручень.

2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.

3. Бег вдоль бортика.

4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.

5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.

6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.

7. Выход из воды.

### Занятие 6

Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

Оборудование: плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.

1. Вход в воду, держась за поручень.

- 2.ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.
- 3.«Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).
- 4.Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.
- 5.Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».
- 6.Игры с плавающими игрушками.

### Занятие 7

Задачи: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

- 1.Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)
- 2.Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).
- 3.Игра «Хоровод» (2-3 м).
- 4.Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).
- 5.Игра «Лодочка».
- 6.Свободные игры с плавающими игрушка

### Занятие 8

Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, пл.доски.

- 1.Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
- 2.Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).
- 3.Игра «Шторм на море» (2-3р).
- 4.Игра «Паровоз» (2-3р).
- 5.Игра «Солнышко и дождик» (3р).
- 6.Свободные игры с плавающими игрушками.
- 7.Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

### Занятие 9 (закрепление)

Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, пл.доски.

1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).
2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).
3. Игра «Шторм на море» (2-3р).
4. Игра «Паровоз» (2-3р).
5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).
6. Свободные игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

## НОЯБРЬ

### Занятие 10

Задачи: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).

Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).

Прыжки около борта без поддержки (1-2м).

Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).

Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).

Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).

Свободные игры с игрушками.

Выход из воды под наблюдением воспитателя.

### Занятие 11

Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).

Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).

Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.

Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).

Свободные игры с игрушками.

### Занятие 12

Задачи: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

Оборудование: плавающие игрушки.

Самостоятельный вход в воду.

Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)

Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).

Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).

Игра «Цапли» (3м).

Игры с плавающими игрушками.

Самостоятельный выход из бассейна.

### Занятие 13

Задачи: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

Оборудование: плавающие игрушки.

Игра «Цапли» (2 м.)

Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).

Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).

«Подуем на воду» (1 м).

Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.

Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.

Самостоятельный выход из бассейна

## ДЕКАБРЬ

### Занятие 14

Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).

Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).

Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.

Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).

### Занятие 15

Задачи:учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

Оборудование:игрушка-птичка, плавающие игрушки.

1. Ходьба, руки за спиной (2 м).
2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.
3. Прыжки в кругу (1-2 м).
- 4.«Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м).
- 5.«Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).
6. Игра «Карусели» (2-3 р).
7. Свободные игры.

### Занятие 16

Задачи:учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.

Оборудование: разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.

Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м).

Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).

Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).

Игра «Фонтан» (2-3 р).

Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).

Свободные игры с игрушками.

Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

### Занятие 17

Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).

2.«Хоровод» (3-4 р).

3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).

4. «Воробышки умываются» (4-5 р).

5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).

6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.



## ЯНВАРЬ

### Занятие 18

Задачи: продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3 м).
2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).
3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
6. Самостоятельные игры и движения в воде.

### Занятие 19

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

Оборудование: резиновый мяч, пл. доски, лейки, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочерёдно одной, потом другой рукой (3-4 р).
2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).
3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).
4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).
5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).
6. Свободные игры с игрушками.

### Занятие 20

Задачи: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

Оборудование: игрушка-рыбка, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).
3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).
4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).
5. «Воробышки умываются» - (3-4 р)
6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)
7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.

### Занятие 21

Задачи: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).
5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).
7. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
8. Свободные игры с игрушками.

## ФЕВРАЛЬ

### Занятие 22

Задачи: продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).
2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).
3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).
4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)
5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).
6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 23

Задачи: учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Парусники».
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)
8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

## Занятие 24

Задачи:учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3м)
8. Самостоятельные игры

## Занятие 25

Задачи:продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски.

Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).

Прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).

«Воробышки умываются» (3-4 р).

Игра «Карусели» (3-4 р).

Игра «Рыболовы».

Игры с игрушками самостоятельно.

## МАРТ

## Занятие 26

Задачи:учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).

«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).

Игра «Хоровод» (3-4 р).

«Весёлые лошадки» (1-2 м).

«Крокодилы» (3-4м)

«Пузыри» (3-4 р).

«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 27

Задачи: учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Насос» (обл. вариант) (2-3 р).

«Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.

«Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).

Игра «Хоровод» (3-4 р).

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 28

Задачи: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).

«Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Весёлые лошадки» (1 м).

«Воробышки умываются» (3-4 р).

Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).

«Крокодилы» (3-4 м)

Самостоятельные игры.

### Занятие 29

Задачи: учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).

Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).

Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).

«Пузыри» (4-5 р).

Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).

Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).  
Свободные игры с игрушками.

### АПРЕЛЬ

#### Занятие 30

Задачи: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).

«Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).

Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).

Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).

Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).

Самостоятельные игры.

#### Занятие 31

Задачи: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

«Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Дождик» (4-5 р).

Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).

«Пузыри» (4-5 р).

Игра «Карусели» (3-4 р).

«Крокодилы» с погружением лица.

Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

#### Занятие 32

Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

Оборудование: лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).

Бег с гребками рук (1-2 м).

«Парусники» (3-4 м).

Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).

Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).

«Крокодилы» с погружением лица.

Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 33

Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски.

1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Карусели» (3-4 р).
7. Игра «Рыболовы».
8. Игры с игрушками самостоятельно.

### МАЙ

### Занятие 34

Задачи: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
5. «Крокодилы» (3-4м)
6. «Пузыри» (3-4 р).
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 35

Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр, упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3м)
8. Самостоятельные игры.

## Занятие 36

Задачи:учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).

«Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).

Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).

Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).

Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).

Самостоятельные игры.

### 2.3. Перспективный план ООД по обучению плаванию детей средней группы №5

Задачи обучения плаванию детей младшего дошкольного возраста

*Гигиеническое воспитание:* добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

*Развитие двигательных умений и навыков:*учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

*Работа над дыханием:*продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

*Воспитание физических качеств:* ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

*Правила поведения:*соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

*Распределение видов упражнений в порядке усложнения:*

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой

загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладунки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дую.

#### Разминка на суше (занятия 1 – 12)

15. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).
16. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).
17. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад – 3-4 взмаха.
18. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4р.).
19. «Моем носики» – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п. (4р.).
20. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей согнутых в локтях рук (3-4р.).
21. Ходьба.

#### (занятия 13 – 20)

15. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.).
16. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).
17. «Маленькие – большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
18. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р.).
19. «Моем носики» - см. занятия 1-6.
20. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5р.).
21. Ходьба «Лошадки».

#### (занятия 21 – 24)



15. Обычная ходьба (20с.).
16. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.).
17. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).
18. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4р.).
19. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться (4р.).
20. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
21. Ходьба.

(занятия 25 – 37)

15. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).
16. Ходьба по массажному коврику (20с.).
17. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).
- «Моем носики» - см. занятие 1-6.
18. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6р.)
19. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом (1м.)
20. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с.)
21. Ходьба.

## СЕНТЯБРЬ

### Занятие 1

Задачи: воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.

Оборудование: карточки с изображением упражнений на воде.

Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.

Ознакомление с правилами поведения на воде.

### Занятие 2

Задачи: обучить детей правилам поведения в бассейне, вызывать желание заниматься плаванием.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

1. Просмотр мультимедийной презентации на тему «Правила поведения в бассейне».

2. Беседа на тему «Я учусь плавать».

### Занятие 3

Задачи: Обучить детей самомассажу, массажу стоп, дыхательным упражнениям.

Оборудование: иллюстрации, картинки с изображением упражнений.  
Разучивание специальных имитационных упражнений на суше.  
Показ упражнений, рассматривание картинок, иллюстраций на тему самомассажа, массажа стоп, дыхательных упражнений.

#### Занятие 4

Задачи: Воспитывать у детей интерес к закаливанию организма.  
Оборудование: мультимедийное оборудование, картинки с изображением закаливающих процедур.  
Просмотр мультимедийной презентации на тему «Закаливание- средство здорового образа жизни».  
Рассматривание картинок с изображением закаливающих процедур.

### ОКТАБРЬ

#### Занятие 5

Задачи: воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.  
Оборудование: карточки с изображением упражнений на воде.  
Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.  
Ознакомление с правилами поведения на воде.

#### Занятие 6

Задачи: учить входить в воду, не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.  
Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.  
1. Вход в воду, держась за поручень.  
2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.  
3. Бег вдоль бортика.  
4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.  
5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.  
6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.  
7. Выход из воды.

#### Занятие 7

Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.  
Оборудование: плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.  
1. Вход в воду, держась за поручень.  
2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.

3.«Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).

4.Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.

5.Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».

6.Игры с плавающими игрушками.

Занятие 8

Задачи: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

1.Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)

2.Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).

3.Игра «Хоровод» (2-3 м).

4.Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).

5.Игра «Лодочка».

6.Свободные игры с плавающими игрушка

#### Занятие 9

Задачи:учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.

Оборудование: плавающие игрушки, пл.доски.

1.Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).

2.Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску (2-3 м).

3.Игра «Шторм на море» (2-3р).

4.Игра «Паровоз» (2-3р).

5.Игра «Солнышко и дождик» (3р).

6.Свободные игры с плавающими игрушками.

7.Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.

#### НОЯБРЬ

#### Занятие 10

Задачи:продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).

Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).

Прыжки около борта без поддержки (1-2м).

Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).

Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).

Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).

Свободные игры с игрушками.

Выход из воды под наблюдением воспитателя.

### Занятие 11

Задачи:учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

Оборудование:игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд (2 м).

Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).

Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).

Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.

Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).

Свободные игры с игрушками.

### Занятие 12

Задачи:учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.

Оборудование: плавающие игрушки.

Самостоятельный вход в воду.

Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)

Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).

Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).

Игра «Цапли» (3м).

Игры с плавающими игрушками.

Самостоятельный выход из бассейна.

### Занятие 13

Задачи:учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

Оборудование:игрушка-птичка, плавающие игрушки.

1. Ходьба, руки за спиной (2 м).

2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.

3. Прыжки в кругу (1-2 м).

- 4.«Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе (2-3 м).
- 5.«Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).
6. Игра «Карусели» (2-3 р).
7. Свободные игры.

## ДЕКАБРЬ

### Занятие 14

Задачи:учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя.

Оборудование: разноцветные мячи по количеству детей, пл. игрушки.

Ходьба по бассейну, вытянув руки вперёд (2-3 м).

Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).

Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).

Игра «Фонтан» (2-3 р).

Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).

Свободные игры с игрушками.

Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

### Занятие 15

Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).

2.«Хоровод» (3-4 р).

3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).

4. «Воробышки умываются» (4-5 р).

5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).

6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.

### Занятие 16

Задачи:продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде (2-3м).

2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).

3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).
6. Самостоятельные игры и движения в воде.

### Занятие 17

Задачи:учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать организованность.

Оборудование: плавающие игрушки.

Игра «Цапли» (2 м.)

Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).

Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).

«Подуем на воду» (1 м).

Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.

Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.

Самостоятельный выход из бассейна

## ЯНВАРЬ

### Занятие 18

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.

Оборудование: резиновый мяч, пл. доски, лейки, пл. игрушки.

1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочерёдно одной, потом другой рукой (3-4 р).

2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).

3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).

4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).

5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).

6. Свободные игры с игрушками.

### Занятие 19

Задачи:учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.

Оборудование:игрушка-рыбка, пл.игрушки, доски.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р).
3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).
4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).
5. «Воробышки умываются» - (3-4 р)
6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)
7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.

#### Занятие 20

Задачи:продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).
2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).
4. Игра «Лодочка» (3-4 р).
5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).
7. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).
8. Свободные игры с игрушками.

### ФЕВРАЛЬ

#### Занятие 21

Задачи:продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ведёрки, лейки, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).
2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).
3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).
4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)
5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).
6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.

#### Занятие 22

Задачи:учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: обруч, лодочки с парусами, пл. игрушки, доски.

- 1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).
3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).
4. Игра «Морской бой» (облегченный вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).
5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).
6. Игра «Парусники».
7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)
8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.

### Занятие 23

Задачи:учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперед (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3м)
8. Самостоятельные игры

### Занятие 24

Задачи:воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.

Оборудование: карточки с изображением упражнений на воде.

Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.

Ознакомление с правилами поведения на воде.

## МАРТ

### Занятие 25

Задачи:учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).

«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).

Игра «Хоровод» (3-4 р).

«Весёлые лошадки» (1-2 м).



«Крокодилы» (3-4м)

«Пузыри» (3-4 р).

«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 26

Задачи:учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Насос» (обл. вариант) (2-3 р).

«Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.

«Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).

Игра «Хоровод» (3-4 р).

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 27

Задачи:учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).

«Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Пузыри» (4-5 р).

«Весёлые лошадки» (1 м).

«Воробышки умываются» (3-4 р).

Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).

«Крокодилы» (3-4м)

Самостоятельные игры.

### Занятие 28

Задачи:воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.

Оборудование: карточки с изображением упражнений на воде.

Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.

Ознакомление с правилами поведения на воде.

## АПРЕЛЬ

### Занятие 29

Задачи: учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).

Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).

Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).

«Пузыри» (4-5 р).

Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).

Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).

Свободные игры с игрушками.

### Занятие 30

Задачи: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

«Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).

«Дождик» (4-5 р).

Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).

«Пузыри» (4-5 р).

Игра «Карусели» (3-4 р).

«Крокодилы» с погружением лица.

Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 31

Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

Оборудование: лодочки с парусами, игрушки по желанию детей, пл. доски.

«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).

Бег с гребками рук (1-2 м).

«Парусники» (3-4 м).

Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).

Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).

«Крокодилы» с погружением лица.

Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### Занятие 32

Задачи:продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски.

- 1.Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
- 2.Прыжки с брызганьем (1-2 м).
- 3.«Пузыри» (4-5 р).
- 4.«Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
- 5.«Воробышки умываются» (3-4 р).
- 6.Игра «Карусели» (3-4 р).
- 7.Игра «Рыболовы».
- 8.Игры с игрушками самостоятельно.

#### Занятие 33

Задачи:учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

- 1.Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
- 2.«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).
- 3.Игра «Хоровод» (3-4 р).
- 4.«Весёлые лошадки» (1-2 м).
- 5.«Крокодилы» (3-4м)
- 6.«Пузыри» (3-4 р).
- 7.«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)
- 8.Самостоятельные игры и упражнения.

#### МАЙ

#### Занятие 34

Задачи:продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски.

- 1.Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).
- 2.Прыжки с брызганьем (1-2 м).
- 3.«Пузыри» (4-5 р).
- 4.«Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
- 5.«Воробышки умываются» (3-4 р).
- 6.Игра «Карусели» (3-4 р).
- 7.Игра «Рыболовы».
- 8.Игры с игрушками самостоятельно.

#### Занятие 35

Задачи: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» – прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. Игра «Хоровод» (3-4 р).
4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).
5. «Крокодилы» (3-4 м)
6. «Пузыри» (3-4 р).
7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4 р)
8. Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 36

Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).
2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Воробышки умываются» (4-5 р).
4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).
5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).
6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).
7. «Крокодилы» (2-3 м)
8. Самостоятельные игры.

### Занятие 37

Задачи: учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.

Оборудование: тонущие игрушки-рыбки, пл. игрушки, доски.

1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).
2. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки) (4-5 р).
5. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
7. Самостоятельные игры.

## **2.3. Перспективный план ООД по обучению плаванию детей старших групп №3**

Задачи обучения плаванию детей старшей группы:

*Гигиеническое воспитание:* учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

*Развитие двигательных умений и навыков:* учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

*Погружение:* учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

*Скольжение:* учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

*Дыхание:* учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

*Развитие и воспитание физических качеств:* продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

*Правила поведения:* учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

*Распределение упражнений в порядке усложнения:*

*Упражнения в ходьбе и беге:* использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

*Упражнения в прыжках:* «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

*Упражнения на погружение под воду и дыхание:* «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками; «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

*Упражнения на скольжение:* встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги ( то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

*Игры:* «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

#### Разминка на суше(занятия 1- 11)

1. Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 1-4 – шаг в полуприседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2- вернуться в и.п. (6 р).
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох (6 р).
9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом (4-6 р).
10. Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 12 – 20)

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 р).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

(занятия 21 – 29)

1. Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину) (1,5 м).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).
8. Ходьба.

(занятия 30 – 37)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба – марш (15 с).
4. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 – 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180<sup>0</sup> вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком (6 р).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

## СЕНТЯБРЬ

### Занятие 1

Задачи: воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.

Оборудование: карточки с изображением упражнений на воде.

Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.

Ознакомление с правилами поведения на воде.

### Занятие 2

Задачи: обучить детей правилам поведения в бассейне, вызывать желание заниматься плаванием.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

1. Просмотр мультимедийной презентации на тему «Правила поведения в бассейне».

2. Беседа на тему «Я учусь плавать».

### Занятие 3

Задачи: Обучить детей самомассажу, массажу стоп, дыхательным упражнениям.

Оборудование: иллюстрации, картинки с изображением упражнений.

Разучивание специальных имитационных упражнений на суше.

Показ упражнений, рассматривание картинок, иллюстраций на тему самомассажа, массажа стоп, дыхательных упражнений.

### Занятие 4

Задачи: Воспитывать у детей интерес к закаливанию организма.

Оборудование: мультимедийное оборудование, картинки с изображением закаливающих процедур.



Просмотр мультимедийной презентации на тему «Закаливание- средство здорового образа жизни».

Рассматривание картинок с изображением закаливающих процедур.

## ОКТАБРЬ

### Занятие 5

Задачи: обучить детей правилам поведения в бассейне, вызывать желание заниматься плаванием.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

1. Просмотр мультимедийной презентации на тему «Правила поведения в бассейне».

2. Беседа на тему «Я учусь плавать».

### Занятие 6

Задачи: учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки.

Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).

Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).

«Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).

«Кто выше?» (4-5 р).

Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).

Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).

Игра «Караси и карпы» (2-3 р).

Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

### Занятие 7

Задачи: учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.

Оборудование: шайбы (другие тонущие предметы), пл. доски и игрушки для свободных игр.

«Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).

Игра «Насос» (6-7 р).

Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).

«Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).

Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).

Игра «Вода кипит» (4-5 р).

Свободные игры и скольжение.

## Занятие 8

Задачи: обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полу наклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки.

Ходьба поперёк бассейна в полу приседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).

С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (3-4 р).

Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).

Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м).

Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).

Игра «Водолазы» (3-4 м).

Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

## Занятие 9

Задачи: обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.

Оборудование: полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).

Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).

«Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).

Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).

Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).

Игра «Буксир» (3-4 р).

Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).

Свободные игры и упражнения.

## НОЯБРЬ

### Занятие 10

Задачи: продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на

спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).

«Насос» (по 5-6 погружений).

Игра «Медузы» (2 м).

«Стрела» (5 р).

Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р).

Игра «Покажи пятки» (1-2 м).

Свободные игры и упражнения.

### Занятие 11

Задачи: учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

«Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).

Игра «Покажи пятки» (6-7 р).

«Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).

«Насос» (по 5-6 погружений).

«Стрела» (3-4 р).

Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).

Свободные игры и упражнения.

### Занятие 12

Задачи: учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).

Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).

Игра «Медузы» (2 м).

Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).

Игра «Вратарь» (2-3 м).

Игра «Покажи пятки» (3-4 р).

Свободные игры и упражнения.

### Занятие 13

Задачи: обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.

Оборудование: полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).

Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).

«Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).

Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).

Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).

Игра «Буксир» (3-4 р).

Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).

Свободные игры и упражнения.

### ДЕКАБРЬ

### Занятие 14

Задачи: учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл.доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком.

Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).

Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).

Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).

«Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).

«Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).

«Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).

«Поплавок» (3-4 р)

Свободные игры и упражнения.

### Занятие 15

Задачи: учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).

Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р).

«Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).

«Торпеда» на месте на спине (1 м).

«Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).

«Поплавок» (3 р).

Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.

Свободные игры и упражнения.

### Занятие 16

Задачи: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).

Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).

Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).

«Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).

Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).

«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).

Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).

Свободные игры и упражнения с игрушками.

### Занятие 17

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).

«Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).

«Стрела» на груди (6-7 р).

«Стрела» на спине (6-7 р).

Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).

Игра «Водолазы» (3-4 м).

Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м).

Свободные игры и упражнения.

## ЯНВАРЬ

### Занятие 18

Задачи: учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком.

Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м).

«Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р).

«Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).

«Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).

Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).

Свободные игры с игрушками.

### Занятие 19

Задачи: совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

«Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом).

Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

«Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).

Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).

Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).

Игра «Морской бой» (3-4 м).

Свободные игры и упражнения.

## Занятие 20

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.

Оборудование: большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).

«Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).

Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).

«Стрела» на груди (6 раз)

«Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз).

Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).

Игра «Покажи пятки» (1-2 м).

Свободные игры на воде.

## ФЕВРАЛЬ

### Занятие 21

Задачи: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).

Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).

Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).

«Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).

Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).

«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).

Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).

Свободные игры и упражнения с игрушками.

### Занятие 22

Задачи: продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).

Упражнение «Винт» (6-7 р).

«Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).

Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р).

«Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).

Игра «Водолазы» (4-5 м).

Свободные игры и упражнения.

### Занятие 23

Задачи: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

Оборудование: два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).

Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).

«Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).

«Торпеда» на груди (3-4 р).

Игра «Вода кипит» \_4-5 р).

Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).

Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

### Занятие 24

Задачи: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).

«Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).

«Стрела» на груди (4-5 р).

«Стрела» на спине (4-5 р).

Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).

Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).

Игры с игрушками, упражнения по желанию.

### МАРТ

### Занятие 25



Задачи: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.

Оборудование: обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).  
«Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).

Игра «Покажи пятки» (3-4 р).

«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).

«Торпеда» на груди (3-4 р).

Упражнение «Винт» (6-7 р).

Игра «Дружные ребята» (2-3 р).

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 26

Задачи: совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).

«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).

«Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).

Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).

Игра «Водолазы» (3-4 м).

Свободные упражнения и игры с игрушками.

### Занятие 27

Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).

«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).

«Медуза» на груди и на спине (по 3 р).

«Насос» (по 6-8 погружений).

Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).

Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).

Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

## Занятие 28

Задачи:закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.

Оборудование:игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м).

Игра «Покажи пятки» (5-6 р).

«Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).

Игра «Плавающие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в заданном направлении (2-3 м).

«Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).

Игра «Дружные ребята» (2-3 р).

Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.

## АПРЕЛЬ

### Занятие 29

Задачи:совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

«Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).

«Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).

«Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).

Игра «Водолазы» (4-5 м).

«Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).

Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)

Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).

Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

### Занятие 30

Задачи:продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование:обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).

Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).

«Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).

Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).

«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).

Игра «Оса» (2-3 м).

Свободное плавание и игры.

### Занятие 31

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).

Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).

«Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).

«Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).

Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).

Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).

Игры с игрушками, произвольное плавание.

### Занятие 32

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжок в воду с борта с погружением с головой.

«Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).

«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).

Игра «Водолазы» (3-4 м).

Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).

Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.

### Занятие 33

Задачи: закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).

Игра «Передай мяч под водой» (3 р).  
«Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).  
При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).  
Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).  
Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

## МАЙ

### Занятие 34

Задачи: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.  
Оборудование: два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.  
Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).  
Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).  
«Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).  
«Торпеда» на груди (3-4 р).  
Игра «Вода кипит» \_ 4-5 р).  
Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).  
Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

### Занятие 35

Задачи: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.  
Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.  
Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).  
«Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).  
«Стрела» на груди (4-5 р).  
«Стрела» на спине (4-5 р).  
Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).  
Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).  
Игры с игрушками, упражнения по желанию.

### Занятие 36

Задачи: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.

Оборудование: обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

«Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).

Игра «Покажи пятки» (3-4 р).

«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).

«Торпеда» на груди (3-4 р).

Упражнение «Винт» (6-7 р).

Игра «Дружные ребята» (2-3 р).

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 37

Задачи: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком с борта.

«Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).

Игра «Достань клад» (3-4 р).

«Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).

«Винт» (6-7 р).

Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).

Свободные игры и упражнения.

## 2.4. Перспективный план ООД по обучению плаванию детей подготовительной к школе группы №6

Задачи обучения плаванию детей в подготовительной к школе группе:

*Гигиеническое воспитание:* продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

*Развитие двигательных умений и навыков:* продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над

головой и из этого положения переворачиваться на грудь. Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

*Воспитание физических качеств:* развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

*Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):*

*Передвижение в воде:* все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

*Скольжение:* на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

*Отработка дыхания:* ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

*Плавание:* ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

*Игры и игровые упражнения:* «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавающие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

#### Разминка на суше(занятия 1 – 11)

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).
2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад (4 р).
3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 р).
4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).
5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть (4-5 р).
6. «Торпеда» И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 –вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р).
8. Произвольные прыжки (30 с).

#### (занятия 12-20)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль».И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 – вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 – круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 – наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 – выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 – то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).

8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).  
(занятия 21– 29)
1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).
3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).
4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).
5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 – присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 – задержать дыхание; 4,5 – выдох «в воду»; 6 – вернуться в и.п. (4-5 р).
7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
8. Упражнение на дыхание (4 р).  
(занятия 30 – 37)
1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
3. Упражнение на дыхание (3 р).
4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль» (1 м).
5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». И.п. – о.с. 1 – подпрыгнуть вверх, одновременно выполнять поворот вправо на 180-360°, 2 – отдых, 3 – прыжок с поворотом влево, 4 – отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
7. «Торпеда» на спине (1 м).
8. Упражнение на дыхание (5 р).

## СЕНТЯБРЬ

### Занятие 1

Задачи: воспитывать у детей интерес к занятиям плаванием; вызывать желание заниматься в бассейне.

Оборудование: карточки с изображением упражнений на воде.

Беседы о здоровом образе жизни, о пользе занятий плаванием.

Ознакомление с правилами поведения на воде.

### Занятие 2

Задачи: обучить детей правилам поведения в бассейне, вызывать желание заниматься плаванием.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

1. Просмотр мультимедийной презентации на тему «Правила поведения в бассейне».

2. Беседа на тему «Я учусь плавать».



### Занятие 3

Задачи: Обучить детей самомассажу, массажу стоп, дыхательным упражнениям.

Оборудование: иллюстрации, картинки с изображением упражнений.

Разучивание специальных имитационных упражнений на суше.

Показ упражнений, рассматривание картинок, иллюстраций на тему самомассажа, массажа стоп, дыхательных упражнений.

### Занятие 4

Задачи: Воспитывать у детей интерес к закаливанию организма.

Оборудование: мультимедийное оборудование, картинки с изображением закаливающих процедур.

Просмотр мультимедийной презентации на тему «Закаливание- средство здорового образа жизни».

Рассматривание картинок с изображением закаливающих процедур.

## ОКТАБРЬ

### Занятие 5

Задачи: обучить детей правилам поведения в бассейне, вызывать желание заниматься плаванием.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

1. Просмотр мультимедийной презентации на тему «Правила поведения в бассейне».

2. Беседа на тему «Я учусь плавать».

### Занятие 6

Задачи: закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на четкое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.

Оборудование: тонущий мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжок в воду с борта.

Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида).

Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р).

Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р).

Игра «Футбол» - использовать тонущий мяч (2-3 м).

Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р.

Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

### Занятие 7

Задачи: отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.  
Прыжок в воду с борта.  
Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга).  
В полунаклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперёд и назад (по 8-10 р).  
Игра «Футбол» (5 м).  
Упражнение «Стрела» (6 р).  
Игра «Караси и карпы» (4-5 м).  
Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками.

#### Занятие 8

Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.  
Оборудование: надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.  
Прыжок в воду с борта.  
Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м).  
Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до 5 (4-5 р).  
«Поплавок» (5-6 р).  
«Торпеда» на месте (1-2 м).  
Игра «Покажи пятки» (6-8 р).  
Игра «Насос» (по 4-5 погружений).  
Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание.

#### Занятие 9

Задачи: учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.  
Оборудование: мал, резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.  
Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м).  
Игра «Покажи пятки» (5-6 р).  
Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать (2-3 р).  
«Насос» (по 5-6 погружений с выдохом).  
«Поплавок» (4-6 р).  
«Медуза» (4-6 р).  
Игра «Передай мяч» (2 р).  
Свободные игры и плавание.

#### НОЯБРЬ Занятие 10

Задачи:закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: тонущие игрушки, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки вдоль борта приставным шагом (1-2 м).

«Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р).

«Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).

«Поплавок» (4 р).

Игра «Водолазы» (4-5 м).

Игровое упражнение «Винт» (5 р).

Самостоятельные игры и плавание.

### Занятие 11

Задачи:упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

«Лошадки» в парах (1 м).

Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая рукам в стиле «Кроль» (3-4 м).

«Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки).

Игра «Покажи пятки» (6-7 р).

Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р).

Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м).

Самостоятельные игры и плавание.

### Занятие 12

Задачи:продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р).

Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).

«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3-4 р).

«Стрела» на груди (5 р).

«Стрела» на спине (5 р).

«Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р).

Игра «Водолазы» (4-5 м).  
Свободные игры и плавание.

### Занятие 13

Задачи:закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком с борта.

«Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).

Игра «Достань клад» (3-4 р).

«Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).

«Винт» (6-7 р).

Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).

Свободные игры и упражнения.

## ДЕКАБРЬ

### Занятие 14

Задачи:учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание.

Оборудование:обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м).

Игра «Смелые ребята» (2р).

Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р).

«Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р).

Бег до противоположного борта «Кто вперед?» (2-3 м).

Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).

Свободные игры и плавание.

### Занятие 15

Задачи:продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.

Оборудование:три обруча, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).

Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз непрерывно).  
Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м).  
Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м).  
«Поезд в туннель» (2 р).  
Свободное плавание и игры пожеланию.

### Занятие 16

Задачи: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.  
Оборудование: тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.  
Ходьба в парах с изменением направления (2-3 м).  
«Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу (5-6 м).  
«Торпеда» на груди (5-6 р).  
Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м).  
«Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р).  
Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги.  
Свободные игры и плавание.

### Занятие 17

Задачи: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.  
Оборудование: обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.  
Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м).  
Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м).  
Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р).  
«Торпеда» на груди (4-5 р).  
«Стрела» на спине (2-3 р).  
«Торпеда» на спине (4-5 р).  
Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р).  
«Винт» в обруче (3-4 р).  
Самостоятельные игры с игрушками и плавание.

### ЯНВАРЬ Занятие 18

Задачи:упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м).

Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р).

«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р).

Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р).

«Плавучие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р).

Игра «Посмотри на друга» (3-4 р).

Игра «Смелые ребята» (2-3 р).

Самостоятельные игры по желанию детей.

### Занятие 19

Задачи:продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.

Оборудование: игрушка-оса на палке, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно работать руками в стиле «Кроль» (4-5 м).

«Торпеда» на месте с выдохом (8-10 р).

Игра «Прыжок дельфина» (5-6 р).

Игра «Плавучие стрелы» на груди и на спине (по 5-6 р).

«Торпеда» на груди (4 р).

«Торпеда» на спине (4 р).

Игра «Оса» (2-3 м).

Самостоятельные игры и плавание.

### Занятие 20

Задачи:учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.

Оборудование: мяч, маленькие надувные круги для игры «Сомбреро», очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну спиной вперёд, выполняя движения руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

Игра «Пузыри» при выдохе считать до 10 (3-4 р).

«Поплавок» (2-3 р).

«Медуза» (2-3 р).

Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).

Игра «Сомбреро» - разучивание.

Игра «Передай мяч» (2-3 р).

Свободные игры и плавание.

## ФЕВРАЛЬ

### Занятие 21

Задачи:учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и назад (2-3 м).

«Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (5-6 раз, меняя руки).

Скольжение на груди, выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (3-4 м).

Игра «Я плыву» - согласовывать движения рук и ног, пытаюсь плыть способом «Кроль» на груди (5-6 м).

«Торпеда на месте с выдохом в воду (8-10 р).

Игра «Водолазы» (2-3 м).

Игра «Винт» (3-4 м).

Свободные игры и плавание.

### Занятие 22

Задачи:совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).

«Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р).

«Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р).

Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).

«Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р).

Скольжение на груди с работой рук (3-4 м).

Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем

предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза).

Свободное плавание, игры с игрушками.

### Занятие 23

Задачи: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.

Оборудование: гимнастические палки, мал, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р).

«Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р).

Плавание способом «Кроль» (5-6 м).

Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. Палку (3-4 м).

Игра «Передай мяч» (2р).

Свободное плавание, игры по желанию.

### Занятие 24

Задачи: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки около бортика с высоким выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р).

Ходьба по бассейну, наклонившись вперед, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду (1-2 м).

Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м).

Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м).

Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м).

Игра «Морской бой» (2-3 р).

Свободные игры и плавание.

## МАРТ

### Занятие 25

Задачи: продолжать учить плавание способом «Кроль» на груди; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.



Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м).

Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р).

«Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна).

Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м).

Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза).

Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м).

Самостоятельные игры.

### Занятие 26

Задачи:учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.

Оборудование:очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м).

«Винт» (4-5 р).

«Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р).

Игра «Водолазы» (2-3 м).

Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).

Игра «Пловцы» (5-6 м).

Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложитьдетям попробовать.

Свободные игры.

### Занятие 27

Задачи:продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р).

Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м).

Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р).

Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений.

Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).

Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).

Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине.

Свободное плавание и игры.

### Занятие 28

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком с борта.

Несколько прыжков с борта с погружением (1-2 м).

Игра «Водолазы» (3-4 м).

Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р).

«Винт» (по 4-5 р).

«Кроль» на спине (индивидуальное обучение).

Самостоятельные игры и плавание.

## АПРЕЛЬ

### Занятие 29

Задачи: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м).

Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р).

«Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р).

Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р).

«Плавучие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р).

Игра «Посмотри на друга» (3-4 р).

Игра «Смелые ребята» (2-3 р).

Самостоятельные игры по желанию детей.

### Занятие 30

Задачи:учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.

Оборудование: мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки с борта в воду с полным погружением (1-2 м).

Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м).

Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м).

«Торпеда» на спине (5-6 р).

Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м).

Игра «Передай мяч» (2-3 р).

Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).

Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)

### Занятие 31

Задачи:учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м).

«Торпеда» на груди и на спине 9по 4-5 р).

«Насос» (по 5-6 погружений).

«Винт» (5 р).

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м).

Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м).

Свободные игры и плавание.

### Занятие 32

Задачи:упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование:разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком с бортика.

«Винт» (3-4 р).

Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).

Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м).

Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м).

Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м).

«Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м).

Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.

### Занятие 33

Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком с бортика.

Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.

Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.

Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.

То же, в стиле «Кроль» на спине.

«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).

«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).

Свободное плавание и игры по желанию детей.

## МАЙ

### Занятие 34

Задачи: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

Оборудование: два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).

Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).

«Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).

«Торпеда» на груди (3-4 р).

Игра «Вода кипит» \_ 4-5 р).

Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).

Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

### Занятие 35

Задачи: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).

«Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).

«Стрела» на груди (4-5 р).

«Стрела» на спине (4-5 р).

Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).

Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).

Игры с игрушками, упражнения по желанию.

### Занятие 36

Задачи: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.

Оборудование: обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

«Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).

Игра «Покажи пятки» (3-4 р).

«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).

«Торпеда» на груди (3-4 р).

Упражнение «Винт» (6-7 р).

Игра «Дружные ребята» (2-3 р).

Самостоятельные игры и упражнения.

### Занятие 37

Задачи: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

Вход в воду прыжком с борта.

«Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).

Игра «Достань клад» (3-4 р).

«Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).

«Винт» (6-7 р).

Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).  
Свободные игры и упражнения.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1.Материально-техническое обеспечение Программы

В МАДОУ имеется бассейн, площадь зеркала воды составляет 36 кв.м (чаша 9 м в длину и 4 м в ширину). К бассейну примыкают две раздевалки, оборудованные душевыми кабинами.

В качестве методического сопровождения целостной предметно-развивающей среды в МАДОУ подобран комплект нормативной правовой литературы.

#### 3.2.Развивающая предметно-пространственная среда

Вид помещения	Оснащение	Количество (штуки)
Бассейн	Нудлосы	8
	Доска для плавания	5
	Кольцеброс	1
	Резиновые игрушки	30

#### 3.3. Методическое обеспечение Программы

Технологии и методические пособия	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/под ред. А.А. Чеменевой. – 2-е изд., перераб.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО»ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2024.и- 288 с.</li><li>2. Е.К. Воронова Программа обучения плаванию в детском саду.-СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80с.</li><li>3. Т.И. Осокина Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. Сада.-3-е изд., дораб. и доп.- М.: Просвещение, 1985-80 с., ил.</li></ol>
-----------------------------------	--

#### 3.4. Режим дня

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в МАДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

### 3.5. Длительность ООД по плаванию

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Младшая	2(3)	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	8-10	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-15	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-15	От 30 до 35	От 50 до 60

### 3.6. Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

### 3.7. Обеспечение безопасности ООД по обучению плаванию

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

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

1. ООД по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.



3. 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.
4. Не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 8-10 (15 человек, подготовительная к школе группа) человек.
5. Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
11. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
12. Соблюдать методическую последовательность обучения.
13. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
14. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
15. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

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

1. внимательно слушать задание и выполнять его;
2. входить в воду только по разрешению инструктора;
3. спускаться по лестнице спиной к воде;
4. не стоять без движений в воде;
5. не мешать друг другу, окунаться;
6. не наталкиваться друг на друга;
7. не кричать;
8. не звать нарочно на помощь;
9. не топить друг друга;
10. не бегать в помещении бассейна;

11.проситься выйти по необходимости;

12.выходить быстро по команде инструктора.

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

## 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Система мониторинга достижения планируемых результатов

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах

Возрастная группа	Задача
Младшая группа	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя группа	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая группа	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на

	спине.
Подготовительная к школе группа	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

### Протокол обследования навыков плавания

#### *Младшая группа*

№	Ф. имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)
---	----------------	-------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------	--

#### *Средняя группа*

№	Ф. имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение различными положениям рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (попереёк)	Собирание игрушки за 30 сек.	Поливание на себя
---	----------------	-------------------------------	--	---	--------------	---	---	------------------------------	-------------------

#### *Старшая группа*

№	Ф. имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской
---	----------------	-------------------------------	--	--------------	-----------------------------------	--	---	------------------------------

#### *Подготовительная группа*

№	Ф. имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплытие, поднырявание, преодоление препятствий	«звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации
---	----------------	-------------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------	---	---	--	---

## 4.2. Краткая презентация Программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре «Бассейн» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269» (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Основанием для разработки служит Устав МАДОУ «Детский сад №269», Образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269», Федеральные государственные стандарты дошкольного образования, СанПин СП2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 и постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 №39 и от 02.11.2021 № 27.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий, наличие бассейна.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Е.К. Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду» (эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях) и методического пособия Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать».

В Рабочей программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению 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 на воде.

Реализуемая Рабочая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

