

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Целевой раздел Программы** | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи реализации Программы | 4 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы | 4 |
| 1.4. Характеристики значимые для разработки и реализации Программы | 5 |
| 1.4.1. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста | 5 |
| 1.5. Планируемые результаты реализации Программы | 6 |
| 1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов | 8 |
| **2. Содержательный раздел Программы** | 7 |
| 2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям | 14 |
| 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы | 15 |
| 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 16 |
| 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы | 17 |
| 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся | 17 |
| **3. Организационный раздел Программы** | 18 |
| 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы | 18 |
| 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 19 |
| 3.3. Материально-техническое обеспечение образовательной Программы | 20 |
| 3.4. Методическое обеспечение реализации Программы | 21 |
| 3.5. Кадровые условия реализации Программы | 21 |
| 3.6. Режим / Занятия | 21 |
| 3.7. Календарно-тематический план | 22 |
| **4. Дополнительный раздел Программы** | 68 |
| 4.1. Краткая презентация Программы | 68 |

**1. Целевой раздел  
1.1. Пояснительная записка**

Образовательная программа по плаванию (далее Программа) углубляет образовательную область «Физическое развитие» в Образовательной программе МБДОУ д/с № 6 и реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений. Программа разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано   
  в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России   
  6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
* Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования   
  к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
* Приказ МО РФ и МЗ РФ Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, РАО N2715/227/166/19 от 16.07.2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»;

Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. Обучение плаванию осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Включает следующие формы:

* организованную образовательную деятельность по плаванию;
* развлечения, праздники на воде.

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.

## Цель и задачи реализации Программы.

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

Программа направлена на использование плавания как оздоровительного, закаливающего, общеразвивающего вида циклических нагрузок; развитие координационных и плавательных возможностей детей дошкольного возраста.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

## укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

* расширять адаптивные возможности детского организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям;
* совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
* расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
* развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
* формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
* учить плавательным навыкам и умениям;
* развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
* воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
* формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
* способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

## 1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

## Программа опирается на общие педагогические принципы:

* принцип систематичности предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия;
* 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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
* 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 простого к сложному;
* применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

## Подходы к формированию Программы:

*Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

*Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

*Деятельностный подход. Д*еятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания (активность самого).

*Индивидуальный подход* заключается в поддержки индивидуальных особенностей каждого ребенка.

## Характеристики значимые для разработки и реализации Программы

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

## 4. 1. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

## Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно

сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

## Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

## Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

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

## Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

* 1. **Планируемые результаты реализации Программы.**

Младший дошкольный возраст (3 – 4 года) – 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 средней группе (4 – 5 лет) дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К старшей группе (5 – 6 лет) дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

В подготовительной группе (6 – 7 лет) завершается обучение в детском саду. Большинство детей 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. 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 – 4 года** | **4 – 5 лет** | **5 – 6 лет** | **6 – 7 лет** |
| Погружает лицо и голову в воду. | Погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде. | Погружает лицо и голову в воду, открывает глаза в воде. | Погружается в воду, открывает глаза в воде. |
| Ходит вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук. | Пытается проплывать, подныривать под гимнастическую палку. | Ныряет в обруч, подныривать под гимнастическую палку. | Поднимает со дна предметы с открыванием глаз под водой. |
| Бегает (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). | Делает попытку доставать предметы со дна. | Достает предметы со дна, выполняет игровое упражнение «Водолазы». | Ныряет в обруч. |
| Дует на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду. | Выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. | Выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. | Выполняет вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Пытается лежать на воде вытянувшись в положении на груди. | Выполняет упражнение на дыхание «Ветерок». | Выполняет серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?». | Выполняет серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| Прыгает по бассейну с продвижением вперед. | Скользит на груди «Стрела», «Торпеда». | Скользит на груди с работой ног, с работой рук. | Скользит на груди и на спине с работой ног, с работой рук. |
|  | Выполняет упражнения в паре «На буксире». | Пытается скользить на спине, лежать с плавательной доской. | Пытается скользить на спине с плавательной доской. |
|  | Выполняет упражнения «Звездочка», «Медуза». | Продвигается с плавательной доской с работой ног на груди «Торпеда». | Лежит с плавательной доской на спине. |
|  |  | Выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине. | Продвигается с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. |
|  |  | Выполняет упражнение «Поплавок». | Выполняет упражнения «Звездочка» на груди, на спине. |
|  |  |  | Плавает на груди с работой ног с доской «Торпеда». |
|  |  |  | Пытается плавать способом кроль на груди и на спине. |

**1.6**. **Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогами в рамках педагогической диагностики на основе тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

Обследование проводится в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

* фронтальный (передвижения в воде, лежание на спине и груди);
* поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);
* индивидуальный(погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Если ребенок, не умеющий плавать, поступает в младшую, среднюю или старшую группу, то он диагностируется, как и все остальные дети. Если в подготовительную группу – то по третьему этапу, так как для выполнения контрольных тестов плавательных умений недостаточно. Это же касается детей с нарушением психофизического развития и часто болеющих детей. Они обследуются по тестам предыдущего возраста.

**Критерии оценки умений детей возраста 3-4 лет (младшая группа)**

**Разнообразные способы передвижения в воде**

Методика оценки: ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук произвольное, по 8м.

Оценка:

Высокий – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде.

Средний – выполняет упражнение, держась за поручень, неуверенно, осторожно.

Низкий – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

**Погружение в воду с открыванием глаз под водой**

Методика оценки: стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

Высокий – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд.

Средний – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд.

Низкий – погрузившись в воду, не открывает глаза; боится полностью погрузиться в воду.

**Выдохи в воду**

Методика оценки: положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

Высокий – ребенок правильно выполняет 1-2 выдоха.

Средний – не полностью выполняет выдох в воду, т.е. заканчивает его над водой.

Низкий – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

**Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног**

Инвентарь:надувные круги.

Методика оценки: надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

Высокий – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 3-4 м при помощи движений ног способом кроль.

Средний – проплывает 2 м.

Низкий – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

**Критерии оценки умений детей возраста 4-5 лет (средняя группа)**

**Вдох и выдох в воду**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Длительность выдоха | | Количество вдохов и выдохов | |
|  | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Высокий | 4,0 сек | 3,5 сек | 5раз | 4 раз |
| Средний | 3,0 сек | 2,5 сек | 4 раз | 3 раза |
| Низкий | 1,0 сек | 1,0 сек | 3 раза | 2 раза |

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

Оценка уровней:

Высокий – активное пускание пузырей.

Средний - редкие воздушные пузыри

Низкий – нет воздушных пузырей.

**Лежание на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 5,0 сек | 4,0 сек |
| Средний | 3,0-4,0 сек | 2,0-3.0 сек |
| Низкий | 1,0-2,0 сек | 1,0 сек |

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

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

Оценка уровней:

Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 3,80 метра | 3,20 метра |
| Средний | 3,00 метра | 2,50 метра |
| Низкий | 1,50 метра | 1,00 метра |

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

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

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

Оценка уровней:

Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**Скольжение на груди и на спине с движениями ног**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 4,00 метра | 3,50 метра |
| Средний | 3,00 метра | 2,50 метра |
| Низкий | 2,50 метра | 2,00 метра |

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

Оценка уровней:

Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди).

Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

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

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

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

Оценка уровней:

Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине).

Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.

Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**Критерии оценки умений детей возраста 5-6 лет (старшая группа)**

**Вдох и выдох в воду**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Длительность выдоха | | Количество вдохов и выдохов | |
|  | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Высокий | 4,0 сек | 3,5 сек | 5 раз | 4 раз |
| Средний | 3,0 сек | 2,5 сек | 4 раз | 3 раза |
| Низкий | 2,0 сек | 1,0 сек | 3 раза | 2 раза |

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

Оценка уровней:

Высокий – активное пускание пузырей.

Средний - редкие воздушные пузыри

Низкий – нет воздушных пузырей.

**Лежание на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 4,0-5,0 сек | 3,0-4,5 сек |
| Средний | 2,0-4,0 сек | 2,0-3,0 сек |
| Низкий | 1,0-2,0 сек | 1,0 сек |

Методика оценки:и.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.

Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 4,00 метра | 3,50 метра |
| Средний | 3,00 метра | 2,50 метра |
| Низкий | 2,00 метра | 1,50 метра |

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

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

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

Оценка уровней:

Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**Скольжение на груди и на спине с движениями ног**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 4,50 метра | 4,00 метра |
| Средний | 4,00 метра | 3,50 метра |
| Низкий | 3,50 метра | 3,00 метра |

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

Оценка уровней:

Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди)

Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 5,00-6,00 метров | 4,00-5,50 метров |
| Средний | 4,00-5,00 метров | 3,00-4,00 метров |
| Низкий | 3,00-3,50 метров | 2,50-3,00 метра |

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

Оценка уровней:

Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)

Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.

Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**Критерии оценки умений детей возраста 6-7 лет (подготовительная группа )**

**Вдох и выдох в воду**

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

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

Оценка уровней:

Высокий – активное пускание пузырей.

Средний - редкие воздушные пузыри

Низкий – нет воздушных пузырей.

**Скольжение на груди и на спине.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 4,00-4,60 метра | 3,50-4,30 метра |
| Средний | 3,00-4,00 метра | 2,5-3,50 метра |
| Низкий | 2,00-3,00 метра | 1,50-2,50 метра |

Методика оценки:И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

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

Оценка уровней:

Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний – подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий – плечи находятся над поверхности воды.

**Скольжение на груди и на спине с движениями ног.**

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

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

Оценка уровней:

Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)

Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)

Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

**Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мальчики | Девочки |
| Высокий | 7,50 метров | 7,00 метров |
| Средний | 6,50 метров | 6,00 метров |
| Низкий | 5,50 метров | 5,00 метров |

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.

Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.

Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

**2. Содержательный раздел**

**2.1** **Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по возрастным группам.**

**2.1.1. Младшая группа** (от 3 до 4 лет)

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.).
3. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
4. Учить передвигаться по воде: шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки взрослого) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставным шагом; по кругу, в прямом направлении.
5. Развивать действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, игрушками (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).
6. Учить погружаться в воду до уровня плеч, подбородка, носа, глаз, скользить на животе, держась за руки педагога, круг, опираясь руками о дно бассейна, работать ногами, как при плавании кролем (из и.п. сидя, лежа с опорой).
7. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

**2.1.2. Средняя группа** (от 4 до 5 лет)

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Учить лежать на груди без опоры, скользить на груди в стрелочке, погрузив лицо в воду, толкаясь ногами от бортика, без опоры, работе ног стилем кроль на груди с опорой.
3. Учить передвигаться по воде шагом: на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами, мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами; с заданиями для рук и ног; спиной вперед; в чередовании с бегом.
4. Учить передвигаться по воде бегом: в колонне по одному; парами, челночный бег; «змейкой»; с высоким подниманием колена.
5. Учить передвигаться по воде прыжками: на обеих ногах, держась за поручень (руки взрослого) и без поддержки; со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх из воды, чтобы достать предмет.
6. Развивать действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, игрушками.
7. Формировать двигательные навыки на воде: погружения в воду до уровня плеч, подбородка, носа, глаз, с головой., скольжение на животе, держась за поручень, плавательную доску, опираясь о дно, держась на плаву самостоятельно: принимать положение «стрелка», «медуза», выполнять выдох в воду 5 – 6 раз, работать ногами, как при плавании кролем (из и.п. сидя упор сзади, упор лежа на животе, с поднятой головой и выполнением выдоха в воду у опоры.
8. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

**2.1.3.** **Старшая группа** (от 5 до 6 лет)

1. Закреплять гигиенические умения и навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Учить передвигаться в воде: бег в разных направлениях; челночный бег (3 р. по 7 м.), в медленном темпе, помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.
6. Учить передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).
7. Формировать двигательные навыки в воде: с головой с задержкой дыхания (на 2, 4, 8 счетов), собирать предметы, разбросанные по дну бассейна, ныряние, скольжение на животе: скольжение на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой на поручень, плавательную доску и без опоры.
8. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

**2.1.4.** **Подготовительная группа** (от 6 до 7 лет)

1. Развивать двигательные умения и навыки: передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
2. Учить передвигаться в воде: бег в разных направлениях; челночный бег (5 р. по 7 м.), в медленном темпе, помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.
3. Учить передвигаться в воде прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).
4. Формировать двигательные навыки в воде: с головой с задержкой дыхания (на 16, 20, 32 счетов), собирать предметы, разбросанные по дну бассейна, ныряние., скольжение на животе: скольжение на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук), с поворотом головы для вдоха, согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем.
5. Дать представление о техники движения кролем на груди и на спине.

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организациифизкультурно-оздоровительной работы с детьми. Организованными формами работы являются разные виды занятий по обучению плаванию (традиционное; сюжетно-игровое; тренировочное; занятие, построенное на одном способе плавания; занятие по аква-аэробике; оздоровительное плавание; контрольное).

В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции.

Традиционно различаются три группы методов.

*Наглядные методы,* к которым относятся:

* имитация (подражание);
* демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
* использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
* использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К *практическим методам* можно отнести:

* выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение);
* повторение упражнений с изменениями и без;
* проведение в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей выдохам в воду, скольжению, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с доской.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы данного упражнение т.д.). Этот способ  позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются  на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или  в парах.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

* 1. **Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, совместная деятельность педагога с ребёнком, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка новому.

Занятиерассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми образовательной области «Физическое развитие». Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Традиционная форма занятий построено на изучении нового материала, закрепление знаний, умений и навыков. Каждое занятие состоит из:

* вводной части - направленной на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части (разминка на суше: ходьба, ОРУ);
* основной части - направленной на изучение нового программного материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания (в последней трети основной части проводятся игры и эстафеты);
* заключительной части - направленной на выравнивание функционального состояния организма детей, выполнение коррекционных и дыхательных упражнений, направленных на снижение двигательной активности, восстановление дыхания, свободное плавание.

Игровые занятия направлены на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

Эстафеты направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Занятия-тренировки в основных видах движений.

Занятия, построенные на 1 виде плавания (более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям).

Контрольно-проверочные занятия.

Сюжетные  занятия.

К культурным практикам относятся творческие задания, ориентированные на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий, игровых ситуаций и т.д.; обеспечивающие накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и т.д.

Детский досуг — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха на воде. В старшем дошкольном возрасте организуются в соответствии с интересами и предпочтениями детей.

* 1. **Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для поддержки детской инициативы создаются условия для развития произвольности в деятельности, используются игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата. Поощряется и поддерживается желание детей получить результат деятельности, обращается внимание на важность стремления к качественному результату.

Поддерживается у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивается рост возможностей и достижений каждого ребёнка. Используются приемы похвалы, одобрения, восхищения, побуждающие к проявлению инициативы и творчества.

Обеспечивается эмоциональное благополучие, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости.

Предоставляется игровое пространство, время для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности.

* 1. **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся**

Основная задача: просвещать родителей (законных представителей), повышать их правовую, психолого-педагогическую компетентность в вопросах охраны и укрепления здоровья детей. Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений:

* информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
* информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
* знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

* открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в детском саду (бассейне); каждому из родителей (законных представителей) предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;
* взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагог придерживается этики и культурных правил общения, проявляет позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); этично и разумно использует полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;
* индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

* диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями) и так далее;
* просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, круглые столы, консультации, педагогические гостиные; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журнал, издаваемый ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайт ДОО и социальная группа в сети Интернет; фотографии.

1. **Организационный раздел Программы**

**3.1.** **Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

* + 1. признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
    2. решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
    3. обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы);
    4. учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
    5. индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
    6. психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;
    7. формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

* освещенные и проветриваемые помещения;
* постоянная фильтрация воды;
* текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
* дезинфекция ванны каждую неделю;
* анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Обеспечение безопасности занятий по плаванию.

Безопасность при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

* занятия по плаванию проводят в помещениях, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
* не допускается неорганизованное плавание, самовольные прыжки в воду и ныряния;
* не разрешается детям толкать друг друга и погружаться с головой вводу, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
* не проводятся занятия по плаванию с группами, превышающими 10 человек;
* приучать детей выходить из воды по необходимости только с разрешения инструктора;
* научить детей пользоваться спасательными средствами;
* во время занятий внимательно наблюдать за детьми,  и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
* соблюдать методическую последовательность обучения;
* знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
* добиваться        сознательного        выполнения        детьми        правил  безопасности по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.

**3.2**. **Особенности организации развивающей предметно-пространственной  
среды**

Для создания здоровьесберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков, приемов самообслуживания, в помещении бассейна оборудованы душевая и раздевальная комнаты, помещение бассейна с чашей.

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием, которое соответствует всем гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное*)*. Имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий по плаванию. Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Количество игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование разнообразное, удобное в обращении и безопасное. Бассейн оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание самому захотелось научиться плавать.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий.

* 1. **Материально-техническое обеспечение Программы.**

Бассейн МБДОУ д/с № 6 оборудован для проведения образовательных и оздоровительных занятий с воспитанниками в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами, правилами техники безопасности, охраны жизни и здоровья, возрастными особенностями воспитанников.

Спортивное оборудование:

|  |  |
| --- | --- |
| доска для плавания (детская) | 17 |
| аквапалка (нудлс) для плавания | 16 |
| ласты для плавания резиновые (детские) | 6 |
| калабашки для плавания | 12 |
| нарукавники | 2 |
| круг надувной | 5 |
| разделительная дорожка пластмассовая | 2 |
| ворота для подныривания | 4 |
| корзина баскетбольная (для бассейна) | 2 |
| сетка волейбольная (для бассейна) | 1 |
| обруч пластмассовый | 10 |
| обруч металлический большой | 1 |
| обруч металлический малый | 4 |
| мяч надувной (D=45cм) | 2 |
| мяч резиновый d-20 см | 4 |
| мяч резиновый маленький | 8 |
| шары пластмассовые | 54 |
| шест деревянный (d- 3 см) | 1 |

Игровое оборудование:

|  |  |
| --- | --- |
| набор для игр в воде | 5 |
| стаканчики пластмассовые | 12 |
| лейка | 5 |
| сачок | 3 |
| гусь надувной | 1 |
| кораблики пластмассовые цветные (большие) | 4 |
| кораблики пластмассовые цветные (маленькие) | 12 |
| кораблик резиновый | 6 |
| кораблик надувной | 2 |
| рыбы пластмассовые | 60 |
| пластмассовые игрушки | 12 |
| тонущие мелкие резиновые игрушки | 24 |
| игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров | 12 |
| игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров | 16 |
| камушки | 36 |
| нестандартное оборудование для ОРУ и игр | 12 |

Инвентарь:

|  |  |
| --- | --- |
| корзина пластмассовая большая (для инвентаря) | 2 |
| корзина пластмассовая маленькая (для игрушек) | 3 |
| полка пластмассовая (для игрушек) | 2 |

Спортивное оборудование и инвентарь вбассейне соответствует требованиям безопасности, СанПиН.

**3.4.** **Методическое обеспечение реализации Программы.**

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л**.**Обучение плаванию в детском саду. - М., Просвещение, 1991 г. – 157 с.
2. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003 г.
4. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
6. Рыбак М. Раз, два, три плыви.- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
7. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. - М., 2008 г.
8. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Аст- астрель, 2002. – 160 с.
9. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
10. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша. - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
11. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

**3.5. Кадровые условия реализации Программы**

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Большая роль в подготовке и проведении занятий по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом.

При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

**3.6. Режим / Занятия**

Режим дня, включающий занятия по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи, занятия по плаванию проходит не ранее чем через 40 мин после еды.

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

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий:

* Вторая младшая группа- 15 минут;
* Средняя группа – 20 минут;
* Старшая группа – 25 минут;
* Подготовительная группа – 30 минут.

**3.7. Календарно-тематический план**

**Сентябрь**

***Младшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Рассказать о пользе плавания; ознакомить с помещениями бассейна (раздевалка, душевая, бассейн); основными правилами поведения в этих помещениях. | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 | Ознакомительное занятие | На суше:   1. Показать кабинки для одежды. 2. Вспомнить, как пользоваться предметами личной гигиены – мыло, мочалка, полотенце (предварительная работа в группе). 3. Повторить правила безопасного поведения в душевой и в чаше бассейна (предварительная работа в группе). | 1' | Можно использовать наглядные пособия. |
| 2 | Задачи | Рассказать о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании. | | |
|  | Ознакомительное занятие | На суше:  1. Предварительная работа – посетить бассейн во время занятий старших детей.  2. Обратить внимание малышей на то, как старшие дети слушают инструктора, как выполняют задания.  3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как спускаются в бассейн и как выходят из него. |  | Можно предварительно показать видео, как дети спускаются по лесенке в воду, как играют с игрушками в воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Приучать детей спускаться в воду с помощью взрослого, «умываться», не бояться брызг, не вытирать лицо руками.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить одежду, принять душ, надеть купальные принадлежности – шапочку, купальник.  В воде:   1. Спуск в воду держась за перила (с помощью взрослого). 2. Ходьба вдоль бортика. 3. Окунуться в воду. 4. «Дождик» 5. «Салют» 6. Игра «Солнышко и дождик»   Самостоятельные игры на воде | 1 круг  2–3'  2'  3-4 р.  2–3 р.  3–4 м. | Страховка.  Держась за бортик.  Хлопать по воде руками потихоньку и сильно, создавая много брызг.  Набирать в ладони воду и подбрасывать ее вверх.  Учить не вытирать лицо.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить с разными способами плавания – кроль на груди и на спине (показать методический материал); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Ходьба на носках и легкий бег на месте. 2. «Потягушки» - поднимать руки вверх и сводить их над головой. 3. Наклоны вперед, руки на поясе, выполнять выдохи. 4. В упоре сидя выполнять движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем. 5. Подскоки.   В воде:   1. Вход в воду с помощью взрослого 2. Погружение с головой, держась за бортик. 3. Ходьба вдоль бортика, выполняя гребковые движениями руками 4. «Кто выше?» - прыжки у бортика 5. П/и «Мы веселые ребята» 6. Упражнение «Крокодил»   Игры с водой и игрушками | 10''  5–6 р.  5–6 р.  10-12 р.  10-12 р.  4–5 р.  2–3 р.  4–5 р.  3 с.  3–4 р.  2-3 р.  1-2 м. | 1. Предварительная работа в группе – беседа о значении плавания. Вспомнить о правилах поведения в помещениях бассейна и на воде, и какие принадлежности нужны для плавания.  2. Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы.  Страховка.  Соблюдать дистанцию, не наталкиваться друга на друга.  «Отталкиваясь» о воду руками.  Соблюдать правила игры.  Опираясь о дно руками, принять горизонтальное положение.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Приучать детей уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга.  Воспитывать смелость.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Ходьба на носках и легкий бег на месте. 2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. 3. «Потягушки» - поднимать руки вверх и сводить их над головой. 4. Наклоны вперед, руки на поясе, выполнять выдохи. 5. В упоре сидя выполнять движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем. 6. Подскоки.   В воде:  1. Вход в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за бортик.  2. Погружение с головой, держась за бортик.  3. Ходьба вдоль бортика, выполняя гребковые движениями руками  4. «Кто выше?» - прыжки у бортика  5. П/и «Мы веселые ребята»  6. Упражнение «Крокодил»  Игры с водой и игрушками | 10''  10''  5–6 р.  5–6 р.  10-12 р.  10-12 р.  4–5 р.  2–3 р.  4–5 р.  3–4 р.  2–3 р.  1-2 м. | Соблюдать заданный темп и ритм упражнений.  Страховка.  Соблюдать дистанцию, не наталкиваться друга на друга.  Обратить внимание на ладони («весло»)  «Отталкиваясь» о воду руками.  Соблюдать правила игры.  Опираясь о дно руками, принять горизонтальное положение.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Вызывать интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Рассказать детям о значении плавания и напомнить о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.  2. Ходьба и бег на месте.  3. «Потягивание»  И. п. основная стойка.  1- руки вверх 2- и. п.  4. Наклоны вперед и назад  5. «Мельница» прямыми руками вперед и назад одновременно и попеременно.  В воде:  1. Вход в воду самостоятельно  2. Ходьба вдоль бассейна парами, держась за руки  3. Ходьба с выполнением гребковых движений руками; руки за спину  4. «Полощем белье» - движение руками вправо – влево; вперед – назад; погладить воду; похлопать по воде.  5. Упражнение «Мойдодыр»  6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа.  Игры: «Цапли», «Дровосек», «Карусели» | 1–2'  5–6 р.  по 4-5 р.  по 10 р.  1'  1'  1'  5-6 р.  2–3 р.  1-2 м. | Сохранять осанку.  Обращать внимание на ладошки – пальчики вместе.  Удержать равновесие.  Обращать внимание на положение ладоней.  Страховка со стороны взрослого.  Ладони – как «весло».  Помыть лицо; полить себе воду на голову.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Приучать детей смело входить в воду, передвигаясь в воде самостоятельно: ознакомить с движениями ног.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба, бег друг за другом по кругу  2. Наклоны вперед и назад  3. «Потягивание»  И.п. основная стойка.  1- руки вверх 2- и.п.  4. Приседания.  5. Из положения сидя, упор на предплечья – выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  В воде:  1. Вход в воду самостоятельно; погрузиться в воду с головой.  2. Ходьба в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.  3. Выпрыгивание из воды вверх.  4. Упражнение «Крокодил»  5. Упражнение «Разведчик» - приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа.  6. «Воронка» - наклонившись к воде, помешать ее носом.  7. Сделать вдох, побрызгать себе в лицо водой.  Игры: «Мы веселые ребята», «Футбол в воде», «Карусели» | 1'  5–6 р.  3–4 р.  7–8 р.  1'  1'  4–5 р.  2–3 р.  4–5 р.  4–5 р.  3–4 р.  1-2 м. | Соблюдать дистанцию.  Сохранять осанку.  Напрягаясь и расслабляясь.  Спина прямая.  Ноги не сгибать.  Страховка со стороны взрослого.  Ладони – как «весло».  Соблюдать дистанцию.  С продвижением вперед.  Погружаться в воду до глаз.  Помыть лицо; полить себе воду на голову.  Не вытирать лицо.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Вызывать интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Рассказать детям о значении плавания и напомнить о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.  2. Ходьба и бег на месте.  3. «Потягивание»  И.п. основная стойка.  1- руки вверх 2- и.п.  4. Наклоны вперед и назад  5. «Мельница» прямыми руками вперед и назад одновременно и попеременно.  В воде:  1. Вход в воду самостоятельно  2. Ходьба вдоль бассейна парами, держась за руки.  3. Ходьба с выполнением гребковых движений руками; руки за спиной.  4. «Полощем белье» - движение руками вправо – влево; вперед – назад; погладить воду; похлопать по воде.  5. Упражнение «Мойдодыр»  6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа; с головой.  Игры: «Цапли», «Дровосек», «Карусели» | 1 – 2'  8-10 р.  по 5-6 р.  по10-12 р.  1'  1'  1'  5-6 р.  3-4 р.  1-2 м. | Сохранять осанку.  Обращать внимание на ладошки – пальчики вместе.  Удержать равновесие.  Обращать внимание на положение ладоней.  Страховка со стороны взрослого.  Ладони – как «весло».  Помыть лицо; полить себе воду на голову.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Приучать детей смело входить в воду, передвигаясь в воде самостоятельно: ознакомить с движениями ног.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба, бег друг за другом по кругу  2. Наклоны вперед и назад  3. «Потягивание»  И.п. основная стойка.  1- руки вверх 2- и.п.  4. Приседания.  5. Из положения сидя, упор на предплечья – выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  В воде:  1. Вход в воду самостоятельно; погрузиться в воду с головой.  2. Ходьба в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.  3. Выпрыгивание из воды вверх с продвижением вперед.  4. Упражнение «Крокодил»  5. Упражнение «Разведчик» - приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа.  6. «Воронка» - наклонившись к воде, помешать ее носом.  7. Сделать вдох, побрызгать себе в лицо водой.  Игры: «Мы веселые ребята», «Футбол в воде», «Карусели» | 1'  8-10 р.  3–4 р.  8-10 р.  1'  1'  8-10 р.  4-5 р.  5–6 р.  5–6 р.  3–4 р.  1-2 м. | Соблюдать дистанцию.  Сохранять осанку.  Напрягаясь и расслабляясь.  Спина прямая.  Ноги не сгибать.  Страховка со стороны взрослого.  Ладони – как «весло».  Соблюдать дистанцию.  «Кто вперед?»  Погружаться в воду до глаз.  Помыть лицо; полить себе воду на голову.  Не вытирать лицо.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

**Октябрь**

***Младшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде; активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1-2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба и легкий бег.  2. Приседания, руки вверх.  3. Подскоки на месте.  4. Ходьба на носках, руки на поясе.  В воде:  1. Вход в воду с помощью взрослого  2. Ходьба, держась за бортик одной рукой, второй загребать воду.  3. Прыжки на двух ногах, держась правой (левой) рукой за бортик.  4. Ходьба по кругу, держась за руки с приседанием до подбородка.  Свободные игры с водой и игрушками | 40-60''  3 – 4 раза  6 - раз  1 круг  1 - 2'  3-4 раза  3 –4 раза  1-2мин. | Соблюдать темп.  Удержать позу.  «Как мячики».  Соблюдая осанку.  Показать, правильное положение ладони – как «ложка» (пальчики вместе, слегка согнуты)  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Приучать детей смело спускаться в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Ознакомить с упражнениям на погружение лица в воду; стимулировать интерес детей к занятиям в воде.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. «Маятник» - махи руками вперед - назад  2. «Потягивание» с хлопком над головой.  3. Приседания с хлопками перед собой и внизу.  4. «Цапля» - руки за спиной, высоко поднимая колени.  5. Подскоки  В воде:  1. Вход в воду с помощью взрослого  2. Ходьба и бег вдоль бассейна, не держась за поручень.  3. Игра «Бабка сеяла горох»  4. «Хоровод»  Игры с водой и игрушками | 5 – 6 раз  3-4 раза  2 – 3 раза  6 -8 шагов  6 – 8 раз  1 круг  2 – 3 раза  2 – 3 раза  1-2мин. | Одновременно и попеременно.   Соблюдать осанку.  Удержать позу в приседе.  Ходьба на месте.  Легко, приземляясь на носочки, как «мячики».  Страховка.  Выпрыгивание из воды с последующим погружением  С погружением с головой  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Приучать детей смело спускаться в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Упражнять в передвижениях парами, держась за руки. Воспитывать смелость.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба и бег на месте.  2. «Потягушки».  3. «Маятник» - наклоны вправо – влево.  4. «Насос» - поочередные приседания в парах  5. Сидя, упор сзади, поочередно поднимать и опускать прямые ноги; обе вместе.  5. Подскоки в паре, держась за руки.  В воде:  1. Самостоятельный вход в воду.  2. Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед, руки «лодочкой».  3. Бег с падением на воду по сигналу, вытянув руки вперед.  4. Ходьба и бег парами, держась за руки.  5. «Насос» в парах.  6. Игра «Любопытная рыбка»  Самостоятельные игры с водой и игрушками | 4-5 раз  4 – 5 раз  4 – 5 раз  8-10 раз  5 – 6 раз  8-10 раз  3-4 раза  1 - 2'  по 4-5 раз  2'  6 – 8 раз  5 – 6 раз  1-2мин. | Соблюдать ритм и темп упражнения.  В парах.   В парах – один вправо, другой влево.  Удержать позу,  Спина прямая, ноги не сгибать.  Как «мячики».  Страховка.  Соблюдать дистанцию.  Стараться не вытирать лицо руками.  Не тянуть друг друга вперед.  С погружением до подбородка (с головой)  Упражнение в лежании на поверхности воды.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Продолжать приучать детей смело спускаться в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Формировать активное внимание воспитанников.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. «Цапли» - ходьба на месте, высоко поднимая колени.  2. «Мельница» поочередные круговые движения руками вперед - назад  3. Руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклон – энергичный выдох.  4. «Уголок» сидя, упор сзади.  5. Подскоки на месте.  6. Расслабить мышцы, потряхивая руками и ногами.  В воде:  1. Самостоятельный вход в воду.  2. Ходьба вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук.  3. Бег с падением на воду по сигналу.  4. «Пузыри» в парах, поочередные приседания до уровня носа и выполнением активного выдоха, так, чтобы было много пузырей.  5. «Медуза»  6. Подскоки в парах с продвижением вперед.  7. Выпрыгивание вверх, держась за бортик.  Игры «Найди себе пару», «Водолаз» с выдохом в воду; игры с водой и игрушками | 8 – 10 раз  8 - 12 раз  4 – 6 раз  3 – 4 раза  10 -12 раз  1 круг  2 – 3 '  3-4 раза  2 – 3 раза  2 – 3 раза  3 –4 раза  1-2мин. | Соблюдать правильную осанку.  Обращать внимание на ладони – пальчики вместе.  Спину не округлять.  Удержать позу не «проваливая спину» по 3 – 4 сек.  Страховка.  Соблюдать дистанцию.   Не вытирать лицо руками, падать с погружением.  Смотреть на количество пузырей у сверстника.  Сделать вдох, лечь на воду и расслабить руки и ноги.  «Кто выше?»  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Учить погружаться в воду с головой и делать выдох в воду; не бояться брызг и не вытирать лицо руками.  Закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры.  Тренировать дыхательную мускулатуру; способствовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки.  Развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба и бег на месте, высоко поднимая колени.  2. Круговые движения согнутыми руками вперед – назад.  3. Стоя, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести назад.  4. Сидя, упор сзади. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  5. «Лодочка» - лежа на животе, раскачиваться вперед – назад.  6. Подскоки.  В воде:  1. Вход в воду, пробежаться с падением на воду.  2. «Крокодил» назад; боком  3. Наклоняться к воде, опуская лицо в воду, предварительно задержав дыхание на вдохе.  4. «Буря на море»  5. «Фонтан» - сидя на мелкой части бассейна, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  Самостоятельное плавание; самостоятельные игры «Волны на море», «Фонтан». | 1 '  10-12 раз  6 – 8 раз  1 '  3-4 раза  10 – 12 раз  3 – 4 раза  3 – 4 раза  4 – 5 раз  6-7 раз  1 '  3-5 мин. | Сохраняя правильную осанку.     Выполнять в медленном темпе.  Носки слегка повернуты внутрь, ноги не напрягать, но и не сгибать в коленях.  Смотреть вперед.  Легко приземляясь на носки.  Брызгать друг другу в лицо.  Ноги прямые, но не напряжены, носки слегка внутрь.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Научить погружаться в воду с головой; ознакомить с выдохом в воду.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Бег на месте с различными положениями рук (на поясе, в стороны, вверх, за спиной).  2.Стоя, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед.  3. Основная стойка, встать на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой.  4. «Насос» в парах  5. «Перышко» - активный выдох на ладонь, как -будто сдуваешь перышко.  6. Повторить движения ног, как при кроле  В воде:  1. Вход в воду, затем прыжки с продвижением вперед, окунуться с головой.  2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться.  3. «Крокодил» с выполнением быстрых движений ног, как при плавании кролем.  4. «Горячий чай» - дуть на воду, подбородок у поверхности воды.  5. «Чайка» - раскинув руки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Задержать дыхание на 3 сек, поднять голову.  6. «Дельфинчик»- сделать вдох, погрузить губы в воду и сделать плавный выдох.  Самостоятельное плавание: Игры «Коробочка», «Караси и щука», «Догони мяч». Свободное плавание. | 1'  8-10 раз  6 – 8 раз  10 раз  4-5 раз  1 круг  4 – 5 раз  1'  4 раза  3 – 4 раза  5 – 6 раз  3-5 мин. | Соблюдать темп и легкость приземления.  Потянуться.   Соблюдать правильную осанку.  Поочередные приседания.  Вдох делать широко открытым ртом и активный выдох.  Выполнение в медленном темпе.  На мелкой части бассейна.  Активный выдох.  Активный вдох.  С перерывами на отдых.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Совершенствовать навык погружения в воду с головой и выполнением выдоха в воду; не вытирать лицо руками.  Закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди, с плавательной доской и без опоры.  Тренировать дыхательную мускулатуру; способствовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки.  Развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба и бег на месте, высоко поднимая колени.  2. Круговые движения согнутыми руками вперед – назад.  3. Стоя, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести назад.  4. Сидя, упор сзади. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  5. «Лодочка» - лежа на животе, раскачиваться вперед – назад.  6. Подскоки.  В воде:  1. Вход в воду, пробежаться с падением на воду.  2. «Крокодил» назад; боком  3. Наклоняться к воде, опуская лицо в воду, предварительно задержав дыхание на вдохе.  4. «Буря на море»  5. «Фонтан» - сидя на мелкой части бассейна, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  Самостоятельное плавание; самостоятельные игры «Волны на море», «Фонтан». | 1 '  10-12 раз  8 - 10 раз  1 '  5 - 6 раз  10 – 12 раз  3 – 4 раза  3 – 4 раза  5 – 6 раз  6-7 раз  1 '  3-5 мин. | Сохраняя правильную осанку.     Выполнять в медленном темпе.  Носки слегка повернуты внутрь, ноги не напрягать, но и не сгибать в коленях.  Смотреть вперед.  Легко приземляясь на носки.  Брызгать друг другу в лицо.  Ноги прямые, но не напряжены, носки слегка внутрь.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Совершенствовать навык погружения в воду с головой; упражнять в выдохе в воду.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Бег на месте с различными положениями рук (на поясе, в стороны, вверх, за спиной).  2.Стоя, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед.  3. Основная стойка, встать на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой.  4. «Насос» в парах  5. «Перышко» - активный выдох на ладонь, как -будто сдуваешь перышко.  6. Повторить движения ног, как при кроле  В воде:  1. Вход в воду, затем прыжки с продвижением вперед, окунуться с головой.  2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться.  3. «Крокодил» с выполнением быстрых движений ног, как при плавании кролем.  4. «Горячий чай» - дуть на воду, подбородок у поверхности воды.  5. «Чайка» - раскинув руки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Задержать дыхание на 3 сек, поднять голову.  6. «Дельфинчик»- сделать вдох, погрузить губы в воду и сделать плавный выдох.  Самостоятельное плавание: Игры «Коробочка», «Караси и щука», «Догони мяч». Свободное плавание. | 1'  8-10 раз  8 - 10 раз  10 раз  5 – 6 раз  1 круг  5 – 6 раз  1'  5 - 6 раз  5 – 6 раз  5 – 6 раз  3-5 мин. | Соблюдать темп и легкость приземления.  Потянуться.   Соблюдать правильную осанку.  Поочередные приседания.  Вдох делать широко открытым ртом и активный выдох.  Выполнение в медленном темпе.  На мелкой части бассейна.  Активный выдох.  Активный вдох.  С перерывами на отдых.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

**Ноябрь**

***Младшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Приучать детей самостоятельно переходить от бортика к бортику, на толкаясь; продолжать упражнять в погружении лица в воду; поддерживать интерес у детей к занятиям в бассейне. | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1-2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Спуск в бассейн с помощью взрослого.  2. Прыжки вдоль бортика, не держась за него «Зайчики».  3. Стоя в кругу, брызгать себе в лицо «Дождик».  4. «Коктейль» - наклонившись помешать воду носом, затем присесть погрузившись до носа.  5. «Корабли» ходьба от бортика до бортика, разгребая воду руками. Упражнение выполнять в медленном темпе, и в быстром.  Самостоятельные игры с водой и игрушками. | 1 круг  4-5 раз  2 – 3 раза  3-4 мин | Страховка.  Не наталкиваться друг на друга.  «У кого вкуснее!»  Обратить внимание на прозрачность воды.  Ладони – пальцы вместе, слегка согнув пальцы ковшичком.  Выполнять по сигналу.  Индивидуальная помощь.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Приучать смело входить в воду, самостоятельно окунаться в воду с головой, не бояться воды. Упражнять в выполнении движений парами; приучать играть самостоятельно с игрушками.  Продолжать упражнять в погружении лица в воду; поддерживать интерес у детей к занятиям в бассейне. | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба, легкий бег; ходить высоко поднимая колени «Лошадки».  2. «Маятник» - махи руками вперед – назад.  3. «Насос» а парах.  4. Прыжки с продвижением вперед «Зайчики»  5. Сидя, упор сзади. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  В воде:  1. Вход в воду, окунуться с головой.  2. П/и «найди свою пару»  3. «Умыться», «Дождик»  4. «Насос» в парах.  5. «Крокодил» - упор на руки в положении лежа на животе на мелком месте. Поднять прямые ноги – они должны всплыть.  6. «Крокодил» с продвижением вперед  7. Попробовать у бортика выполнить упражнение на всплытие ног.  Самостоятельные игры с водой и игрушками; индивидуально – учить лежать на груди у бортика. П/и «поймай рыбку» | 1'  5 – 6 раз  4 -5 раз  4-5 раз  5 – 6 раз  5-6 раз  2-3 раза  4-5 раз  по 3-4 раза  3-4 раза  2 – 3'  1'  3 – 4' | Соблюдать темп упражнения.  Махи выполнять энергично.  Смотреть друг на друга.  Прыжки легко приземляясь на носочки.  Носочки слегка внутрь, ноги прямые.  Страховка.  По сигналу.  Смотреть, у кого больше пузырей  Удержать ноги на поверхности воды.  Выполняет тот, у кого получается.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Продолжать учить выполнять выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Вход в воду, окунуться с головой  2. Ходьба бег вдоль бортика «Лошадки».  3. Выпрыгивания из воды с последующим погружением в воду с головой.  4. В кругу, держась за руки. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз и сделать выдох, чтобы появились пузыри – «Дельфинчики».  5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду и открыть глаза.  6. П/и «Карусели» - вправо – влево.  7. Лежа на груди у бортика выполнять движения ногами как при плавании кролем.  П/и «Бегом за мячом» 2-3 раза;  «Сколько пальцев» приседания под воду (индивидуально).  Самостоятельное плавание и игры в воде. | 3-4 мин.  2 раза  2 – 3'  3 - 4 раза  4-5 раз  4-5 раз  2 – 3 раза  5 – 6 раз  3-5 мин. | Обращать внимание на технику выполнения упражнений.  Страховка.  За бортик не держаться.  Обратить внимание на дистанцию между детьми.  Смотреть друг на друга, у кого больше пузырей.  В ходьбе по кругу.  Обратить внимание на прозрачность воды и в ней можно открывать глаза и рассматривать предметы.  По сигналу, опустить руки и присесть в воду.  Обращать внимание на положение носков ног – слегка внутрь, ноги не напрягать.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Продолжать формировать умение выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох; учить выполнять скольжение на груди; разучить движение ногами, как при плавании кролем.  Развивать смелость, активность.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Стоя- подняться на носки ног и опуститься на всю стопу.  2. «Стрелочки» - потягивание вверх, вставая на носочки.  3. «Поплавок» - сделать вдох, присесть, обняв колени, выдох и энергично выпрямиться.  4. Сидя, упор сзади – поднимать и опускать попеременно ноги, как при плавании кролем.  5. «Мельница» - круговые движения руками назад.  В воде:  1. Вход в воду, ходить в полуприседе с упором на доску.  2. «Дождь» - хлопать по воде руками.  3. «Волны» - стоя, наклониться вперед и выполнять в воде движения руками, как – будто полощем белье.  4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду.  5. Ходьба с прохождением подводных «Воротиков».  6. У бортика - выполнять движение ногами как при плавании кролем.  Самостоятельное плавание, ныряние за игрушками | 30''  5 - 6 раз  5 – 6 раз  до 1'  10 – 15 раз  1 круг  1'  3-4 раза  2 – 3 раза  3 – 4 раза  5-6 раз  3-5 мин. | Руки на поясе.  Ноги вместе, посмотреть вверх, потянуться.  Корпус не поворачивать.  Удержать позу в группировке.  Обращать внимание на технику выполнения упражнения.  Соблюдать дистанцию.  Потихоньку – мелкий дождь; сильно – сильный дождь.  Активно.  Обращать внимание на группировку – подбородок у груди.  Опускать лицо в воду.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Упражнять в погружении с головой; учить выполнять выдох в воду; открывать глаза в воде.  Закреплять плавательные умения и навыки.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Обратить внимание на прозрачность воды. Рассмотреть игрушке на дне бассейна.  В воде:  1. Вход в воду, собрать игрушки,  2. «Насос» в парах, одновременно и попеременно.  3. В парах – одновременно присесть под воду и посмотреть друг на друга под водой.  4. На мелком месте, лежа на спине с упором на предплечья выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  5. У бортика, лежа на груди выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  Индивидуально: упражнять в открывании глаз под водой «Сколько пальцев?»;  Игры «Хоровод», «Переправа», «Байдарки».  Самостоятельное плавание. | 8- 10 раз  3 – 4 раза  2'  1'  3-5 мин. | Заранее погрузить крупные тонущие игрушки.  Соревновательный момент «У кого больше пузырей».  Удержать равновесие в приседе под водой.  Обращать внимание на технику выполнения движений.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Упражнять в освоении вдоха и выдоха в воду с поворотом головы; в движениях ног, как при плавании кролем; в умении открывать глаза в воде.  Закреплять плавательные умения и навыки.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба на месте  2. «Поплавок» - сделать вдох, присесть, обняв колени, выдох и энергично выпрямиться.  3. Лежа на груди выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  4. О. с. – выполнять поочередные круговые движения руками вперед – назад (рука руку «догоняет»).  5. Наклон вниз, руками упор в колени. Поворот головы вправо (влево), сделать вдох; повернуть прямо - выдох.  6. Ноги скрестно. Сесть и встать не помогая себе руками.  В воде:  1. Вход в воду, окунуться в воду с головой.  2. Построение парами. Выполнять упражнение «Насос».  3. То же с поворотом головы.  4. У бортика; лежа на груди выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  5. То же на лежа спине.  6. Стоя у бортика, выполнить 5 – 6 вдохов и выдохов без перерыва.  (индивидуально) «Сколько пальцев?»  Самостоятельное плавание, ныряние за игрушками. П/и «Невод», «Покажи пятки», «Пролезь в круг». | 1 '  5 – 6 раз  1 – 2'  по 8 - 10 раз  4 – 5 раз  5 – 6 раз  по 3-4 раза  по 3-4 раза  1'  1'  3-5 мин. | Колено поднимать высоко.  Удержать позу в группировке.  Выполнять в быстром темпе.  Сохраняя осанку.  Спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях.  Обращать внимание на глубокий вдох и сильный быстрый выдох.  Носочки слегка внутрь, ноги не сгибать, но слегка расслаблены.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Упражнять в погружении с головой; учить выполнять выдох в воду; открывать глаза в воде.  Закреплять плавательные умения и навыки.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Обратить внимание на прозрачность воды. Рассмотреть игрушке на дне бассейна.  В воде:  1. Вход в воду, собрать игрушки,  2. «Насос» в парах, одновременно и попеременно.  3. В парах – одновременно присесть под воду и посмотреть друг на друга под водой.  4. На мелком месте, лежа на спине с упором на предплечья выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  5. У бортика, лежа на груди выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  (индивидуально) Упражнять в открывании глаз под водой «Сколько пальцев?»;  Игры «Хоровод», «Переправа», «Байдарки».  Самостоятельное плавание. | 10-12 раз  5 - 6 раз  2'  1'  3-5 мин. | Заранее погрузить крупные тонущие игрушки.  Соревновательный момент «У кого больше пузырей».  Удержать равновесие в приседе под водой.  Обращать внимание на технику выполнения движений.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Упражнять в освоении вдоха и выдоха в воду с поворотом головы; в движениях ног, как при плавании кролем; в умении открывать глаза в воде.  Закреплять плавательные умения и навыки.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Ходьба на месте   2. «Поплавок» - сделать вдох, присесть, обняв колени, выдох и энергично выпрямиться.  3. Лежа на груди выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  4. О. с. – выполнять поочередные круговые движения руками вперед – назад (рука руку «догоняет»).  5. Наклон вниз, руками упор в колени. Поворот головы вправо (влево), сделать вдох; повернуть прямо - выдох.  6. Ноги скрестно. Сесть и встать не помогая себе руками.  В воде:  1. Вход в воду, окунуться в воду с головой.  2. Построение парами. Выполнять упражнение «Насос».  3. То же с поворотом головы.  4. У бортика; лежа на груди выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  5. То же на лежа спине.  6. Стоя у бортика, выполнить 5 – 6 вдохов и выдохов без перерыва.  (индивидуально) «Сколько пальцев?»  Самостоятельное плавание, ныряние за игрушками.  П/и «Невод», «Покажи пятки», «Пролезь в круг». | 1 '  5 – 6 раз  1 – 2'  по 10-12 раз  5-6 раз  5 – 6 раз  по 5-6 раз  по 3-4 раза  1'  1'  3-5 мин. | Колено поднимать высоко.  Удержать позу в группировке.  Выполнять в быстром темпе.  Сохраняя осанку.  Спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях.  Обращать внимание на глубокий вдох и сильный быстрый выдох.  Носочки слегка внутрь, ноги не сгибать, но слегка расслаблены.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

**Декабрь**

***Младшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Приучать детей принимать горизонтальное положение (на суше и в воде) и выполнять движения ногами, как при плавании кролем; упражнять в различных передвижениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.  Воспитывать смелость и активность.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1-2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из занятия № 7.  В воде:  1. Самостоятельный спуск в воду.  2. Ходьба и бег по бассейну в парах п/и «Побежали, побежали, парами скорей…»  3. Принять позу «крокодила» и вспенивать ногами воду, как при плавании кролем.  4. Приседания с выпрыгиванием из воды.  5. Попробовать погрузиться в воду с головой.  Игры с водой и игрушками | 2 - 3'  1 - 2'  1 - 2'  1-2мин. | Страховка со стороны взрослого.  Не наталкиваться друг на друга, соблюдать направление движения.  Ноги не напрягать, носочки слегка повернуты внутрь.  Страховка.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Осваивать вдох и выдох в воду; упражнять в передвижении в воде. Воспитывать организованность умение выполнять задание по сигналу.  Воспитывать смелость и активность.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. «Потягушки»  2. «Маятник» - одновременные махи руками вперед – назад.  3. «Поплавок» - сгруппироваться, обняв ноги руками.  4. «Ветерок» - вдох и долгий выдох на ладошку.  5. «Хоровод», взявшись за руки - (по кругу мы ходили…)  В воде:  1. Самостоятельный спуск в воду.  2. «Кораблики» - ходьба по периметру бассейна, разгребая воду руками.  3. «Остуди чай» - присесть до подбородка, подуть на поверхность воды.  4. «Пружинка» - приседать и выпрыгивать из воды, как можно выше, отталкиваясь руками от поверхности воды.  5. П/и «Карусели»  Самостоятельные игры с водой и игрушками. | 5 – 6 раз  3 – 4 раза  2 – 3 раза  3 – 4 раза  2 раза  1 круг  2 – 3 раза  3-4 раза  2 – 3'  1-2мин. | Обращать внимание на ладошки – пальчики вместе.  Сохраняя правильную осанку.  Сгруппироваться.  Обращать внимание на активный вдох и долгий выдох.  Страховка.  Страховка со стороны взрослого.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног как при плавании кролем; воспитывать инициативу, смелость, активность.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Потягивание вверх  2. «Мельница» вперед - назад  3. Сидя на полу, ноги вытянуть; наклониться, вытягивая руки вперед, затем сесть прямо, прижав согнутые ноги к туловищу - «Лодочка»  4. Лежа на животе, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  5. Упражнение «Стрела»  6. Выпрыгивания вверх из полуприседа.  В воде:  1. Самостоятельный спуск в воду.  Бег по кругу, помогая себе гребковыми движениями рук. Окунуться в воду с головой.  2. Выдох в воду.  3. «Крокодил» на мелкой части с выполнением движений ног, как при плавании кролем.  4. «Крокодил» с продвижением вперед.  5. «Зайцы» - прыжки с продвижением вперед, помогая себе руками.  6. Подныривание в обруч.  Самостоятельное плавание.  П/и «Жучок - паучок». | 4-5 раз  8 – 10 раз  5-6 раз  6 – 8 раз  2 – 3 раза  8 – 10 раз  1 круг  5- 6 раз  1 - 2'  1 - 2'  2 – 3 раза  4 – 5 раз  3 - 4' | Принимать правильное и.п.  Руки прямые.  Выполнять под счет 1-2.  Повторить 2 -3 раза.  Голова между руками, подбородок опущен, спина прямая, встать на носки, потянуться.  Соблюдать дистанцию.  Носки чуть повернуты внутрь ноги не напрягать.  При желании можно двигать ногами и выполнять выдох в воду.  Соревновательный элемент – «Кто вперед?»  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Учить детей лежать на поверхности воды; различным способам передвижения в воде – прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность движений.  Воспитывать безопасное поведение в воде относительно себя и сверстников.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба на месте приставным шагом вправо и влево.  2. «Ракета» - потягивание вверх.  3. «Поплавок» - сделать вдох, сгруппироваться, энергично выпрямиться.  4. Круговые движения руками вперед и назад в наклоне.  5. Сидя в упоре, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  В воде:  1. Вход в воду самостоятельно. Погрузиться в воду с головой, сделать серию выдохов воду.  2. Ходьба друг за другом, помогая себе гребковыми движениями руками.  3. Ходьба приставными шагами вправо и влево.  4. С тоя в кругу, всем вместе поднять руки, сделать вдох и выполнить группировку «поплавок».  5. «Крокодил» - выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  6. «Буксир» - один ребенок тянет второго, который выполняет движения ногами, как при плавании кролем.  Самостоятельное плавание.  П/и «Караси и щука.» | по 5 -6 раз  4 -5 раз  5 – 6 раз  по 8-10 раз  4 – 5 раз  6 – 8 раз  1 круг  3 - 4 раза  2 – 3'  2 – 3 раза  3 – 5' | Спина прямо, смотреть вперед.  Голова между руками, подбородок опущен, потянуться встав на носочки.  Спина прямая, смотреть вперед.  Вдох активный через нос и рот одновременно, долгий выдох.  Соблюдать дистанцию.  В кругу, взявшись за руки. Всем вместе присесть в воду по шею.  Вставать на выдохе.  Выполнять на мелком месте.  Поменяться ролями.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.  Воспитывать смелость, активность.  Индивидуальная помощь: при выполнении упражнений в воде.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Выполнить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Самостоятельный спуск в воду.  2. Ходьба, бег с выполнением гребковых движений руками, прыжки с погружением в воду.  3. «Крокодил» с упором на руки. Сделать вдох и опустить лицо в воду. Посчитать про себя до 8 – 10. Встать.  4. Поднять руки вперед – вверх, вдох, наклон, опереться руками в колени. Выполнить постепенный выдох в воду.  5. Поднять руки вперед – вверх, вдох, лечь на воду, всплыть. Сделать «Медузу». Встать.  П/и «Коробочка», «Коробочка», «Поезд в тоннель».  Самостоятельное плавание | 1 - 2'  3 – 4 раза  4 – 5 раз  3 – 4 раза  3 – 5' | Принимать правильное и.п.  Соблюдать дистанцию.  Упражнение на задержке дыхания.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |
| 3 - 4 | Задачи | Закреплять навык всплывания и лежания на воде; упражнять в правильном движении ног, как при плавании кролем; осваивать выдохи в воду сериями.  Развивать ориентировку в воде, свободное передвижение под водой с открытыми глазами.  Воспитывать безопасное поведение в воде относительно себя и сверстников.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Выполнить ряд общеразвивающих упражнений: ходьба на месте высоко поднимая колени; приседания; наклоны; потягивания.  2. «Потягивание» - руки вверх, потянуться, опустить, расслабиться.  3. «Мельница»  1 – круговой мах обеими руками вперед  2 – круговое движение вперед правой рукой  3 – левой  4. Сидя в упоре, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  В воде:  1. Свободное плавание.  2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята».  3. Упражняться в выполнении «поплавка».  4. Выдохи сериями по 10 – 12 выдохов подряд.  5. Передвижение по дну на руках «Крокодил».  6. П/и «Тюлени», «Буксир».  Самостоятельное плавание | по 5 -6 раз  5 – 6 раз  8 – 10 раз  5 -6 раз  1'  3 – 4 раза  3 – 4 раза  3 – 4 раза  3 – 5' | Принимать правильное и.п.  Обращать внимание на умение расслабляться.  Удержать позу на протяжении всего упражнения.  Ноги в коленях не сгибать.  Соблюдать правила игр.  Всплыть и немного поплавать.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.  Воспитывать смелость, активность.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Выполнить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Самостоятельный спуск в воду.  2. Ходьба, бег с выполнением гребковых движений руками, прыжки с погружением в воду.  3. «Крокодил» с упором на руки. Сделать вдох и опустить лицо в воду. Посчитать про себя до 8 – 10. Встать.  4. Поднять руки вперед – вверх, вдох, наклон, опереться руками в колени. Выполнить постепенный выдох в воду.  5. Поднять руки вперед – вверх, вдох, лечь на воду, всплыть. Сделать «Медузу». Встать.  П/и «Коробочка», «Коробочка», «Поезд в тоннель».  Самостоятельное плавание | 1 - 2'  4 - 5 раз  5 - 6 раз  4 - 5 раз  3 – 5' | Принимать правильное и.п.  Соблюдать дистанцию.  Упражнение на задержке дыхания.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |
| 3 - 4 | Задачи | Совершенствовать навык всплывания и лежания на воде; упражнять в правильном движении ног, как при плавании кролем; упражнять в выполнении выдохов в воду сериями.  Развивать ориентировку в воде, свободное передвижение под водой с открытыми глазами.  Воспитывать безопасное поведение в воде относительно себя и сверстников.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Выполнить ряд общеразвивающих упражнений: ходьба на месте высоко поднимая колени; приседания; наклоны; потягивания.  2. «Потягивание» - руки вверх, потянуться, опустить, расслабиться.  3. «Мельница»  1 – круговой мах обеими руками вперед  2 – круговое движение вперед правой рукой  3 – левой  4. Сидя в упоре, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  В воде:  1. Свободное плавание.  2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята».  3. Упражняться в выполнении «поплавка».  4. Выдохи сериями по 10 – 12 выдохов подряд.  5. Передвижение по дну на руках «Крокодил».  6. П/и «Тюлени», «Буксир».  Самостоятельное плавание | по 5 -6 раз  5 – 6 раз  10 - 12 раз  6 – 8 раз  1'  4 – 5 раз  4 раза  4 – 5 раз  3 – 5' | Принимать правильное и.п.  Обращать внимание на умение расслабляться.  Удержать позу на протяжении всего упражнения.  Ноги в коленях не сгибать.  Соблюдать правила игр.  Всплыть и немного поплавать.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |

**Январь**

***Младшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1-2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Потягивания вверх  2. Выполнять махи руками – «полощем белье».  3. Наклоны вперед, сделать вдох, выпрямиться - выдох.  4. Прыжки на месте.  5. Ходьба на месте «Лошадки».  6. Сидя, упор сзади, движения ногами, как при плавании кролем.  В воде:  1. Вход в воду, окунуться с головой.  2. Бег вдоль бортика, разгребая воду руками «Лодочки».  3. «Дождик» - хлопать по воде руками слегка и сильно.  4. Движения руками создавая волны большие и маленькие.  5. «Водолазы» - в кругу приседать до подбородка, до глаз, все лицо, делать пузыри «У кого больше?»  П/и «Найди свой домик»,  самостоятельные игры с плавающими игрушками. | 4-5 раз  4 -5 раз  4 -5 раз  4-5 раз  6 – 8 раз  4 – 5 раз  1 - 2'  4 – 5 раз  4 – 5 раз  2 – 3 раза  3-4 мин | Голова между руками.  Руки на поясе. Вдох активный.  Приземляться легко на носочки.  Соблюдать осанку.  Носочки натянуть и слегка внутрь.  Страховка.  Страховка, за бортик не держаться.  Не уворачиваться от брызг.  Движения выполнять активно.  Страховка со стороны взрослых; поощрение активности и самостоятельности. |
| 3 - 4 | Задачи | Продолжать упражнять в погружении лица в воду; учить выполнять вдох и выдох в воду «самовар»; выполнять движения ногами как при плавании кролем; поддерживать интерес у детей к занятиям в бассейне.  Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижениях в воде.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Присесть, сгруппироваться, встать, поднять руки вверх.  2. Сидя, упор сзади, движения ногами, как при плавании кролем.  3. «Мячики» - подскоки на месте.  4. Д/у – ходьба с махом рук вверх – вниз.  В воде:  1. Вход в воду, окунуться с головой  2. Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед, руки за спиной «Кораблики».  3. «Догони игрушку» - бег, выполняя гребковые движения руками.  4. «Буря» - дуть на теннисный мячик так, чтобы он скользил по воде.  5. П/и «Лягушки и цапля»  6. «Пузыри» у бортика.  Самостоятельные игры с водой и игрушками;  индивидуально – погружение в воду. | 3 – 4 раза  4 -5 раз  до 20 раз  1 круг  1 круг  2 раза  3 - 4 раза  4-5 раз  3-4 мин | Голова между руками, встать на носочки, потянуться.  Ноги прямые.  Легко приземляясь на носочки  Страховка.  Попробовать бежать в таком положении.  Обращать внимание на ладони – делать их «чашечкой».  От бортика до бортика.  На сигнальное слово погружаться в воду с головой.  «У кого больше?»  Страховка со стороны взрослых; поощрение активности и самостоятельности. |

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Учить выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза под водой, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; учить внимательно слушать инструкции, быстро и организованно действовать по сигналу.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Вход в воду, окунуться с головой  2. «Стрела» - скольжение до полной остановки.  3. «Насос» погружение в парах, поочередно приседая под воду.  4. Рассматривать предметы – «Что на дне?»  5. В парах «Буксир»  6. Выдох в воду 5 – 6 раз подряд – сериями.  П/и «Мы веселые ребята» 2-3 раза  «Сколько пальцев» (индивидуально)  Самостоятельное плавание | 3-4 мин.  2 раза  4-6 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  2 - 3 раза  3-5 мин. | Страховка.  Голова между рук.  Считать под водой до 5.  Обратить внимание на прозрачность воды.  Выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  Активный выдох.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Продолжать учить скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Воспитывать организованность, смелость, активность.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба на месте «лошадки»  2. Руки вверх – вдох; руки через стороны вниз – выдох.  3. Наклоны вниз  4. Сидя, упор сзади. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  5. Прыжки с хлопком вверху.  6. «Стрела, звезда, медуза, поплавок»  В воде:  1. Вход в воду  2. Ходьба спиной вперед, загребая воду руками.  3. «Волны».  4. «Вулкан» вдох – выдох.  5. Скольжение на груди по сигналу  6. У бортика – движение ногами как при плавании кролем.  7. Скольжение на спине с поддержкой  «Сколько пальцев» (индивидуально)  Самостоятельное плавание, ныряние за игрушками  П/и «Хоровод» | 30' '  6 раз  6-8 раз  6 - 8 раз  3-4 раза  2 - 3 раза  2-4 раза  6 - 8 раз  5 - 6 раз  5-6 раз  3 - 4 раза  3-5 мин. | Колено поднимать высоко.  Ноги вместе, посмотреть вверх, потянуться.  Ноги не сгибать.  Ноги прямые, не напряжены.  Легко приземляясь на носочки.  Соблюдать направление.  Руки погружать в воду до локтя.  Стоя у бортика, активный вдох и долгий выдох.  Ноги не сгибать, голова между руками.  Ноги не напрягать.  Слегка присесть, «заваливаясь» назад плавно лечь на спину.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «Стрела», для скольжения по поверхности воды; повторить упражнения на выработку правильного дыхания; формировать умение выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Выполнить общеразвивающие упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. У бортика: после входа присесть, сделав глубокий вдох, погрузиться в воду с головой с выполнением длительного выдоха под водой.  2. «Мельница » вперед и назад по 10 – 12 раз.  3. «Мельница» с доской с выполнением попеременного движения руками и ногами, как при плавании кролем на груди.  4. Выполнить серию вдохов и выдохов.  5. Лицом к бортику, присесть, лечь на спину и одновременно выполнить толчок двумя ногами от дна; выполнить «стрелу» на спине.  6. «Поплавок» затем перейти в положение «Стрела»  Самостоятельные игры: «Невод», «Кто как плавает?» | по 8 – 10 раз  6 – 8 раз  3 – 4 раза  1 круг  2 – 3 раза  8 раз  3 – 4 раза  3 - 5' | Принимать правильное и.п.  Самоконтроль.  Обращать внимание на технику движения.  Медленный темп.  Обращать внимание на активность вдоха и выдоха.  На воду ложиться плавно, без прыжка. Подгребать вдоль туловища кистями восьмеркой.  Соблюдать безопасное поведение. |
| 3 - 4 | Задачи | Разучить скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в правильном движении ног; в выдохах в воду с поворотом головы.  Развивать ориентировку в воде, свободное передвижение под водой с открытыми глазами.  Воспитывать элементы самоконтроля, активность, умение согласовывать свои действия с действиями сверстников.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Легкий бег на месте.  2. Наклоны вперед, в стороны.  3. «Мельница» вперед – назад.  4. Принять положение «Стрела».  5. Наклон вперед, руками упор в колени. Поворот головы- выполнить вдох. И. п. – выдох.  В воде:  1. Вход в воду, выполнить «Поплавок», перейти в положение «Звезда».  2. Лицом к бортику, присесть, лечь на спину и одновременно выполнить толчок двумя ногами от дна, скользить на спине.  3. «Стрела» на груди. Голова между руками.  4. Скольжение на спине.  5. У бортика движение ногами, как при плавании кролем.  6. Стоя у бортика, щека на воде. Сделать вдох, повернуть лицо в воду – выдох.  Самостоятельное плавание;  П/и «Охотники и утки» | 8 раз  8 раз  3 – 4 раза  5 – 6 раз  5 -6 раз  2 – 3 раза  5 – 6 раз  5 – 6 раз  1-2'  3 – 4 раза  3 – 5' | Сохраняя правильную осанку.  И. п. – о. с.  Соблюдать технику движения.  Голова между руками.  Выполнять в среднем темпе.  «Звезда» 3 – 4 раза.  Выполнять спокойно, заваливаться на спину мягко, подождать всплытия.  Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись от дна лечь на воду и скользить.  Приподнять живот, подбородок прижать к груди.  Сделать вдох, опустить лицо в воду.  Выполнять в медленном темпе.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «Стрела», для скольжения по поверхности воды; повторить упражнения на выработку правильного дыхания; формировать умение выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Выполнить общеразвивающие упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. У бортика: после входа присесть, сделав глубокий вдох, погрузиться в воду с головой с выполнением длительного выдоха под водой.  2. «Мельница » вперед и назад по 10 – 12 раз.  3. «Мельница» с доской с выполнением попеременного движения руками и ногами, как при плавании кролем на груди.  4. Выполнить серию вдохов и выдохов.  5. Лицом к бортику, присесть, лечь на спину и одновременно выполнить толчок двумя ногами от дна; выполнить «стрелу» на спине.  6. «Поплавок» затем перейти в положение «Стрела»  Самостоятельные игры: «Невод», «Кто как плавает?» | по 8 – 10 раз  6 – 8 раз  3 – 4 раза  1 круг  2 – 3 раза  10 раз  3 – 4 раза  3 - 5' | Принимать правильное и.п.  Самоконтроль.  Обращать внимание на технику движения.  Медленный темп.  Обращать внимание на активность вдоха и выдоха.  На воду ложиться плавно, без прыжка. Подгребать вдоль туловища кистями восьмеркой.  Соблюдать безопасное поведение. |
| 3 - 4 | Задачи | Разучить скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в правильном движении ног; в выдохах в воду с поворотом головы.  Развивать ориентировку в воде, свободное передвижение под водой с открытыми глазами.  Воспитывать элементы самоконтроля, активность, умение согласовывать свои действия с действиями сверстников.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Легкий бег на месте.  2. Наклоны вперед, в стороны.  3. «Мельница» вперед – назад.  4. Принять положение «Стрела».  5. Наклон вперед, руками упор в колени. Поворот головы- выполнить вдох. И. п. – выдох.  В воде:  1. Вход в воду, выполнить «Поплавок», перейти в положение «Звезда».  2. Лицом к бортику, присесть, лечь на спину и одновременно выполнить толчок двумя ногами от дна, скользить на спине.  3. «Стрела» на груди. Голова между руками.  4. Скольжение на спине.  5. У бортика движение ногами, как при плавании кролем.  6. Стоя у бортика, щека на воде. Сделать вдох, повернуть лицо в воду – выдох.  Самостоятельное плавание; П/и «Охотники и утки» | 8 раз  8 раз  3 – 4 раза  5 – 6 раз  5 -6 раз  3 - 4 раза  5 – 6 раз  5 – 6 раз  1-2'  4 – 5 раз  3 – 5' | Сохраняя правильную осанку.  И. п. – о. с.  Соблюдать технику движения.  Голова между руками.  Выполнять в среднем темпе.  «Звезда» 3 – 4 раза.  Выполнять спокойно, заваливаться на спину мягко, подождать всплытия.  Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись от дна лечь на воду и скользить.  Приподнять живот, подбородок прижать к груди.  Сделать вдох, опустить лицо в воду.  Выполнять в медленном темпе.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |

**Февраль**

***Младшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не бояться воды.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1-2 | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Повторить упражнения из предыдущего занятия. 2. «Стрела»   В воде:   1. Вход в воду самостоятельно. 2. Выпрыгивать из воды, держась за бортик и погружаться в воду с головой. 3. Стоя в кругу – выполнять движения руками, как при полоскании белья (море волнуется 1). 4. «Пузыри» - в кругу, присев или наклонившись вперед.   П/и «Карусели». Самостоятельные игры с водой и игрушками. | 3 – 4 раза  3 – 4 раза  3 – 4 раза  4 – 5 раз  2 - 3' | Страховка.  Обращать внимание на ладони – «чашечка».  «У кого больше пузырей».  Соблюдать безопасное поведение в воде и играх. |
| 3 - 4 | Задачи | Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания; ознакомить с упражнением «Мельница»; приучать выполнять движения в воде не мешая друг другу.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. «Мельница» двумя руками одновременно; попеременно правой и левой. 2. Лежа на животе, выполнять движения ногами, как при плавании кролем. 3. Подскоки на месте «Мячики». 4. Легкий бег, ходьба на месте.   В воде:   1. Вход в воду, самостоятельно окунуться. 2. Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками – «кораблики». 3. «Дождик» - стоя в кругу, хлопать по воде руками. 4. П/и «Цапля и лягушки» - погружаться в воду с головой. 5. Собирать цветные шарики в «бассейн». 6. Падать на воду «Я смелый».   Самостоятельные игры с игрушками и водой. | 3 – 4 раза  4 – 5 раз  5 – 6 раз  2 – 3 раза  2 - 3'  1 - 2'  2 – 3 раза  2 – 3 раза  2 – 3' | Не раскачиваться, сохранять вертикаль.  Носочки оттянуть, ноги в коленях не сгибать.  Легко на носочках.  Не вытирать лицо руками.  Двигаться энергично, не задевая сверстников.  «Сильный дождь и тихий».  Приседания под воду по сигналу «Цапля».  Собирать по цвету.  Соблюдать безопасное поведение в воде и играх. |

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. «Потягушки»  2. «Маятник» - одновременные махи руками вперед – назад.  3. «Поплавок» - сгруппироваться, обняв ноги руками.  4. «Ветерок» - вдох и долгий выдох на ладошку.  5. «Хоровод», взявшись за руки - (по кругу мы ходили…)  В воде:   1. Вход в вводу, самостоятельно окунуться с головой. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками; по сигналу встать у бортика спиной к нему. (п/и «Домик») 3. Стоя, поднять руки вперед – вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, «Медуза», всплыть. Встать, опуская ноги на дно. 4. Из положения «Медуза» сделать «Звезду». 5. «Поплавок» 6. На мелком месте принять упор лежа, всплыть, полежать немного на воде. 7. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.   П/и «Поезд в тоннель», «Вулканы», свободное плавание. | 5 – 6 раз  3 – 4 раза  2 – 3раза  3 – 4 раза  2 раза  4 – 5 раз  2 – 3 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 – 3 раза  2 – 3 раза  2 - 3' | Обращать внимание на ладошки – пальчики вместе.  Сохраняя правильную осанку.  Сгруппироваться.  Обращать внимание на активный вдох и долгий выдох.  Самоконтроль.  Не наталкиваться друг на друга.  Мышцы не напрягать.  Напрячь мышцы рук и ног, слегка развести их в стороны.  Голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками.  Соблюдать безопасное поведение в воде и играх. |
| 3 - 4 | Задачи | Учить детей всплывать и лежать на спине; подготовка к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову. 2. «Мельница» вперед и назад. 3. Наклон вперед, развести руки в стороны. 4. Лежа на животе, выполнять движения, как при плавании кролем. 5. Подскоки на месте; ходьба; подскоки.   В воде:   1. Вход в воду самостоятельно. 2. Стоя у бортика правым боком – задержав дыхание, опустить лицо в воду, посчитать до 3-х. выпрямится – вдох. 3. Упражнение в лежании на груди из предыдущего занятия. 4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду спиной, всплыть, плавать в этом положении. 5. Скольжение на груди от бортика до бортика.   Самостоятельные игры, плавание. П/и «Оса» | 2 – 3 раза  5 – 6 раз  3 – 4 раза  2 раза  2 раза  2 – 3 раза  по 2 раза  3 – 4 раза  3 – 4 раза  2 - 3' | Подниматься на носочки.  Не допускать боковые раскачивания.  И. п. – о. с.  По 30 сек.  Приземляться мягко на носочки.  Страховка.  Выполнить тоже стоя левым боком к бортику.  Не задерживать дыхание.  По сигналу.  Соблюдать безопасное поведение в воде и играх. |

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Проделать ряд знакомых упражнений; повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Стоя, ноги на ширине плеч; наклон вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади.   Выполнять движения руками, как при плавании кролем.  В воде:   1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выполнить серию выдохов воду по 10 – 12 раз подряд. 4. Кроль на груди с доской. 5. Кроль на спине. 6. У бортика; движения ногами, как при плавании кролем на груди; и то же на спине.   П/ и «Караси и карпы», «Удочка», «Пятнашки». Свободное плавание. | по 8 – 10 раз  1 - 2'  8 – 10 раз  6 – 8 раз  2 раза  2'  2'  2'  3 - 5' | Обращать внимание на и. п. и технику выполнения упражнений.  Голова между руками, скользить до прекращения скольжения.  Активный вдох и короткий сильный выдох.  При помощи ног.  С доской в руках.  Ноги не напрягать, носочки слегка внутрь.  Соблюдать безопасное поведение в воде и играх. |
| 3 - 4 | Задачи | Учить движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Выполнить движения рук, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Наклон вперед, руками упор в колени. Поворот головы - выполнить вдох. И. п. – выдох.   В воде:   1. Скольжение на груди и на спине. 2. У бортика; выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Выдохи в воду с поворотом головы в положении «крокодил». 4. И. п. – ноги на ширине плеч; положить подбородок на воду (любопытная рыбка), выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. 5. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. 6. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе.   П/и «Качели», «Торпеда», катание в кругах; свободное плавание. | по 10 – 12 раз  10 – 12 раз  по 8 раз  2 - 3'  14 – 16 раз  2'  2'  по 6 – 8раз  3 - 5' | Сохранять правильную осанку, темп и технику движения.  Спину не округлять.  Скользить до полной остановки. Принять и. п. и продолжать упражнение.  Щека на поверхности воды.  Рука под водой касается бедра.  Соблюдать технику движений.  Соблюдать безопасное поведение в воде и играх. |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Проделать ряд знакомых упражнений; повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Стоя, ноги на ширине плеч; наклон вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади.   Выполнять движения руками, как при плавании кролем.  В воде:   1. Скольжение на груди. 2. Скольжение на спине. 3. Выполнить серию выдохов воду по 10 – 12 раз подряд. 4. Кроль на груди с доской. 5. Кроль на спине. 6. У бортика; движения ногами, как при плавании кролем на груди; и то же на спине.   П/ и «Караси и карпы», «Удочка», «Пятнашки». Свободное плавание. | по 8 – 10 раз  1 - 2'  8 – 10 раз  6 – 8 раз  2 раза  2'  2'  2'  3 - 5' | Обращать внимание на и. п. и технику выполнения упражнений.  Голова между руками, скользить до прекращения скольжения.  Активный вдох и короткий сильный выдох.  При помощи ног.  С доской в руках.  Ноги не напрягать, носочки слегка внутрь.  Соблюдать безопасное поведение в воде и играх. |
| 3 - 4 | Задачи | Совершенствовать навык погружения в воду с головой; упражнять в выдохе в воду.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Выполнить движения рук, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Наклон вперед, руками упор в колени. Поворот головы - выполнить вдох. И. п. – выдох.   В воде:   1. Скольжение на груди и на спине. 2. У бортика; выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. 3. Выдохи в воду с поворотом головы в положении «крокодил». 4. И. п. – ноги на ширине плеч; положить подбородок на воду (любопытная рыбка), выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. 5. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. 6. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе.   П/и «Качели», «Торпеда», катание в кругах; свободное плавание. | по 10 – 12 раз  10 – 12 раз  по 8 раз  2 - 3'  14 – 16 раз  2'  2'  по 6 – 8раз  3 - 5' | Сохранять правильную осанку, темп и технику движения.  Спину не округлять.  Скользить до полной остановки. Принять и. п. и продолжать упражнение.  Щека на поверхности воды.  Рука под водой касается бедра.  Соблюдать технику движений.  Соблюдать безопасное поведение в воде и играх. |

**Март**

***Младшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Приучать выполнять упражнения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1-2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Вход в воду, побрызгать себе в лицо.  2. «Лошадки» - ходьба и бег высоко поднимая колени, загребая воду руками.  3. П/и «Найди себе пару».  4. В парах приседать поочередно под воду «Насос».  5. «Переправа» ходьба и бег парами, держась за руки от бортика до бортика.  Самостоятельные игры с плавающими игрушками в прах и по одному. | 1 - 2'  3-4 раза  2 - 3 раза  каждый  3 – 4раза  3-4 мин | Страховка.  Не наталкиваясь друг на друга.  По сигналу.  Страховка.  «Какая пара быстрее?»  Не вытирать лицо руками.  Страховка со стороны взрослых; поощрение активности и самостоятельности. |
| 3 - 4 | Задачи | Научить всплывать и лежать на воде; ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей полный вдох и активный выдох в воду; развивать навык самостоятельного ориентирование в воде.  Воспитывать смелость, стимулировать интерес занятий с водой.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Поднять руки вверх, потянуться; выполнять «Мельницу» вперед двумя руками одновременно; попеременно правой и левой.  2. Лежа на животе – выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  3. Подскоки на месте.  4. «Лошадки» - ходьба на месте.  В воде:  1. Смело войти в воду, самостоятельно окунуться.  2. «Кораблики» - ходьба и бег, руки за спиной, наклонившись вперед.  3. Ходьба вдоль бортика, выполняя вращательные движение руками.  4. «Пузыри» стоя в кругу, приседать до подбородка; с головой, сделать выдох в воду.  5. Пробовать выполнить «поплавок».  Самостоятельные игры с плавающими игрушками | 4-5 раз  4 -5 раз  6 – 8 раз  4-5 раз  1 круг  1 круг  4-5 раз  2 – 3 раза  3-4' | Руки прижимать к голове.  Туловище не раскачивать.  Ноги прямые.  Легко приземляясь на носочки.  Сохраняя осанку.    Страховка.  Можно падать на воду, лицо не вытирать.  Ладонь – «весло», опускать в воду большим пальцем вниз.  Обратить внимание на качество выдоха в воду.  Страховка.  Страховка со стороны взрослых; поощрение активности и самостоятельности. |

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Ознакомить со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движение ногами как при плавании кролем; формировать навыки лежания на спине.  Воспитывать смелость, умение не вытирать лицо после погружения в воду.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. «Стрела» 2. Ходьба и легкий бег на месте. 3. «Мельница» вперед и назад. 4. «Поплавок» - сделать вдох, выполнить группировку, задержать дыхание на счет 1-2; на счет 3 – 6 выдох. 5. «Лягушата» - легкие прыжки.   В воде:  1. Вход в воду, окунуться с головой.  2. Бег от бортика до бортика «Кто вперед?» парами.  3. Поочередно приседать под воду, делая активный выдох в воду – «Водолаз».  4. Лежа на груди у бортика выполнять движения ногами как при плавании кролем.  5. Встать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть и поплавать в этом положении.  6. Выполнить самостоятельно серию произвольных выдохов в воду.  7. «Стрела» на груди, оттолкнувшись двумя ногами и выполняя выдох в воду.  П/и «Поезд в тоннель» 2-3 раза  «Сколько пальцев» (индивидуально)  Самостоятельное плавание | 4 раза  1 - 2'  4 – 5 раз  2 – 3 раза  до 1'  2 – 3 раза  4-5 раз  2 – 3'  2 – 3 раза  3 – 4 раза  3 – 4 раза  3-5 мин. | Потянуться вверх, поднимаясь на носочки, голова между руками.  Спина прямая, соблюдать правильную осанку.  Руки прямые.  Обращать внимание на качество группировки.    Страховка.  По сигналу.  «У кого больше пузырей?»  Ноги в коленях не сгибать.  Заваливаться плавно, ждать всплытия.  Не вытирать лицо руками.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Разучивать скольжение на спине; ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за бортик; приучать действовать по сигналу.  Воспитывать активность, умение не вытирать лицо после погружения в воду.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Ходьба в полуприседе, руки за спиной.  2. Потягивания с выполнением хлопков вверху.  3. «Мельница» в наклоне.  4. «Поплавок».  В воде:  1. Вход в воду, окунуться с головой.  2. Бег от бортика до бортика, с падением на воду и выполнением «Медузы»; «Стрелы»; «Поплавок».  3. «Стрела» на груди с постепенным выдохом в воду.  4. У бортика лежа на спине выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  5. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох.  П/и «Достань игрушку» 2-3 раза;  «Сколько пальцев?» (индивидуально)  Самостоятельное плавание | 6-7 раз  5 – 6 раз  5-6 раз  4 раза  2 раза  6 раз  4-5 раз  2 – 3 раза  3-5' | Спина прямая, слегка наклон вперед.  Поднимаясь на носки, руки через стороны вверх.  Ладони «веслом».  В группировке голову прижимать к коленям.  Страховка.  Задание выполнять по сигналу.  Выполнять в медленном темпе.  Обращать внимание на положение тела в воде.  Индивидуальная помощь обязательна.  Выполнять в медленном темпе.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Продолжать упражнять в движениях рук, как при плавании кролем; повторить плавание на груди и на спине.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Выполнить общеразвивающие упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.  2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем.  3. Выполнить серию выдохов в воду по 8 – 10 раз подряд.  4. Кроль на спине и на груди с доской в руках, выполняя движения ногами, как при плавании кролем.  5. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения руками, как при плавании кролем.  6. Кроль на груди с доской. В медленном темпе выполнять поочередные гребки руками с опорой на доску.  7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем.  8. Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания.  Самостоятельные игры:  «Хоровод», «Морской бой», «Щука» | по 8 – 10 раз  8 - 10 раз  1 – 2'  2 – 3 раза  по 2 – 3'  1 – 2'  1 круг  по 1 кругу  5 – 6 раз  3 – 5' | Принимать правильное и.п.  Самоконтроль.  Самоконтроль. Индивидуальная помощь.  В удобном положении и с небольшим отдыхом.  Медленный темп.  Обращать внимание на вход руки в воду – большим пальцем вниз, до бедра. Поднимать из воды вначале локоть.  Обращать внимание на сохранение положения тела и направления движения.  В медленном темпе.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |
| 3 - 4 | Задачи | Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.  Развивать ориентировку в воде, свободное передвижение под водой с открытыми глазами.  Воспитывать элементы самоконтроля, активность, умение согласовывать свои действия с действиями сверстников.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Повторить пройденные ранее упражнения.  2. И.п. – ноги врозь, наклон вперед, упор на колено одной рукой, другую вытянуть вперед. Попеременные круговые движения правой; левой рукой, с поворотом головы в сторону руки и выполнением вдоха и выдоха.  3. То же упражнение выполнить без упора на колено и поочередно вращая правую, левую руку.  В воде:  1. Выполнить упражнения 1 – 5 из предыдущего занятия.  6. Встать, наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду.  7. Проделать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движением одной руки.  8. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем.  Плавать с задержкой дыхания.  Самостоятельное плавание, игра «пятнашки» | по 8-10раз  10 – 15 раз  каждой рукой  10 – 15 раз  1 – 2'  1 – 2'  10 12 раз  3 – 5' | Принимать правильное и.п.  Заканчивать гребок рукой у бедра.  Рука ухо-бедро.  Выполнять упражнение в медленном темпе.  Соблюдать направление движения.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Продолжать упражнять в движениях рук, как при плавании кролем; повторить плавание на груди и на спине.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Выполнить общеразвивающие упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду.  2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем.  3. Выполнить серию выдохов в воду по 8 – 10 раз подряд.  4. Кроль на спине и на груди с доской в руках, выполняя движения ногами, как при плавании кролем.  5. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения руками, как при плавании кролем.  6. Кроль на груди с доской. В медленном темпе выполнять поочередные гребки руками с опорой на доску.  7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем.  8. Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания.  Самостоятельные игры:  «Хоровод», «Морской бой», «Щука» | по 8 – 10 раз  8 - 10 раз  1 – 2'  2 – 3 раза  по 2 – 3'  1 – 2'  1 круг  по 1 кругу  5 – 6 раз  3 – 5' | Принимать правильное и.п.  Самоконтроль.  Самоконтроль. Индивидуальная помощь.  В удобном положении и с небольшим отдыхом.  Медленный темп.  Обращать внимание на вход руки в воду – большим пальцем вниз, до бедра. Поднимать из воды вначале локоть.  Обращать внимание на сохранение положения тела и направления движения.  В медленном темпе.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |
| 3 - 4 | Задачи | Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием.  Развивать ориентировку в воде, свободное передвижение под водой с открытыми глазами.  Воспитывать элементы самоконтроля, активность, умение согласовывать свои действия с действиями сверстников.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Повторить пройденные ранее упражнения.  2. И.п. – ноги врозь, наклон вперед, упор на колено одной рукой, другую вытянуть вперед. Попеременные круговые движения правой; левой рукой, с поворотом головы в сторону руки и выполнением вдоха и выдоха.  3. То же упражнение выполнить без упора на колено и поочередно вращая правую, левую руку.  В воде:  1. Выполнить упражнения 1 – 5 из предыдущего занятия.  6. Встать, наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду.  7. Проделать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движением одной руки.  8. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем.  Плавать с задержкой дыхания.  Самостоятельное плавание, игра «пятнашки» | по 8-10раз  10 – 15 раз  каждой рукой  10 – 15 раз  1 – 2'  1 – 2'  10 12 раз  3 – 5' | Принимать правильное и.п.  Заканчивать гребок рукой у бедра.  Рука ухо-бедро.  Выполнять упражнение в медленном темпе.  Соблюдать направление движения.  Соблюдать безопасное поведение в играх. |

**Апрель**

***Младшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в погружении с выдохом в воду; приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1-2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. «Потягушки» - мах руками через стороны вверх, встать на носочки.  2. «Мельница» одновременно двумя руками назад, а так же попеременно правой, левой.  3. Сидя, упор сзади; выполнять движения ногами, как при плавании кролем.  4. Присесть и встать, руки вверх.  5. «Принеси игрушку» от бортика, бортика  В воде:  1. Вход в воду, самостоятельно окунуться.  2. Присесть и выпрыгнуть вверх (у бортика).  3. Сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох.  4. Попытаться сделать упражнение «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание.  5. Ходить и бегать выполняя гребковые движения руками назад.  6. «Принеси игрушку».  Игры с водой и игрушками | 4 – 6 раз  4 – 5 раз  3 – 4 раза  6 – 10 раз  2 – 3 раза  3-4 раза  3 –4 раза  6 – 8 раз  2 – 3 раза  3-4 раза  2 – 3' | Обращать внимание на ладошки – пальчики вместе.   В медленном темпе.  Спина прямая, ноги не сгибать.  В быстром темпе.  Не вытирать лицо руками.  Выпрыгивать как можно выше.  Лицо не вытирать.  С помощью взрослого.  Обратить внимание на ладонь – пальчики вместе, слегка согнуты.  От бортика до бортика.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Ознакомить с упражнением – открывание глаз под водой; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах; организованность, умение слушать объяснения заданий.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Упражнение «Стрела». 2. Группировка «Поплавок». 3. Вдох – наклон вперед, выполнить выдох. 4. «Зайцы» 5. Ходьба на месте «Лошадки»   В воде:  1. Вход в воду самостоятельно. Поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду.  2. Ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях.  3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, выполняя движения ногами вверх – вниз.  4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду.  5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.  Самостоятельные игры с водой и игрушками. Обучить игре «Невод». | 4 – 5 раз  3 – 4 раза  3 – 4раза  3 – 4 раза  3 – 4 раза  2 – 3 раза  1'  1 – 2'  2 – 3' | Ладошка на ладошку, потянуться вверх, голова между руками.  Можно выпрыгнуть вверх.  Медленный темп.  Легкие прыжки.  Страховка.  Страховка.  Не держась за бортик.  Индивидуальная помощь  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость и выносливость, настойчивость в достижении цели.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Вход в воду самостоятельно, упасть на воду.  2. Стоя у бортика, сделать вдох, погрузиться с головой и сделать выдох.  3. Баг парами, держась за руки.  4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна.  5. Держась за бортик, принять горизонтальное положение, лежа на груди, сделать вдох, задержать дыхание, и опустив лицо в воду сосчитать до 5, встать.  4. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду.  5. Скользить на спине, руки вверх.  Самостоятельные игры на воде: «Смелые ребята», самостоятельное плавание и игры с водой. | 2-3'  2 – 3 раза  3 – 4 раза  2 – 3'  2 – 4 раза  2 раза  4 – 5 раз  3 – 4 раза  2 - 3' | Соблюдать технику движений и и. п.    Не вытирать лицо руками.  Высоко поднимая колени.  Ладонь на ладонь, голова между руками.  Можно на мелком месте выполнить упражнение «Крокодил».  Индивидуальная помощь.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Закреплять навык открывания глаз в воде; познакомить детей со скольжением с доской или игрушкой в руках; учить выполнять выдох в воду во время скольжения; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Вход в воду самостоятельно  2. «Водолаз» в парах – одновременное приседание под воду, открыть глаза под водой и посмотреть друг на друга.  3. То же выполняя выдох в воду.  4. Бег «Догони свою пару».  5. Скольжение на груди с доской (или игрушкой)  4. «Стрелочка» на груди с выдохом в воду.  5. «Стрела» на спине.  6. Скольжение на груди с поворотом на спину и обратно «Винт».  Самостоятельные игры на воде. П/и «Щука», «Водолаз». | 2-3'  2 – 3 раза  3 – 4 раза  1 - 2'  3 – 4 раза  4 – 6 раз  3-4 раза  2 – 3' | Соблюдать технику движений и и.п.  С полным погружением.  Обратить внимание на прозрачность воды.  По сигналу.  Отталкиваясь от дна двумя ногами.  Оттолкнуться от бортика.  Плавно заваливаясь на спину, всплыть.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.  Воспитывать элементы самоконтроля и самооценки, настойчивость, активность. Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду.  2. Скольжение на спине «Стрела».  3. Скользить на груди с движением рук и ног, как при плавании кролем.  4. Серия выдохов воду (до 10)  5. Плавание на груди и на спине, при помощи ног с доской в руках.  6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок поменять положение рук.  7. Скользить на спине с движениями ног, делая гребок одной рукой положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой.  8. «Крокодил» щека на воде, вдох, повернуть лицо в воду – выдох.  9. Плавать с полной координацией рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.  П/и «Дельфинчики», «Винт», «Караси и щука», «Корзиночка» (с переворотом). | 3-4'  1 круг  1 круг  2'  2 – 3 раза  2-3'  5 – 6 раз  5 – 6 раз  2-3'  3 - 5' | Обращать внимание на правильное и.п.  Долгий выдох.  Исключить глиссирующее положение.  С вдохом и выдохом в воду.  Рука – ухо, бедро.  На мелкой части бассейна.  Соблюдать безопасное поведение в воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Повторить упражнения, способствующие освоению согласованности движений ног и рук и дыхания.  В воде:  1.Самостоятельный спуск в воду  2.Плавание на груди и на спине с доской в руках при помощи движений ног.  3.Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием.  4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна.  5. Выдохи в воду.  6. Плавать кролем на груди.  7. Плавать кролем на спине.  Плавать любым удобным способом.  П/и по выбору детей. | 2-3'  до 3'  2'  2 – 3 раза  до 20 раз  2 – 3'  3 – 4'  2-3' | Обращать внимание на правильное выполнение упражнений.  С выполнением вдоха и выдоха в воду.  В медленном темпе.  «Кто дольше продержится?»  Соблюдая технику движения.  Обращать внимание на правильное положение тела в воде, глаза не закрывать.  Соблюдать безопасное поведение в воде |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.  Воспитывать элементы самоконтроля и самооценки, настойчивость, активность. Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду.  2. Скольжение на спине «Стрела».  3. Скользить на груди с движением рук и ног, как при плавании кролем.  4. Серия выдохов воду (до 10).  5. Плавание на груди и на спине, при помощи ног с доской в руках.  6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок поменять положение рук.  7. Скользить на спине с движениями ног, делая гребок одной рукой положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой.  8. «Крокодил» щека на воде, вдох, повернуть лицо в воду – выдох.  9. Плавать с полной координацией рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания.  П/и «Дельфинчики», «Винт», «Караси и щука», «Корзиночка» (с переворотом). | 3-4'  1 круг  1 круг  2'  2 – 3 раза  2-3'  5 – 6 раз  5 – 6 раз  3 – 4 раза  2-3'  3 - 5' | Обращать внимание на правильное и.п.  Долгий выдох.  Исключить глиссирующее положение.  С вдохом и выдохом в воду.  Рука – ухо, бедро  На мелкой части бассейна.  Соблюдать безопасное поведение в воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Совершенствовать навыки в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Повторить упражнения, способствующие освоению согласованности движений ног и рук и дыхания.  В воде:  1.Самостоятельный спуск в воду  2.Плавание на груди и на спине с доской в руках при помощи движений ног.  3.Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием.  4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна.  5. Выдохи в воду.  6. Плавать кролем на груди.  7. Плавать кролем на спине.  Плавать любым удобным способом.  П/и по выбору детей. | 2-3'  до 3'  2'  2 – 3 раза  до 20 раз  2 – 3'  3 – 4'  2-3' | Обращать внимание на правильное выполнение упражнений.  С выполнением вдоха и выдоха в воду.  В медленном темпе.  «Кто дольше продержится?»  Соблюдая технику движения.  Обращать внимание на правильное положение тела в воде, глаза не закрывать.  Соблюдать безопасное поведение в воде |

**Май**

***Младшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Ознакомить со скольжением на груди, с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей выполнять полный вдох и активный выдох в воду; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания инструктора.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1-2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1. Вход в воду, самостоятельно окунуться в воду с головой.  2. Сделать выдох в воду.  3. П/и «Спасатели» - достать игрушку со дна бассейна.  4. Ходьба и бег в разных направлениях с выполнением гребковых движений руками – «Кораблики».  5. Держась за бортик попробовать лечь на поверхность воды и всплыть (на груди).  6. «Стрела».  П/и «Найди свою пару»; самостоятельные игры с плавающими игрушками в парах и по одному. | 1 - 2'  5 – 6 раз  2 – 3 раза  1 – 2'  3 – 4раза  2 – 3 раза  3 – 4' | Страховка.  Не наталкиваясь друг на друга.  С открытыми глазами.  Страховка.  «Плотики».  С помощью инструктора.  Страховка со стороны взрослых; поощрение активности и самостоятельности. |
| 3 - 4 | Задачи | Упражнять в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине. развивать навык самостоятельного ориентирование в воде. Добиваться самостоятельности и проявлению активности у детей.  Воспитывать смелость, стимулировать интерес к занятиям в воде.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Повторить упражнения инструктора «Делай, как я!»  2. Сидя, упор рук сзади, поднимать и опускать попеременно ноги, как при плавании кролем.  3. Поднять руки вверх, потянуться; выполнять «Мельницу» вперед двумя руками одновременно; попеременно правой и левой.  4. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, колени обхватить руками.  В воде:  1. Смело войти в воду, самостоятельно окунуться.  2. Самостоятельно доставать игрушки со дна бассейна.  3. Выдох в воду.  4. Скольжение на груди «Стрелочка».  5. Пробовать лежание на поверхности воды на спине.  6. Упражнение «Поплавок».  Самостоятельные игры с плавающими игрушками | 4 – 5 раз  6 – 8 раз  по 6 – 8 раз  4-5 раз  1 круг  2'  5 – 6 раз  2 – 3 раза  2 – 3 раза  2 раза  3-4' | Обращать внимание на правильное и.п. и технику выполнения упражнений.  Ноги прямые.  Ладони – пальцы вместе, слегка согнуты «весло».  «Поплавок».  С открытыми глазами, лицо руками не вытирать.  Индивидуальная помощь.  С помощью инструктора.  Страховка.  Соблюдать правила поведения в воде. |

***Средняя группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Обучать движению ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребковых движений руками; воспитывать взаимопомощь, смелость, ответственность и умение выполнять задание до конца.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:   1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 2. «Мельница» вперед и назад. 3. «Мельница» в наклоне. 4. Легкие подскоки.   В воде:  1. Вход в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду.  2. Бег от бортика до бортика «Спасатели». Доставать тонущие игрушки, погружаться с головой, под водой открывать глаза.  3. Дуть на плавающую игрушку, направляя ее движение к другому бортику.  4. «Вулканы» - выдох в воду.  5. С доской или игрушкой в руках; оттолкнуться от бортика и проскользить вперед.  6. Скольжение с предметом на груди, выполняя движения ногами, как при плавании кролем.  7. Приседать и выпрыгивать из воды, как можно выше.  8. Стоя, выполнять медленные поочередные гребки руками.  П/и «Смелые ребята», «Катание на кругах»  Самостоятельное плавание | 1'  5 – 6 раз    3 – 4 раза  по 10 раз  2 – 3 раза  1 – 2'  2 – 3'  3 – 4 раза  2 – 3 раза  2 – 3 раза  1 – 2'  3 – 4 раза  10 раз  2 – 3' | Спина прямая, соблюдать правильную осанку.  Руки не «догоняют» одна другую.  Руки вытянуть вперед, сделать гребок правой рукой вниз - назад, слегка согнув в локте вынести ее вперед; затем то же левой рукой.  На правой; левой ноге; затем на двух ногах одновременно.  Страховка.  «Кто дальше?»  Активный вдох и присев выполнить выдох в воду.  На поверхность воды ложиться плавно.  На задержке дыхания.  «Опираясь» о воду руками.  Смотреть вперед.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Разучивать согласование дыхания с движением ног, держась за бортик; учить скольжению на груди с выполнением движений ног; совершенствовать уение скользить на спине, согласовывать действия.  Воспитывать активность, умение не вытирать лицо после погружения в воду.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1. Стоя на месте выполнять перекаты с носка на всю ступню.  2. Бег на месте; носки вперед, захлест назад.  3. В парах – лицом к друг другу, держась за руки. Потянуться вверх, руки вверх – и.п.  4. Наклоны в парах вправо, влево.  5. Сидя – поднимать поочередно правую ногу, левую, обе.  6. Лежа на животе – повернуть голову вправо, вдох; и.п – выдох.  7. Имитация движений рук, как при плавании кролем.  В воде:  1. Вход в воду, окунуться с головой, сделать 4 – 6 выдохов.  2. Игра у бортика с опорой на руки «Фонтан».  3. Лежа у бортика с опорой на руки, повернуть голову щекой на воду, сделать вдох, повернуть лицо в воду, сделать выдох в воду.  4. Скользить на спине, оттолкнувшись от бортика ногами и подняв руки вверх.  5. Стоя, наклониться, сделать гребковые движения руками.  6. Стоя, упор руками в колени. Выполнять вдох и выдох в воду.  7. Движения ногами в скольжении, как при плавании кролем.  П/и «Море волнуется».  Самостоятельное плавание | 6-8 раз  по 30''  3 – 4 раза  по 3 – 4 раза  4 – 5 раз  5 – 6 раз  2 раза  3 – 4 раза  5 – 6 раз  6 – 8 раз  2 – 4 раза  3-5' | Спина прямая.  Руки свободно.  Не опираясь на ладони сверстника.  Руки под подбородком.  Поднимать руку к уху, опускать касаясь бедра впереди.  Поднимать и опускать ноги, создавая фонтанчики носками ног.  Сочетать с движениями ног, как при плавании кролем.    Плавно ложиться на воду.  Рука вверх, до уха, вниз до бедра.  Щека на поверхности воды.  Соблюдать правила безопасного поведения на воде. |

***Старшая группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.  Воспитывать элементы самоконтроля и самооценки, настойчивость, активность.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1.Самостоятельный вход в воду.  2.Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду.  3. Скольжение на спине.  4. Скользить на груди с движением рук и ног, как при плавании кролем.  5. Скольжение на спине, как при плавании кролем.  6. Выдохи в воду, сериями по 6-8.  7. Плавание на груди с доской в руках.  8. «Дельфинчики».  9. Плавание на спине с доской в руках.  10. Плавание на груди и на спине в медленном темпе.  п/и «Дельфинчики», «Винт», «Корзиночка» (с переворотом) | 3-4'  10-12раз  10-12раз  2'  2'  2-3 раза  2'  1'  2'  2'  2-3' | Обращать внимание на правильное и.п.  Страховка.  Сохранять позу «Стрела».  Ногами не касаться дна.  На втором занятии с погружением в обручи.  С вдохом и выдохом в воду.  Рука – ухо, бедро.  Соблюдать безопасное поведение в воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Упражнять в навыке плавания с координацией движений рук и ног, учить во время скольжения выполнять вдох и выдох в воду. Развивать ориентировку в воде. Воспитывать смелость, упорство, поощрять самостоятельную активность в воде, объяснять правила безопасного поведения на воде.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1.Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1.Самостоятельный спуск в воду.  2.Плавание на груди с доской в руках: правая рука на доске, левая выполняет круговое движение вперед, ноги – как при плавании кролем.  3.Плавание на спине с доской.  4. Стоя в воде выполнять упражнение на согласование вдоха и движения рук.  5. Скольжение на груди с вдохом и выдохом в воду и работой рук, как при плавании кролем.  6. Погружение под воду с вдохом и выдохом, выполняя активный толчок ногами от дна.  7. Скольжение с доской на спине.  П/и с предметами и без них;  самостоятельное плавание любым способом. | 2-3'  3-4 раза  3-4 раза  6-8 раз  2'  6-8 раз  3-4 раза  2-3' | Обращать внимание на правильное выполнение упражнений.  С выполнением вдоха и выдоха в воду, медленный темп.  Ноги не сгибать, не выгибаться и не прогибаться, положение носков ног – внутрь.  От бортика до бортика по сигналу.  От бортика до бортика  Правильное положение тела: не выгибаться, и не «проваливаться», подбородок поднят, смотреть в потолок, глаза не закрывать.  Соблюдать безопасное поведение в воде. |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.  Воспитывать элементы самоконтроля и самооценки, настойчивость, активность.  Индивидуальная помощь: | | |
| Упражнения | доз-а | методические указания |
| 1 - 2 | вводная  основная  заключительная | На суше:  Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1.Самостоятельный вход в воду.  2.Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду.  3. Скольжение на спине.  4. Скользить на груди с движением рук и ног, как при плавании кролем.  5. Скольжение на спине, как при плавании кролем.  6. Выдохи в воду, сериями по 6-8.  7. Плавание на груди с доской в руках.  8. «Дельфинчики».  9. Плавание на спине с доской в руках.  10. Плавание на груди и на спине в медленном темпе.  п/и «Дельфинчики», «Винт», «Корзиночка» (с переворотом) | 3-4'  10-12раз  10-12раз  2'  2'  2-3 раза  2'  1'  2'  2'  2-3' | Обращать внимание на правильное и.п.  Страховка.  Сохранять позу «Стрела».  Ногами не касаться дна.  На втором занятии с погружением в обручи.  С вдохом и выдохом в воду.  Рука – ухо, бедро.  Соблюдать безопасное поведение в воде. |
| 3 - 4 | Задачи | Упражнять в навыке плавания с координацией движений рук и ног, учить во время скольжения выполнять вдох и выдох в воду. Развивать ориентировку в воде. Воспитывать смелость, упорство, поощрять самостоятельную активность в воде, объяснять правила безопасного поведения на воде.  Индивидуальная помощь: | | |
|  | вводная  основная  заключительная | На суше:  1.Повторить упражнения из предыдущего занятия.  В воде:  1.Самостоятельный спуск в воду.  2.Плавание на груди с доской в руках: правая рука на доске, левая выполняет круговое движение вперед, ноги – как при плавании кролем.  3.Плавание на спине с доской.  4. Стоя в воде выполнять упражнение на согласование вдоха и движения рук.  5. Скольжение на груди с вдохом и выдохом в воду и работой рук, как при плавании кролем.  6. Погружение под воду с вдохом и выдохом, выполняя активный толчок ногами от дна.  7. Скольжение с доской на спине.  П/и с предметами и без них;  самостоятельное плавание любым способом. | 2-3'  3-4 раза  3-4 раза  6-8 раз  2'  6-8 раз  3-4 раза  2-3' | Обращать внимание на правильное выполнение упражнений.  С выполнением вдоха и выдоха в воду, медленный темп.  Ноги не сгибать, не выгибаться и не прогибаться, положение носков ног – внутрь.  От бортика до бортика по сигналу.  От бортика до бортика  Правильное положение тела: не выгибаться, и не «проваливаться», подбородок поднят, смотреть в потолок, глаза не закрывать.  Соблюдать безопасное поведение в воде. |

**4. Дополнительный раздел Программы**

**4.1.** **Краткая презентация Программы**

Образовательная программа углубляет образовательную область «Физическое развитие» в Образовательной программе дошкольного образования МБДОУ д/с № 6 и реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений. Программа направлена на использование плавания как оздоровительного, закаливающего, общеразвивающего вида циклических нагрузок; развитие координационных и плавательных возможностей детей дошкольного возраста. Определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей дошкольного возраста (3 - 7 лет). Обеспечивает совершенствование развития физических качеств и способностей, предусматривает создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с интересами и потребностями детей, с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей детей.

**Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.**

Основная задача: просвещать родителей (законных представителей), повышать их правовую, психолого-педагогическую компетентность в вопросах охраны и укрепления здоровья детей. Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений:

* информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка;
* информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
* знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО.

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

* диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями) и так далее;
* просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, круглые столы, консультации, педагогические гостиные; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журнал, издаваемый ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайт ДОО и социальная группа в сети Интернет; фотографии