

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга**

г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Лихолетова, д. 4, корп. 8

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №53
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детским
садом №53 Красносельского
района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 г. № 12-од
Заведующий Ж.В. Саврыгина

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре (бассейн)
Группы: вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная
на 2023-2024 учебный год
Срок реализации: 1 год**

Автор составитель:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной
категории
Остапенко М.С.

Санкт-Петербург
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
	Содержание	2
Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3.	Особенности формирования групп	4
Содержательный раздел		
2.1.	Содержание Программы в младшей группе (3-4 года)	5
2.2.	Содержание Программы в средней группе (4-5 года)	16
2.3.	Содержание Программы в старшей группе (5-6 года)	29
2.4.	Содержание Программы в подготовительной к школе группе (6-7 года)	44
Организационный раздел		
3.1.	Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников	57

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФООП ДО и ФГОС ДО. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с воспитанниками групп.

Рабочая программа разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 53 Красносельского района города Санкт - Петербурга (далее- ОП ДО), на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав ГБДОУ детского сада № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы:

Обеспечить обучение детей дошкольного возраста в плавательном бассейне ГБДОУ с учетом их индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- формирование у детей потребности в двигательной активности;
- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, координация, выносливость);
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование общей культуры детей, здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств;

- инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

В основе рабочей программы лежит:

- учет возможностей каждого ребенка;
- признание ребенка полноправным участником образовательного процесса;
- формирование познавательных интересов;
- интеграция усилий педагогического коллектива;
- систематичность и доступность усвоения образовательного процесса.

Рабочая программа направлена на обучение детей 3-7 лет.

1.3. Особенности формирование групп

Все группы сформированы по возрастному принципу.

Распределение контингента детей на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория	Количество групп	Количество детей
от 3 до 4 лет младшая группа	1	
от 4 до 5 лет средняя группа	1	
от 5 до 6 лет старшая группа	1	
от 6 до 7 лет подготовительная группа	1	

Образовательный процесс построен на основании учёта возрастных особенностей воспитанников, посещающих образовательное учреждение.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание Программы в младшей группе (3-4 года) № 20 «Познавайки»

Методические рекомендации по обучению детей в младшей группе

Обучение детей младшей группы предусматривает реализацию следующих задач:

1. Выработать привычку у детей не бояться воды.
2. Формировать позитивное отношение детей к занятиям плаванием, подкрепляя его положительными эмоциями в ходе занятий.
3. Воспитывать у детей привычку навыкам гигиены: приучать одеваться и раздеваться самостоятельно, научить мыться под душем, пользоваться мылом, вытираться полотенцем.
4. Развивать двигательные умения и навыки:
 - а) входить в воду с помощью взрослого и самостоятельно;
 - в) выполнять различные прыжки у бортика, с поддержкой и без неё;
 - г) уметь бегать в воде различными способами: друг за другом, произвольно, шлёпая ногами, разбрызгивая ногами воду, высоко поднимая колени, помогая себе руками, убегая от товарища, догоняя его;
 - д) выполнять простые упражнения в ходьбе с различным положением рук, большими и маленькими шагами, в наклоне и т.д.
5. Обучать детей дыханию в воде, а также дуть на игрушку, на воду.
6. Обучать нырянию и задержке дыхания в воде.
7. Обучать правилам поведения на воде.

В младшей группе обучение начинается с игры. Игра – часть занятия, она не является случайной. Игра повышает эмоциональное состояние, помогает ребёнку преодолеть чувство боязни воды, неуверенность.

Основными задачами игры является овладение и закрепление элементов техники плавания, закаливания организма. Разучивание игр происходит постепенно, от простых игр к сложным. При этом, ранее изученные игры чередуются с новыми. Надо сказать, что каждое занятие для детей – это ещё и большая радость. Использование элементов игры позволяет сохранить её на протяжении всего занятия. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде.

Каждое занятие включает:

- вводную часть – подготовительные упражнения на суше;
- основную часть – изучение нового материала, работа над совершенствованием навыков;
- заключительную часть – самостоятельное плавание, игры на воде.

При подготовке и проведении занятий определяющим для инструктора являются следующие требования:

- учить детей правильному дыханию и его задержке;
- учить правилам поведения на воде, не допускать нарушения этих правил
- при обучении детей обращать внимание на правильное положение рук, ног, туловища, головы;
- контролировать правильность исходного положения и начало выполнения движения;
- оказывать помощь и обеспечивать страховку;
- объяснять порядок выполнения упражнения чётко, конкретно, понятно.

В течение года следует проводить веселые эстафеты, купание с игрушками.

Упражнения, применяемые на занятиях по плаванию в младшей группе:

1. Ходьба:
 - ходьба вдоль бортика на носках;
 - в полу-приседе;
 - помогая себе гребковыми движениями (одной, двумя руками);

- в положении наклона туловища, руки за спиной;
- по кругу-«Хоровод», друг за другом-«Паровоз», с высоким подниманием бедра-«Цапли».

2. Упражнения в беге и прыжках:

- бегать вдоль бортика бассейна, держась за бортик, бегать в произвольном направлении без поддержки - «Зайчики на прогулке»;
- высоко поднимая колени, помогая себе руками;
- прыжки с поддержкой и без неё – «воробышки»;
- прыжки с хлопками по воде;
- прыжки «кто выше», с поддержкой и без неё.

3. Упражнения с погружением в воду:

- мыть лицо водой: «смываем мыльную пену», брызгать на лицо, на руки, на грудь;
- поливаем воду на голову – «дождик»;
- поиграем в ладушки с водой;
- «дождик», брызги слабые, сильные;
- «птички умываются», опускаем нос в воду (налево – направо);
- приучать играть в воде самостоятельно и с преподавателем;
- двигать игрушки, дуя на них.

Игры: «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Поймай воду», «Волны на море», «Догоните меня», «Лодочка», «Солнышко и дождик», «Переправа».

Разминка на суше.

№ п/п	Упражнения
занятия 1 – 10	1. Обычная ходьба в чередовании с бегом. 2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук. 3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад – 3-4 взмаха. 4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. 5. «Моем носики» – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п. 6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей согнутых в локтях рук. 7. Ходьба.
занятия 11 – 21	1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику. 2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра. 3. «Маленькие – большие» - и.п.: «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. 4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить. 5. «Моем носики» - см. занятия 1-6 6. «Зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти

	опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. 7. Ходьба «Лошадки».
занятия 22 – 32	1. Ходьба по массажному коврику 2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног. 3. Обычная ходьба. 4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой. 5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание. 6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться. 7. «Пузыри» - и.п.: сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться. 8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны. 9. Ходьба.
занятия 33 – 42	1. Обычная ходьба в чередовании с бегом. 2. Ходьба по массажному коврику. 3. «Гусиный шаг» - ходьба в полу-приседе. 4. «Моем носики» - см. зан. 1-6. 5. «Пузыри» - и.п.: сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. 6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом. 7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук. 8. Ходьба.

Плавательные занятия.

№ п/п	Содержание
Занятие I	<i>Задачи:</i> учить входить, не боясь, в воду; начать знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. <i>Оборудование:</i> плавающие игрушки-зверюшки. 1. Вход в воду, держась за поручень. 2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за бортик. 3. Бег вдоль бортика. 4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову. 5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде. 6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде. 7. Выход из воды.
Занятие 2	<i>Задачи:</i> продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.

	<p><i>Оборудование:</i> плавающие игрушки, лодочка, ведёрки, пл. доски.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду, держась за поручень. 2. Ходьба по бассейну, держась за бортик, затем за плавающую игрушку или плавательную доску. 3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову – «идёт дождь, как из ведра»). 4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико». 6. Игры с плавающими игрушками.
Занятие 3	<p>Задачи: учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься.</p> <p><i>Оборудование:</i> плавающие игрушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Держась одной рукой за бортик, другой делать волны 2-3р. 2. Прыжки, держась одной рукой за бортик. 3. Игра «Хоровод». 4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга). 5. Игра «Лодочка». 6. Свободные игры плавающими игрушками
Занятие 4	<p>Задачи: учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не кричать, не толкать друг друга.</p> <p><i>Оборудование:</i> плавающие игрушки, плавательные доски.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки около бортика: а) держась за бортик одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде. 2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску. 3. Игра «Шторм на море». 4. Игра «Паровоз». 5. Игра «Солнышко и дождик». 6. Свободные игры с плавающими игрушками. 7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением инструктора.
Занятие 5	<p>Задачи: продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.</p> <p><i>Оборудование:</i> плавающие игрушки, плавательные доски, мяч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за бортик. 2. Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску. 3. Прыжки около борта без поддержки. 4. Игра «Воробышки моют личики». 5. Игровое упражнение «Подуем на воду». 6. Игра в круге «Поймай мяч». 7. Свободные игры с игрушками. 8. Выход из воды под наблюдением инструктора.
Занятие 6	<p>Задачи: учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.</p> <p><i>Оборудование:</i> плавающие игрушки.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд. 2. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд. 3. Игровое упражнение «Неваляшки». 4. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой. 5. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет более сильный). 6. Свободные игры с игрушками.
Занятие 7	<p>Задачи: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.</p> <p>Оборудование: плавающие игрушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельный вход в воду. 2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки 3. Игра «Воробышки моют личики». 4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за бортик – «Зайки на прогулке». 5. Игра «Цапли». 6. Игры с плавающими игрушками. 7. Самостоятельный выход из бассейна.
Занятие 8	<p>Задачи: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию инструктора; воспитывать организованность.</p> <p>Оборудование: плавающие игрушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Цапли» 2. Ходьба и бег по кругу в хороводе. 3. Прыжки с поддержкой за бортик. 4. «Подуем на воду». 5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой. 6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с инструктором. 7. Самостоятельный выход из бассейна.
Занятие 9	<p>Задачи: учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.</p> <p>Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, руки за спиной. 2. «Птички умываются» (в кругу). 3. Прыжки в кругу. 4. «Маленькие-большие» - ходьба в полу-приседе. 5. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же. 6. Игра «Карусели». 7. Свободные игры
Занятие 10	<p>Задачи: учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания инструктора.</p>

	<p>Оборудование: разноцветные мячи по количеству детей, плавающие игрушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперёд. 2. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за бортик, а другой выполняя гребковые движения. 3. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки. 4. Игра «Фонтан». 5. Игра «Бегом за мячом». 6. Свободные игры с игрушками. 7. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду «Сделайте, как я».
Занятие 11	<p>Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.</p> <p>Оборудование: разноцветные мячи, плавающие игрушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полу-приседа и вытянувшись вверх. 2. «Хоровод». 3. «Поиграем в ладошки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде. 4. «Воробышки умываются». 5. Игра «Бегом за мячом». 6. Свободные движения в воде и игры с игрушками.
Занятие 12	<p>Задачи: продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.</p> <p>Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд, руки по воде. 2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду. 3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками. 4. Игра «Хоровод». 5. Игра «Кто быстрее к мячу». 6. Самостоятельные игры и движения в воде.
Занятие 13	<p>Задачи: закреплять умение выполнять упражнения, согласуя с движением обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде.</p> <p>Оборудование: резиновый мяч, плавательные игрушки и доски.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, потом другой рукой (3-4 р). 2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р). 3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р). 4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р). 5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга). 6. Свободные игры с игрушками.
Занятие 14	<p>Задачи: учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.</p> <p>Оборудование: плавательные игрушки, доски.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. «Подуем на водичку» («Остуди чай»)- упражнение на дыхание (4-5 р). 3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р). 4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).

	<p>5.«Воробышки умываются» - (3-4 р) 6.Игра «Сердитая рыбка» (разучивание) 7.Свободные игры с игрушками, плав. досками.</p>
Занятие 15	<p>Задачи: продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия. Оборудование: плавательные игрушки, доски. 1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м). 2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р). 3. Держась руками за бортик, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р). 4. Игра «Лодочка» (3-4 р). 5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р). 6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р). 7.Свободные игры с игрушками.</p>
Занятие 16	<p>Задачи: учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость. Оборудование: плавательные игрушки, доски. 1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м). 2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м). 3.«Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р). 4.«Прятки» - воспитатель и дети поочередно прячут лица в воду (3-4 р). 5.Игра «Карусели» (разучивание). 6.Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.</p>
Занятие 17	<p>Задачи: продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность. Оборудование: плавательные игрушки, доски. 1.«Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м). 2.Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м). 3.«Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м). 4.Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус) 5.«Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р). 6.Свободные действия с игрушками и плавательными досками.</p>
Занятие 18	<p>Задачи: учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность. Оборудование: обруч, лодочки с парусами, плавательные игрушки, доски. 1.Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р). 3.Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м). 4.Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по</p>

	<p>сигналу воспитателя) (3-4 р).</p> <p>5.«Весёлый мячик» - прыжки в кругу (2-3 м).</p> <p>6.Игра «Парусники».</p> <p>7.«Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги.</p> <p>8.Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.</p>
Занятие 19	<p>Задачи: учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: игрушки.</p> <p>1.Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).</p> <p>2.«Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>3.«Воробышки умываются» (4-5 р).</p> <p>4.Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).</p> <p>5.Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).</p> <p>6.Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).</p> <p>7.«Крокодилы» (2-3м)</p> <p>8.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 20	<p>Задачи: учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки-рыбки, плавательные игрушки, доски.</p> <p>1.«Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).</p> <p>2.Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).</p> <p>3.«Пузыри» (4-5 р).</p> <p>4.«Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки) (4-5 р).</p> <p>5.Игра «Рыболовы» (дети собирают со дна рыбок)</p> <p>6.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).</p> <p>7.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 21	<p>Задачи: продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.</p> <p>Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски</p> <p>1.Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полу-приседа (1-2 м).</p> <p>2.Прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>3.«Пузыри» (4-5 р).</p> <p>4.«Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).</p> <p>5.«Воробышки умываются» (3-4 р).</p> <p>6.Игра «Карусели» (3-4 р).</p> <p>7.Игра «Рыболовы».</p> <p>8.Игры самостоятельно.</p>
Занятие 22	<p>Задачи: учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.</p> <p>Оборудование: плавающие и тонущие игрушки для самостоятельных игр.</p> <p>1.Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).</p> <p>2.«Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>3.Игра «Хоровод» (3-4 р).</p> <p>4.«Весёлые лошадки» (1-2 м).</p>

	<p>5.«Крокодилы» (3-4м) 6.«Пузыри» (3-4 р). 7.«Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р) 8.Самостоятельные игры и упражнения.</p>
Занятие 23	<p>Задачи: учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость. Оборудование: плавающие и тонущие игрушки. 1.Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м). 2.«Пузыри» (4-5 р). 3.«Насос» (2-3 р). 4.«Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок. 5.«Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р). 6.Игра «Хоровод» (3-4 р). 7.Самостоятельные игры и упражнения.</p>
Занятие 24	<p>Задачи: учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества. Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски. 1.Ходьба друг за другом в положении полу-приседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м). 2.«Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м). 3.«Пузыри» (4-5 р). 4.«Весёлые лошадки» (1 м). 5.«Воробышки умываются» (3-4 р). 6.Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет самый подготовленный (3-4 р). 7.«Крокодилы» (3-4м) 8.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 25	<p>Задачи: учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей. Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски. 1.Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м). 2.Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м). 3.Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р). 4.«Пузыри» (4-5 р). 5.Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м). 6.Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р). 7.Свободные игры с игрушками.</p>
Занятие 26	<p>Задачи: учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость. Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1.Ходьба с отталкиванием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).</p>

	<p>2.«Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).</p> <p>3.Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).</p> <p>4.У кого самые большие пузыри.</p> <p>5.Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).</p> <p>6.Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).</p> <p>7.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 27	<p>Задачи: упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.</p> <p>1.«Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).</p> <p>2.«Дождик» (4-5 р).</p> <p>3.Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).</p> <p>4.«Пузыри» (4-5 р).</p> <p>5.Игра «Карусели» (3-4 р).</p> <p>6.«Щука и рыбки».</p> <p>7.«Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>8.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 28	<p>Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <p>1.«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).</p> <p>2.Бег с гребками рук (1-2 м).</p> <p>3.«Парусники» (3-4 м).</p> <p>4.Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).</p> <p>5.«Волны на море», «Догони меня».</p> <p>6.Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</p> <p>7.«Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>8.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 29	<p>Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата. Все упражнения выполняются в режиме соревнования.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <p>1.«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (кто лучше).</p> <p>2.Бег с гребками рук (кто быстрее).</p> <p>3.«Парусники» (кто лучше).</p> <p>4.Игра «Хоровод» – погружение с головой (кто дольше).</p> <p>5.Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</p> <p>6.«Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>7.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 30	<p>Задачи: обучение детей ходить и бегать по воде; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <p>1.«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (кто лучше).</p> <p>2.Бег с гребками рук (кто быстрее).</p>

	<p>3. «Пузыри» (4-5р).</p> <p>4.Игра «Хоровод» – погружение с головой (кто дольше).</p> <p>5.Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</p> <p>6.«Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>7.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 31	<p>Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Все упражнения выполняются в режиме соревнования.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <p>1.«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (кто лучше).</p> <p>2.Бег с гребками рук (кто быстрее).</p> <p>3.«Дождик» (кто лучше).</p> <p>4.Игра «Хоровод» – погружение с головой (кто дольше).</p> <p>5.Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</p> <p>6.«Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>7.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 32	<p>Задачи: обучение ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <p>1.«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (кто лучше).</p> <p>2.Бег с гребками рук (кто быстрее).</p> <p>3.«Парусники» (кто лучше).</p> <p>4.Игра «Хоровод» – погружение с головой (кто дольше).</p> <p>5.Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</p> <p>6.«Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>7.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 33	<p>Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <p>1.«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (кто лучше).</p> <p>2.«Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).</p> <p>3.«Весёлые лошадки» (1 м).</p> <p>4.Игра «Хоровод» – погружение с головой (кто дольше).</p> <p>5.Игра «Охотник и утки» (2-3р)</p> <p>6.«Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>7.Самостоятельные игры.</p>
Занятие 34	<p>Задачи: обучение детей ходить и бегать по воде; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <p>1.«Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (кто лучше).</p> <p>2.Бег с гребками рук (кто быстрее).</p> <p>3. «Пузыри» (4-5р).</p> <p>4.Игра «Хоровод» – погружение с головой (кто дольше).</p> <p>5.Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</p> <p>6.«Крокодилы» с погружением лица.</p>

	7. Самостоятельные игры.
Занятие 35	<p>Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Все упражнения выполняются в режиме соревнования.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <p>1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (кто лучше).</p> <p>2. Бег с гребками рук (кто быстрее).</p> <p>3. «Дождик» (кто лучше).</p> <p>4. Игра «Хоровод» – погружение с головой (кто дольше).</p> <p>5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</p> <p>6. «Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>7. Самостоятельные игры.</p>
Занятие 36	<p>Задачи: обучение ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <p>1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (кто лучше).</p> <p>2. Бег с гребками рук (кто быстрее).</p> <p>3. «Парусники» (кто лучше).</p> <p>4. Игра «Хоровод» – погружение с головой (кто дольше).</p> <p>5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</p> <p>6. «Крокодилы» с погружением лица.</p> <p>7. Самостоятельные игры.</p>

2.2. Содержание Программы в средней группе (4-5 лет) № 19 «Крепыши»

Методические рекомендации по обучению детей в средней группе.

Обучение детей средней группы усложняется. Ставится задача: уверенно и безбоязненно держаться на воде. Расширяется набор движений на суше и воде, наряду с игровой формой используются движения, направленные на изучение техники специальных упражнений. Дети в этом возрасте уже сами заинтересованы научиться плавать и нырять.

Обучая детей средней группы, необходимо:

1. Продолжать воспитание гигиенических навыков.
2. Развивать двигательные умения и навыки:
 - а) ходить по дну бассейна, загребая воду руками в положении наклона;
 - б) выполнять упражнения на развитие кисти рук;
 - в) использовать все виды движения на воде;
 - г) выполнять все виды прыжков и выпрыгивание из приседа с последующим погружением в воду;
 - д) учить погружаться в воду, задерживать дыхание; открывать глаза в воде, доставать со дна предметы;
 - е) делать энергичный выдох в воду.
3. Учить выполнять упражнения: «стрелочка», «звёздочка» - с опорой и без опоры, «поплавок».
4. Воспитывать необходимые физические и волевые качества: быстроту, смелость, выносливость.
5. Продолжать обучать правилам поведения в бассейне:

- а) передвигаться по бассейну, душевым, туалетным комнатам и раздевалке по специальным резиновым коврикам;
- б) спускаться в воду по лестнице самостоятельно друг за другом, не толкаясь;
- в) в воде не толкаться и не топить друг друга;
- г) не подавать ложных сигналов «тону», «спасите», «помогите»;
- д) не прыгать с лестницы и бортика.

Дети средней группы легко справляются со всеми поставленными задачами и к концу учебного года умеют выполнять следующие упражнения: ныряние с задержкой дыхания, выдох в воду, открывание глаз в воде, доставание со дна бассейна предметы, выполнение упражнений «стрелочка», «звёздочка», «поплавок» на груди и на спине в безопорном положении.

Упражнения, применяемые на занятиях по плаванию в средней группе.

1. Ходьба:

- обычная ходьба;
- ходьба с высоким пониманием колена – «цапля»;
- широким шагом - гигантские шаги;
- ходьба на носках;
- ходьба в полу-приседе и приседе;

Ходьба с наклоном туловища вперёд, руки сзади.

Все виды ходьбы можно выполнять с различным положением рук: на поясе, за головой, в стороны, за спиной, загребая воду руками - «лодочка».

2. Упражнения в беге:

- «кто быстрее?»;
- бег с высоким подниманием колен.

3. Упражнения в прыжках:

- подпрыгивание на месте, у бортика;
- прыжки на двух ногах, руки на поясе на месте и с продвижением вперёд;
- выпрыгивание с последующим погружением в воду: до подбородка, до глаз, с головой.

4. Погружение в воду:

- умывание: «Смываем мыльную пену»;
- погружение в воду: до подбородка, до уровня носа, с головой
- погружение лица в воду с последующим выдохом;
- погружение под воду с доставанием предметов.

5. Упражнения с обручем: нырять в обруч, поставленный вертикально и горизонтально.

Игры: «Караси и щука», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Пузыри», Бегом за мячом», «Насос», «Водопады», «Смелые ребята», «Буксир», «Удочка», «Вратарь», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела», «Качели».

Разминка на суше.

№ п/п	Упражнения
занятия 1 – 10	1. Обычная ходьба. 2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена. 3. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать. 4. «Наклоны» - и.п.: Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочередно поднимать прямую ногу вверх 4-5 раз каждую).

	<p>5. «Волчок» - прыжки с поворотами.</p> <p>6. Ходьба</p>
занятия 11 – 21	<p>1. Ходьба.</p> <p>2. Бег.</p> <p>3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел.</p> <p>4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль».</p> <p>6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться.</p> <p>7. «Приседание с выдохом» - и.п.: Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки.</p> <p>8. Ходьба.</p>
занятия 22 – 32	<p>1. Обычная ходьба.</p> <p>2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад.</p> <p>3. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками.</p> <p>4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт инструктора 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох.</p> <p>5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).</p> <p>6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочерёдно поднимать прямую ногу махом назад.</p> <p>7. «Волчок» - прыжки с вращением.</p> <p>8. Обычная ходьба</p>
занятия 33 – 42	<p>1. Ходьба.</p> <p>2. Ходьба на носках, пятках.</p> <p>3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц).</p> <p>4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы.</p> <p>5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза).</p> <p>6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца.</p> <p>7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).</p>

	<p>8. Упражнение на дыхание – и.п.: 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох.</p> <p>9. Ходьба</p>
--	--

Плавательные занятия.

№ п/п	Содержание
Занятие 1	<p>Задачи: упражняться в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за бортик), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.</p> <p>Оборудование: плавательные доски, игрушки по желанию детей.</p> <p>1. Игра «Цапли» (1 м).</p> <p>2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой (2 круга).</p> <p>3. «Остуди чай» (4 р).</p> <p>4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р).</p> <p>5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на бортике, спиной к борту (1 м).</p> <p>6. «Сердитая рыбка» (2-3 р).</p> <p>7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p>
Занятие 2	<p>Задачи: учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: плавающие игрушки, доски.</p> <p>1. Ходьба с наклоном туловища вперед, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м).</p> <p>2. Держась руками за бортик, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. «Остуди чай» (3-4 р).</p> <p>4. «Пузыри» (3-4 р).</p> <p>5. «Рыболовы».</p> <p>6. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).</p> <p>7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.</p>
Занятие 3	<p>Задачи: учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.</p> <p>Оборудование: игрушки для самостоятельных игр.</p> <p>1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>2. «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>3. «Пузыри» (4-5 р).</p> <p>4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).</p> <p>5. Игра «Хоровод» (2-3 р).</p> <p>6. «Фонтан» (1 м).</p> <p>8. Самостоятельные игры.</p>
Занятие 4	<p>Задачи: учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей.</p>

	<p>1. Ходьба по бассейну в положении полу-приседа, загребая воду руками (3 м).</p> <p>2. Бег с активным движением рук (2 м).</p> <p>3. «Остуди чай» (3-4 р).</p> <p>4. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р).</p> <p>5. Прыжки с падением в воду (3-4 р).</p> <p>6. «Насос» облегченный вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка поочередно и делать выдох в воду (4-5 р).</p> <p>7. Свободные игры с игрушками.</p>
Занятие 5	<p>Задачи: продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: мячи, игрушки по желанию детей.</p> <p>1. Ходьба с наклоном туловища вперед (2 м).</p> <p>2. «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>3. Прыжки с падением в воду (4-5 р).</p> <p>4. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Хоровод» (3-4 р).</p> <p>6. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).</p> <p>7. Свободные игры.</p>
Занятие 6	<p>Задачи: учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.</p> <p>Оборудование: игрушка-лягушка (с большими глазами), плавающие и тонущие игрушки.</p> <p>1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м).</p> <p>2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга).</p> <p>3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперед (2-3 м).</p> <p>5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).</p> <p>6. «Смелые ребята», «Дружные ребята».</p> <p>7. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м).</p> <p>8. Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>
Занятие 7	<p>Задачи: учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.</p> <p>Оборудование: обручи, плавающие и тонущие игрушки.</p> <p>1. Держась за бортик одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперед и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м).</p> <p>2. Держась за бортик двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7 р).</p> <p>3. Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).</p>

	<p>4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р).</p> <p>5. Держась руками за бортик, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>6. Игра «Щука» - разучивание.</p> <p>7. Свободные игры.</p>
Занятие 8	<p>Задачи: продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, доски.</p> <p>1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м).</p> <p>2. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р).</p> <p>3. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).</p> <p>4. «Пузыри» (5-6 р).</p> <p>5. Игра «Щука» - (2-3 р).</p> <p>6. Держась руками за бортик, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р)</p> <p>7. Свободные игры.</p>
Занятие 9	<p>Задачи: закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: пл. доски и игрушки по желанию детей.</p> <p>1. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2. Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).</p> <p>3. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).</p> <p>4. Держась руками за бортик, активно работать ногами в разных стилях (2 м)</p> <p>5. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).</p> <p>6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые, если только захотим, через воду поглядим»).</p> <p>7. «Кто быстрее», «Поезд в тоннеле».</p> <p>8. Свободные игры с игрушками.</p>
Занятие 10	<p>Задачи: учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, игрушки по желанию детей.</p> <p>1. Держась вытянутыми руками за бортик, активно работать прямыми ногами (2-3 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>3. Держась руками за бортик, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р).</p> <p>4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р).</p> <p>5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).</p> <p>6. «Поезд в тоннеле», «Оса».</p> <p>7. Самостоятельные игры.</p>

Занятие 11	<p>Задачи: продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.</p> <p>Оборудование: плавательные игрушки, обручи, игрушка-оса, закреплённая на конце палки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м). 2. Бег за плав. игрушками (2-3 м). 3. «Пузыри» (3-4 р). 4. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант) (5 р). 5. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р). 6. Игра «Смелые ребята» (4-5 р). 7. Бегом за мячом. Насос. 8. Свободные игры с игрушками.
Занятие 12	<p>Задачи: учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.</p> <p>Оборудование: обручи, тонущие игрушки и др. предметы, доски.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперёд (2-3 р). 2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р). 3. Бег по бассейну, загибая воду руками (2-3 м.). 4. Держась руками за бортик вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р). 5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р). 6. Игра «Поезд в тоннель» (5 р). 7. «Стрела», «Морские звезды». 8. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.
Занятие 13	<p>Задачи: продолжать учить задерживать дыхание на 4-4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.</p> <p>Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки по желанию детей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону). 2. Ходьба по бассейну спиной вперёд, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 3. Игра «Поезд в тоннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р). 4. Держась руками за бортик, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р). 5. Игра «Оса» (2-3 р). 6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.
Занятие 14	<p>Задачи: отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.</p> <p>Оборудование: мячи, плавательные доски, надувные игрушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м).

	<p>2. Держась руками за бортик, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>3. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.</p>
Занятие 15	<p>Задачи: учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.</p> <p>Оборудование: плавательные доски, нарукавники, игрушки по желанию детей.</p> <p>1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).</p> <p>3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).</p> <p>4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».</p> <p>5. Упражнение «Морские звезды» на спине с поддержкой (2-3 р).</p> <p>6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).</p> <p>7. Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>8. Свободные игры с игрушками.</p>
Занятие 16	<p>Задачи: учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперед и спиной вперед; развивать силу мышц, воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: игрушки для свободных игр.</p> <p>1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).</p> <p>2. Ходьба лицом вперед и спиной вперед, загребая руками воду (3-4 м).</p> <p>3. Игра «Пузыри», «Лошадки», «Покажи пятки». (5-6 р).</p> <p>4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперед (1-2 м).</p> <p>5. Держась рукой за бортик, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).</p> <p>6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».</p> <p>7. Свободные игры и плавание доступным способом.</p>
Занятие 17	<p>Задачи: учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: плавательные доски, надувные игрушки, игрушки для свободных игр.</p> <p>1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперед (2-3 м).</p> <p>2. Держась руками за бортик, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).</p> <p>4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).</p> <p>5. Придерживаясь одной рукой за бортик, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).</p> <p>6. Игра «Хоровод», «Буксир», «Вратарь» (2-3 р).</p>

	7.Свободные игры с игрушками.
Занятие 18	<p>Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание. Оборудование: плавательные доски, нарукавники, тонущие игрушки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м). 2.Игровое упражнение «Насос» (4-5 р). 3.«Медуза» на груди с доской (4-5 р). 4.«Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р). 5.«Пузыри» (4-5 р). 6.Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р). 7«Морской бой». 8.Самостоятельные игры с игрушками.
Занятие 19	<p>Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: плавательные доски, нарукавники, мячи, игрушки по желанию детей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба по бассейну скрестным шагом (1-2 м). 2.Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 р). 3.Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м). 4.Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза. 5.Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне). 6.Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м). 7.Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.
Занятие 20	<p>Задачи: продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде. Оборудование: плавательные палки (50 см.), игрушки для свободных игр.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 2.«Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р). 3.«Насос» (5-6 р). 4.Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» 5. Игра «Вратарь» - разучивание. 6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р.) 7.Самостоятельные игры.
Занятие 21	<p>Задачи: продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность. Оборудование: игрушка-оса, обруч, игрушки для свободных игр.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба по бассейну в положении полу-приседа, вода до подбородка (2-3 м). 2.Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м). 3.Игра «Вода кипит» (4-5 р). 4.Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок». 5.Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р). 6.Игра «Оса» (3-4 р).

	<p>7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).</p> <p>8. Игры с игрушками самостоятельно.</p>
Занятие 22	<p>Задачи: продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.</p> <p>Оборудование: плавательные доски, надувные игрушки, нарукавники.</p> <p>1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).</p> <p>2. Держась за бортик руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. Держась руками за бортик и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).</p> <p>5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).</p> <p>6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).</p> <p>7. Игра «Морской бой» - разучивание.</p> <p>8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.</p>
Занятие 23	<p>Задачи: учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.</p> <p>1. Держась руками за бортик, активно работать ногами (1-2 м).</p> <p>2. Держась одной рукой за бортик, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>3. «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>4. «Медуза» на груди (3-4 р).</p> <p>5. Держась одной рукой за бортик (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.</p> <p>6. Игра «Вратарь» (2-3 р).</p> <p>7. Игра «Морской бой» (1-2 м).</p> <p>8. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.</p>
Занятие 24	<p>Задачи: продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.</p> <p>Оборудование: обруч, пл. доски, игрушки по желанию детей.</p> <p>1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).</p> <p>2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).</p> <p>3. Держась руками за бортик, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).</p> <p>4. Показать упражнение «Стрела».</p> <p>5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).</p> <p>6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения по желанию.</p>

Занятие 25	<p>Задачи: учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.</p> <p>Оборудование: игрушки по желанию детей, плавательные доски.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р). 4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р). 5. Упражнение «Стрела» (4-5 р). 6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р). 7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 8. Самостоятельные игры и упражнения.
Занятие 26	<p>Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Держась за бортик, активно работать прямыми ногами (1-2 м). 2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р). 3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р). 4. «Стрела» на груди (4-5 р). 5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р). 6. Игра «Морской бой» (1-2 м). 7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р). 8. Самостоятельные игры.
Занятие 27	<p>Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.</p> <p>Оборудование: игрушка-оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м). 2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р). 3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р). 4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р). 5. Игра «Водолазы» (3-4 м). 6. Игра «Оса» (2-3 м). 7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.
Занятие 28	<p>Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.</p> <p>Оборудование: малые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м). 2. Игра «Вода кипит» (5-6 р). 3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р). 4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).

	<p>5.«Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>6.«Жучок – паучок».</p> <p>7.Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
Занятие 29	<p>Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.</p> <p>Оборудование: мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (кто лучше).</p> <p>2.Игра «Вода кипит» (кто больше).</p> <p>3.«Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (кто лучше и дольше).</p> <p>4.Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5.«Стрела» на груди и спине (кто лучше).</p> <p>6.«Жучок – паучок».</p> <p>7.Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
Занятие 30	<p>Задачи: обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху; воспитывать желание добиваться поставленной цели.</p> <p>Оборудование: мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (кто лучше).</p> <p>2.Игра «Вода кипит» (кто больше).</p> <p>3.«Морская звезда» на груди и спине (кто лучше и дольше).</p> <p>4.Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5.«Стрела» на груди и спине (кто лучше).</p> <p>6.«Водолазы».</p> <p>7.Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками</p>
Занятие 31	<p>Задачи: обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды.</p> <p>Оборудование: мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (кто лучше).</p> <p>2.Игра «Вода кипит» (кто больше).</p> <p>3.«Поплавок» на груди (кто лучше и дольше).</p> <p>4.Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5.«Стрела» на груди и спине (кто лучше).</p> <p>6.Игра «Морской бой».</p> <p>7.Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
Занятие 32	<p>Задачи: обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.</p>

	<p>Оборудование: мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (кто лучше).</p> <p>2. Игра «Вода кипит» (кто больше).</p> <p>3. «Медуза» на груди и спине (кто лучше и дольше).</p> <p>4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5. «Стрела» на груди и спине (кто лучше).</p> <p>6. «Водолазы».</p> <p>7. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
Занятие 33	<p>Задачи: учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.</p> <p>Оборудование: мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (кто лучше).</p> <p>2. Игра «Вода кипит» (кто больше).</p> <p>3. «Морская звезда» на груди и спине (кто лучше и дольше).</p> <p>4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5. «Стрела» на груди и спине (кто лучше).</p> <p>6. Игра «Морской бой».</p> <p>7. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
Занятие 34	<p>Задачи: обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху; воспитывать желание добиваться поставленной цели.</p> <p>Оборудование: мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (кто лучше).</p> <p>2. Игра «Вода кипит» (кто больше).</p> <p>3. «Морская звезда» на груди и спине (кто лучше и дольше).</p> <p>4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5. «Стрела» на груди и спине (кто лучше).</p> <p>6. «Водолазы».</p> <p>7. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками</p>
Занятие 35	<p>Задачи: обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды.</p> <p>Оборудование: мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (кто лучше).</p> <p>2. Игра «Вода кипит» (кто больше).</p> <p>3. «Поплавок» на груди (кто лучше и дольше).</p> <p>4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p>

	<p>5.«Стрела» на груди и спине (кто лучше).</p> <p>6.Игра «Морской бой».</p> <p>7.Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
Занятие 36	<p>Задачи: обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.</p> <p>Оборудование: мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (кто лучше).</p> <p>2.Игра «Вода кипит» (кто больше).</p> <p>3.«Медуза» на груди и спине (кто лучше и дольше).</p> <p>4.Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5.«Стрела» на груди и спине (кто лучше).</p> <p>6.«Водолазы».</p> <p>7.Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
Занятие 37	<p>Задачи: учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.</p> <p>Оборудование: мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (кто лучше).</p> <p>2.Игра «Вода кипит» (кто больше).</p> <p>3.«Морская звезда» на груди и спине (кто лучше и дольше).</p> <p>4.Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5.«Стрела» на груди и спине (кто лучше).</p> <p>6.Игра «Морской бой».</p> <p>7.Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>

2.3.Содержание Программы в старшей группе (5-6 года) № 21 «Умнички»

Методические рекомендации по обучению детей в старшей группе.

В старших группах на занятиях обязательно идет повторение пройденного материала и изучение нового. Программа обеспечивает оптимальную нагрузку на каждого ребёнка. Необходимо следить за тем, насколько правильно каждый ребенок выполняет упражнения в воде, и стараться сразу же исправить допускаемые ошибки. Занятия проходят как учебно-тренировочный процесс. Сложные упражнения отрабатываются сначала на суше, повторяются в воде.

Задачи в старших группах формулируются следующим образом:

1.Продолжать обучение воспитанию гигиенических навыков: самостоятельно готовиться к занятиям (раздеваться, вешать халат, полотенце, готовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем, насухо вытираться после занятий, самостоятельно одеваться, сушить волосы.

2. Развивать двигательные умения и навыки:

- а) свободно передвигаться в воде, используя все виды ходьбы, бега, прыжков;
- б) выполнять руками гребковые движения («кроль» на груди, «кроль» на спине);
- в) свободно погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза, ориентироваться под водой, доставать предметы со дна бассейна;
- г) делать выдох в воду на месте, несколько раз подряд и при выполнении плавательных упражнений;
- д) скользить на груди и на спине, отталкиваясь ногами от стенки с последующим скольжением;
- е) выполнять движения ногами «кроль» на груди, на спине;
- ж) скользить на груди, на спине с последующим поворотом - «винт»;
- з) выполнять движения руки «кроль»;
- и) плавать «кролем» на груди небольшие расстояния (3-6 метров) в полной координации.

3. Воспитывать физические и моральные качества: силу, быстроту, смелость, выдержку, выносливость.

4. Периодически повторять правила поведения в бассейне.

Упражнения на погружение под воду и дыхание:

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

Упражнения на скольжение:

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

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

Упражнения, применяемые на занятиях по плаванию в старшей группе

Упражнения на суше

I. «Кроль на груди»

1. И. п. – сидя на полу (бортике), упор руками сзади. Выполнить попеременные движения ногами, как в кроле, ноги прямые. Главная задача упражнения – добиться выполнения движений ногами «от бедра».
2. И. п. – стоя, руки сзади. Бег с выбрасыванием прямой ноги вперед поочередно, имитация работы ног кролем.
3. И. п. – лёжа на груди на скамейке. Работа ног кролем. Следить за движением ног от бедра, а также, чтобы стопа была развернута вовнутрь.
4. И. п. – Одна рука вверху, вторая внизу. Вращение рук вперёд. Следить, чтобы руки были прямыми.

Дыхательные упражнения

1. И. п. – Поднять руки вверх – вдох, и. п. – выдох.
2. И. п. – руки на поясе. Вдох, наклонить туловище вперед - произвести шумный выдох.

II. «Кроль на спине»

1. Имитация работы ног, как при плавании кролем на груди:

- а) сидя, руки сзади в упоре;
- б) и. п. – лёжа на спине на скамейке.

Упражнения в воде

I. «Кроль на груди».

1. упражнение для разучивания движений ногами и дыхания.
 - а) плавание с доской, ноги кроль (попеременные движения ногами)
 - б) плавание без доски, руки вытянуты вперед, одна ладонь лежит на другой.

Ладонь удерживается строго на поверхности воды, это обеспечивает оптимальное положение тела. Плавание с задержкой дыхания после вдоха.

- в) то же упражнение, но с дыханием: с плавательной доской и без нее.
- г) и. п. – одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Плавание на «одних ногах», тянуться вперед.

2. «Кроль на груди» в полной координации.

II. «Кроль на спине».

Упражнение с плавательной доской под головой. Работа кролем на спине. Следить за положением туловища. Требование от занимающихся детей фиксации взгляда строго вверх само по себе обеспечивает высокое положение подбородка и правильную постановку головы, живот необходимо стараться держать на поверхности воды, таз не опускать. Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Дышать свободно.

Рекомендации.

1. Движение ногами должны быть непрерывными, это способствует оптимальному положению тела пловца в воде.
2. Таз должен находиться в высоком положении.
3. Движение ногами должны выполняться от бедра, колени из воды не высовываются.

Разминка на суше.

№ п/п	Упражнения
занятия 1 – 10	<ol style="list-style-type: none">1. Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 1-4 – шаг в полу-приседе.2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц.3. Обычная ходьба.4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца.5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево.6. Приседание «Поплавок» - и.п.: 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2- вернуться в и.п.7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль».8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох.9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом.10. Ходьба (в душ, бассейн)
занятия 11 – 21	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль».2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.3. Ходьба обыкновенная.4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох.5. «Я плыву».6. «Стрела» - и.п.: 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом).8. Приседание «Поплавок».9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.10. Ходьба.
занятия 22 –32	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину).

	<p>2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).</p> <p>3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п.</p> <p>4. «Я плыву».</p> <p>5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу.</p> <p>7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом.</p> <p>8. Ходьба.</p>
занятия 33 – 42	<p>1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом.</p> <p>2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад.</p> <p>3. Ходьба – марш.</p> <p>4. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).</p> <p>5. «Я плыву».</p> <p>6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180⁰ вправо-влево в прыжке.</p> <p>7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком.</p> <p>8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом).</p> <p>9. Прыжки (ноги скрестно – ноги на ширину плеч).</p> <p>10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).</p> <p>11. Ходьба.</p>

Плавательные занятия.

№ п/п	Содержание
Занятие 1	<p>Задачи: учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки, плавательные доски, мелкие надувные игрушки.</p> <p>1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).</p> <p>2. Держась прямыми руками за бортик, работать прямыми ногами, как при</p>

	<p>плавании способом «Кроль» (1 м). 3.«Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р). 4.«Кто выше?» (4-5 р). 5.«Стрела», «Медузы». 6. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с). 7. Держась одной рукой за бортик, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р). 8. Игра «Караси и карпы» (2-3 р). 9. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.</p>
Занятие 2	<p>Задачи: учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость. Оборудование: рыбки (другие тонущие предметы), плавательные доски и игрушки для свободных игр. 1.«Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. Игра «Насос» (6-7 р). 3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м). 4.«Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р). 5.«Плавучие стрелы». 6. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р). 7. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 8. Свободные игры и скольжение.</p>
Занятие 3	<p>Задачи: обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полу-наклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость. Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки. 1. Ходьба поперёк бассейна в полу-приседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м). 2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (3-4 р). 3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р). 4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м). 5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.</p>
Занятие 4	<p>Задачи: обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность. Оборудование: плавательные палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м). 2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м). 3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м). 4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р). 5. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза). 6. Игра «Буксир» (3-4 р). 7. Держась руками за бортик, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р). 8. Свободные игры и упражнения.
Занятие 5	<p>Задачи: продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. «Насос» (по 5-6 погружений). 3. Игра «Медузы» (2 м). 4. «Стрела» (5 р). 5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р). 6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 7. Свободные игры и упражнения.
Занятие 6	<p>Задачи: учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р). 2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р). 3. «Поплавок» на груди и на спине (по 3-4 р). 4. «Веселые дельфины» (по 5-6 погружений). 5. «Стрела» (3-4 р). 6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р). 7. Свободные игры и упражнения.
Занятие 7	<p>Задачи: учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.</p> <p>Оборудование: резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м). 2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р). 3. Игра «Медузы» (2 м). 4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).

	<p>5.Игра «Караси и щуки» (2-3 м). 6.Игра «Покажи пятки» (3-4 р). 7.Игра «Поиск затонувших кораблей» 8.Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 8	<p>Задачи: учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность. Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1.Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м). 2.«Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р). 3.«Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р). 4.«Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений). 5.Игра «Охотники и утки» (роль охотника выполняет педагог) (3-4 м). 6.Свободные игры с игрушками.</p>
Занятие 9	<p>Задачи: учить нырять с продвижением вперёд под водой; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность. Оборудование: плавательные доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1.Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м). 2.руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р). 3.Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки). 4.«Винт» - руки прижаты к туловищу (6-7 р). 5.«Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м). 6.«Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м). 7.«Морской бой» (3-4 р) 8.Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 10	<p>Задачи: учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений. Оборудование: плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1.Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р). 2.Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках 3.«Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м). 4.«Торпеда» на месте на спине (1 м).</p>

	<p>5.«Медуза» (по 6-7 погружений с выдохом). 6.«Волны на море» (3 р). 7.Игра «Передай предмет под водой» 3-4 м. 8.Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 11	<p>Задачи: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость. Оборудование: плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м). 2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р). 3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м). 4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р). 5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м). 6. «Медуза» (по 5-6 погружений с выдохом в воду). 7. Игра в кругу «Водолазы» (3-4 м). 8. Свободные игры и упражнения с игрушками.</p>
Занятие 12	<p>Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость. Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз). 3. «Винт» на груди (6-7 р). 4. «Стрела» на спине (6-7 р). 5. Держась руками за бортик, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м). 6. Игра «Водолазы» (3-4 м). 7. Игра «Буксир» (2-3 м). 8. Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 13	<p>Задачи: совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность. Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом). 2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м). 4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м). 5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз). 6. Игра «Морской бой» (3-4 м). 7. Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 14	<p>Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полу-наклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.</p>

	<p>Оборудование: большая игрушка щука (тонущая), плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р). 3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р). 4. «Стрела» на груди (6 раз) 5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз). 6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р). 7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м). 8. Свободные игры на воде.
Занятие 15	<p>Задачи: продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища; совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине; воспитывать выносливость.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну в полу-наклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м). 2. Упражнение «Винт» (6-7 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз). 4. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р). 5. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз). 6. Игра «Водолазы» (4-5 м). 7. Свободные игры и упражнения.
Занятие 16	<p>Задачи: обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Торпеда» на груди (4-5 р). 2. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м). 3. Игра «Водолазы» (2 р). 4. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 5. Игровое упражнение «Стрела» (4-5 р). 6. Игра «Хоровод» (2-3 р). 7. Свободные игры и упражнения
Занятие 17	<p>Задачи: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.</p> <p>Оборудование: два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р). 2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р). 4. «Торпеда» на груди (3-4 р). 5. Игра «Насос» (4-5 р).

	<p>6.Игра «Винт» - скольжение «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).</p> <p>7.Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.</p>
Занятие 18	<p>Задачи: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.</p> <p>Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).</p> <p>2.«Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).</p> <p>3.«Стрела» на груди (4-5 р).</p> <p>4.«Стрела» на спине (4-5 р).</p> <p>5.Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).</p> <p>6.Игра «Морской бой»: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).</p> <p>7.Игры с игрушками, упражнения по желанию.</p>
Занятие 19	<p>Задачи: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.</p> <p>Оборудование: обруч, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Ходьба по бассейну в полу-наклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.«Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).</p> <p>3.Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</p> <p>3.«Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).</p> <p>4.«Торпеда» на груди (3-4 р).</p> <p>5.Упражнение «Винт» (6-7 р).</p> <p>6.Игра «Дружные ребята» (2-3 р).</p> <p>7.Самостоятельные игры и упражнения.</p>
Занятие 20	<p>Задачи: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.«Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).</p> <p>2.Игра «Достань клад» (3-4 р).</p> <p>3.«Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>4.«Винт» (6-7 р).</p> <p>5.Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).</p> <p>6.«Нырни в обруч»</p> <p>7.Свободные игры и упражнения.</p>
Занятие 21	<p>Задачи: совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.</p>

	<p>Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р). 5. Игра «Водолазы» (3-4 м). 6. Свободные упражнения и игры с игрушками.
Занятие 22	<p>Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м). 2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р). 3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р). 4. «Водолазы» (по 6-8 погружений). 5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р). 5. Игра «Я плыву» (3-4 м). 6. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.
Занятие 23	<p>Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м). 2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р). 3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р). 4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в заданном направлении (2-3 м). 5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м). 6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р). 7. «Передай мяч под водой». 8. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.
Занятие 24	<p>Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м). 2. «Торпеда» на груди и на спине (по 6-7 р). 3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р). 4. Игра «Водолазы» (4-5 м). 5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании «Кроль» на груди (2-3 м). 6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять

	<p>гребковые движения, как при плавании «Кроль» на груди (2-3 м)</p> <p>7.Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).</p> <p>8.Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.</p>
Занятие 25	<p>Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).</p> <p>2.Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).</p> <p>3.«Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).</p> <p>4.Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).</p> <p>5.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).</p> <p>6.Игра «Оса» (2-3 м).</p> <p>7.«Прыгающие дельфины».</p> <p>8.Свободное плавание и игры.</p>
Занятие 26	<p>Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м).</p> <p>2.Ходьба по бассейну в полу-наклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).</p> <p>3.«Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).</p> <p>4.«Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).</p> <p>5.Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).</p> <p>6.Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (3-4 м).</p> <p>7.Игра «Искатели клада».</p> <p>8.Игры с игрушками, произвольное плавание.</p>
Занятие 27	<p>Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Прыжок в воду с погружением с головой.</p> <p>2.«Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).</p> <p>3.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).</p> <p>4.Игра «Водолазы» (3-4 м).</p> <p>5.Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).</p> <p>6.«Пятнашки».</p> <p>7.Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>

Занятие 28	<p>Задачи: совершенствование навыка скольжения на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Погружение в воду с головой. 2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). 3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р). 4. Игра «Водолазы» (3-4 м). 5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м). 6. «Пятнашки». 7. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.
Занятие 29	<p>Задачи: закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Погружение с головой. 2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). 3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р). 4. Игра «Ныряние в тоннель» (3-4 м). 5. Подныривание в круг - (3-4 м). 6. «Пятнашки». 7. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.
Занятие 30	<p>Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Погружение с головой. 2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). 3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р). 4. Игра «Водное поло» (3-4 м). 5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м). 6. «Пятнашки». 7. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.
Занятие 31	<p>Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Погружение с головой. 2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог). 3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р). 4. Игра «Водное поло» (3-4 м). 5. Игра «Кто дольше под водой» (3-4 м).

	<p>6.«Пятнашки».</p> <p>7.Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>
Занятие 32	<p>Задачи: совершенствование навыка скольжения на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Погружение в воду с головой.</p> <p>2.«Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).</p> <p>3.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).</p> <p>4.Игра «Водолазы» (3-4 м).</p> <p>5.Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).</p> <p>6.«Пятнашки».</p> <p>7.Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>
Занятие 33	<p>Задачи: закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Погружение с головой.</p> <p>2.«Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).</p> <p>3.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).</p> <p>4.Игра «Нырание в тоннель» (3-4 м).</p> <p>5.Подныривание в круг - (3-4 м).</p> <p>6.«Пятнашки».</p> <p>7.Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>
Занятие 34	<p>Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Погружение с головой.</p> <p>2.«Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).</p> <p>3.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).</p> <p>4.Игра «Водное поло» (3-4 м).</p> <p>5.Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).</p> <p>6.«Пятнашки».</p> <p>7.Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>
Занятие 35	<p>Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Погружение с головой.</p> <p>2.«Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).</p> <p>3.«Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).</p>

	<p>4. Игра «Водное поло» (3-4 м).</p> <p>5. Игра «Кто дольше под водой» (3-4 м).</p> <p>6. «Пятнашки».</p> <p>7. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>
Занятие 36	<p>Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, плавательные доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Погружение с головой.</p> <p>2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).</p> <p>3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).</p> <p>4. Игра «Водное поло» (3-4 м).</p> <p>5. Игра «Кто дольше под водой» (3-4 м).</p> <p>6. «Пятнашки».</p> <p>7. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками.</p>

2.4. Содержание Программы в подготовительной к школе группе (6-7 года) № 21 «Эрудиты»

Методические рекомендации по обучению детей в подготовительной группе

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Разминка на суше.

№ п/п	Упражнения
занятия 1 – 9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по массажному коврику. 2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад. 3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине. 4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п.(менять руки). 5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть. 6. «Торпеда».И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль». 7. Упражнение на дыхание. И.п.: руки на поясе. 1 –вдох ртом, 2-4 – выдох носом. 8. Произвольные прыжки.
занятия 10 -19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по массажному коврику. 2. «Озорные малыши» - бег с подскоками. 3. «Плывём способом «Кроль».И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полу-наклоне. 1 – вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 – круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. 4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине. 5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль». 6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 – наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 – выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 – то же другой ногой. 7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты. 8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

занятия 20 – 29	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по массажному коврику. 2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен. 3.«Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох. 4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс). 5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс). 6. «Поплавок». И.п.: 1 – присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 – задержать дыхание; 4,5 – выдох «в воду»; 6 – вернуться в и.п. 7. Прыжки с произвольной постановкой ног. 8. Упражнение на дыхание.
занятия 30 – 38	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей. 2. Бег, доставая пятками ягодицы. 3. Упражнение на дыхание. 4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль». 5. «Насос» (см. предыдущий комплекс). 6. «Винт». И.п. – 1 – подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360⁰, 2 – отдых, 3 – прыжок с поворотом влево, 4 – отдых. 7. «Торпеда» на спине. 8. Упражнение на дыхание.

Плавательные занятия.

№ п/п	Содержание
Занятие 1	<p>Задачи: закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели</p> <p>Оборудование: тонущее кольцо, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в воде. 2. Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида). 3. Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р). 4. Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р). 5. Игра «водное поло» - (2-3 м). 6. Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р. 7. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.
Занятие 2	<p>Задачи: отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в воде.

	<p>2. Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга).</p> <p>3. В полу-наклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперед и назад (по 8-10 р).</p> <p>4. Игра «Водное поло» (5 м).</p> <p>5. Упражнение «Стрела», Дельфины (6 р).</p> <p>6. Игра «Жучок-паучок» (4-5 м).</p> <p>7. Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками.</p>
Занятие 3	<p>Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.</p> <p>Оборудование: надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Прыжки в воде.</p> <p>2. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до 5 (4-5 р).</p> <p>4. «Медуза» (5-6 р).</p> <p>5. «Торпеда» на месте (1-2 м).</p> <p>6. Игра «Охотники и утки» (6-8 р).</p> <p>7. Игра «Смелые ребята» (по 4-5 погружений).</p> <p>8. Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание.</p>
Занятие 4	<p>Задачи: учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.</p> <p>Оборудование: резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м).</p> <p>2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).</p> <p>3. Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать (2-3 р).</p> <p>4. «Кувырок» (по 5-6 р. с выдохом).</p> <p>5. «Поплавок» (4-6 р).</p> <p>6. «Медуза» (4-6 р).</p> <p>7. Игра «Передай мяч», «Поезд в тоннель» (2 р).</p> <p>8. Свободные игры и плавание.</p>
Занятие 5	<p>Задачи: закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Прыжки вдоль борта приставным шагом (1-2 м).</p> <p>2. «Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р).</p> <p>3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).</p> <p>4. «Поплавок» (4 р).</p> <p>5. Игра «Водолазы» (4-5 м).</p> <p>6. Игровое упражнение «Винт» (5 р).</p> <p>7. Самостоятельные игры и плавание.</p>
Занятие 6	<p>Задачи: упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полу-приседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле</p>

07.10.22	<p>«Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне. Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадки» в парах (1 м). 2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль» (3-4 м). 3. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки). 4. Игра «Покажи пятки» (6-7 р). 5. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р). 6. Дельфины, торпеда. 7. Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м). 8. Самостоятельные игры и плавание.
Занятие 7	<p>Задачи: продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.</p> <p>Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р). 2. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м). 3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3-4 р). 4. «Стрела» на груди (5 р). 5. «Стрела» на спине (5 р). 6. Упражнения с мячом. 7. «Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р). 8. Игра «Дельфины» (4-5 м). 9. Свободные игры и плавание.
Занятие 8	<p>Задачи: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м). 2. Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р). 3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р). 4. Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р). 5. «Плавучие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р). 6. Игра «Посмотри на друга» (3-4 р). 7. Игра «Смелые ребята» (2-3 р). 8. Соревнование – мы пловцы. 9. Самостоятельные игры по желанию детей.
Занятие 9	<p>Задачи: учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать</p>

	<p>решительность; развивать внимание.</p> <p>Оборудование: обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в положении полу-приседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м). 2. Игра «Смелые ребята» (2р). 3. Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р). 4. «Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р). 5. Бег до противоположного борта «Кто вперед?» (2-3 м). 6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м). 7. Свободные игры и плавание.
Занятие 10	<p>Задачи: продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.</p> <p>Оборудование: три обруча, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2. Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р). 3. Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз беспрерывно). 4. Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м). 5. Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м). 6. Верхом на мяче. 7. «Поезд в туннель» (2 р). 8. Свободное плавание и игры пожеланию.
Занятие 11	<p>Задачи: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.</p> <p>Оборудование: тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в парах с изменением направления (2-3 м). 2. «Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу (5-6 м). 3. «Торпеда» на груди (5-6 р). 4. Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м). 5. «Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р). 6. Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги. 7. Большие и маленькие. 8. Свободные игры и плавание.
Занятие 12	<p>Задачи: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.</p> <p>Оборудование: обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м). 2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м). 3. Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р).

	<p>4.«Торпеда» на груди)4-5 р). 5.«Стрела» на спине (2-3 р). 6.«Торпеда» на спине (4-5 р). 7.Подныривание под круг. (3-4 р). 8.«Винт» в обруче (3-4 р). 9.Самостоятельные игры с игрушками и плавание.</p>
Занятие 13	<p>Задачи: продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц. Оборудование: игрушка-оса на палке, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1.Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2.Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно работать руками в стиле «Кроль» (4-5 м). 3.«Торпеда» на месте с выдохом (8-10 р). 4.Игра «Прыжок дельфина» (5-6 р). 5.Игра «Плавучие стрелы» на груди и на спине (по 5-6 р). 6.«Торпеда» на груди и спине (4 р). 7.Нырны в круг. 8.Игра «Оса» (2-3 м). 9.Самостоятельные игры и плавание.</p>
Занятие 14	<p>Задачи: учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами. Оборудование: мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1.Ходьба по бассейну спиной вперёд, выполняя движения руками в стиле «Кроль» (2-3 м). 2.Игра «Пузыри» при выдохе считать до 10 (3-4 р). 3.«Поплавок» (2-3 р). 4.«Медуза» (2-3 р). 5.Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р). 6.Игра «Сомбреро» - разучивание. 7.Игра «Передай мяч» (2-3 р). 8.Свободные игры и плавание.</p>
Занятие 15	<p>Задачи: учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость. Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и назад (2-3 м). 2.«Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (5-6 раз, меняя руки). 3.Скольжение на груди, выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (3-4 м). 4.Игра «Я плыву» - согласовывать движения рук и ног, пытаюсь плыть способом «Кроль» на груди (5-6 м).</p>

	<p>5.«Торпеда на месте с выдохом в воду (8-10 р).</p> <p>6.Игра «Водолазы» (2-3 м).</p> <p>7.Игра «Винт» (3-4 м).</p> <p>8.Свободные игры и плавание.</p>
Занятие 16	<p>Задачи: Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль». (2-3 м).</p> <p>2.Игра «Хоровод» - падать после подпрыгивания, отпустив руки товарищей (3-4 р).</p> <p>3.Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р).</p> <p>4.Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди с выдохом в воду и на спине (3-4 м).</p> <p>5.Скольжение на груди – медленно сделать гребок одной рукой, задержать её около бедра, сделать то же другой рукой (6-8 р).</p> <p>6.Медленное плавание способом «Кроль» (5-6 м).</p> <p>7.Игра «Морской бой» (3-4 м).</p> <p>8.Самостоятельные игры и плавание.</p>
Занятие 17	<p>Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).</p> <p>2.«Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р).</p> <p>3.«Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р).</p> <p>4.Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).</p> <p>5.«Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>6.Скольжение на груди с работой рук (3-4 м).</p> <p>7.Эстафета с нырянием.</p> <p>8.Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза).</p> <p>9.Свободное плавание, игры с игрушками.</p>
Занятие 18	<p>Задачи: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.</p> <p>Оборудование: плавательные палки, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1.Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>2.Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р).</p> <p>3.«Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р).</p> <p>4.Плавание способом «Кроль» (5-6 м).</p> <p>5.Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн. Палку (3-4 м).</p> <p>6.Игра «Передай мяч» (2р).</p>

	7.Свободное плавание, игры по желанию.
Занятие 19	<p>Задачи: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р). 2.Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду (1-2 м). 3.Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м). 4.Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м). 5.Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м). 6.Игра «Морской бой» (2-3 р). 7.Свободные игры и плавание.
Занятие 20	<p>Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди , делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2.Игра «Насос» (по 5-6 приседаний). 3.«Торпеда» на месте (2-3 м). 4.Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна). 5.Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна). 6.Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна). 7.Игра «Весёлые дельфины», «Хоровод» (3-4 р). 8.Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м). 9.Свободные игры и плавание.
Занятие 21	<p>Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м). 2.Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р). 3.«Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна). 4.Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м). 5.Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза). 6.Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м). 7.Самостоятельные игры.
Занятие 22	<p>Задачи: учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль»</p>

	<p>на спине; воспитывать смелость, выносливость.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м). 2. «Винт» (4-5 р). 3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р). 4. Игра «Водолазы» (2-3 м). 5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 6. Игра «Пловцы» (5-6 м). 7. Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать. 8. Свободные игры.
Занятие 23	<p>Задачи: продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Взявшись руками за бортик, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р). 2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м). 3. Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р). 4. Игра «Буксир» 5. Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений. 6. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 7. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 8. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине. 9. Свободное плавание и игры.
Занятие 24	<p>Задачи: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду прыжком с борта. 2. Несколько прыжков с борта с погружением (1-2 м). 3. Игра «Водолазы» (3-4 м). 4. Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р). 5. «Винт» (по 4-5 р). 6. «Кроль» на спине (индивидуальное обучение). 7. Упражнения с мячом. 8. Самостоятельные игры и плавание.
Занятие 25	<p>Задачи: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.</p> <p>Оборудование: мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в воду с полным погружением (1-2 м). 2. «Плавучие стрелы» (3-4 м). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м). 4. «Торпеда» на спине (5-6 р). 5. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м). 6. Игра «Передай мяч» (2-3 р). 7. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м). 8. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)
Занятие 26	<p>Задачи: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м). 2. «Торпеда» на груди и на спине 9 по 4-5 р). 3. «Насос» (по 5-6 погружений). 4. «Винт» (5 р). 5. Поезд в тоннеле 6. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м). 7. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м). 8. Свободные игры и плавание.
Занятие 27	<p>Задачи: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду. 2. «Винт» (3-4 р). 3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м). 5. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м). 6. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м). 7. Дельфины, игра «Спрячься». 8. Смелые ребята. 9. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м). 10. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.
Занятие 28	<p>Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вход в воду. 2. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 4 раза.

	<p>3.Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.</p> <p>4.Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту поперёк бассейна 4 раза.</p> <p>5. То же, в стиле «Кроль» на спине.</p> <p>6.«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).</p> <p>7.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).</p> <p>8.Крабы, игры с мячом.</p> <p>9.Свободное плавание и игры по желанию детей.</p>
Занятие 29	<p>Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Вход в воду.</p> <p>2.Работая руками кролем на груди, на скорость.</p> <p>3.Работая руками кролем на спине, на скорость.</p> <p>4.Работая ногами кролем на груди, на скорость.</p> <p>5. То же, в стиле «Кроль» на спине.</p> <p>6.«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).</p> <p>7.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).</p> <p>8.Кто кого – 2 команды на скорость.</p> <p>9.Смелые ребята</p> <p>10.Свободное плавание и игры по желанию детей.</p>
Занятие 30	<p>Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Вход в воду.</p> <p>2.Работая руками кролем на груди, на технику.</p> <p>3.Работая руками кролем на спине, на технику.</p> <p>4.Работая ногами кролем на груди, на технику.</p> <p>5. То же, в стиле «Кроль» на спине.</p> <p>6.«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна.</p> <p>7.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).</p> <p>8.Кто кого – 2 команды на скорость.</p> <p>9.Свободное плавание и игры по желанию детей.</p>
Занятие 31	<p>Задачи: обучение плавать способом «Кроль» на груди и спине; упражнения в нырянии; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <p>1. Вход в воду.</p> <p>2.Работая руками кролем на груди, на технику.</p> <p>3.Работая ногами кролем на груди, на технику.</p> <p>4.«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна.</p> <p>5.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).</p> <p>6.Кто кого – 2 команды на скорость.</p>

	7.Свободное плавание и игры по желанию детей.
Занятие 32	<p>Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Работая руками кролем на спине, на технику. 2.Работая ногами кролем на спине, на скорость. 3.«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна. 4.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м). 5.Кто кого – 2 команды на скорость. 6.Свободное плавание и игры по желанию детей.
Занятие 33	<p>Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди; упражняться в нырянии; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Работая руками кролем на груди, на скорость. 2.Работая ногами кролем на груди, на скорость. 3.То же, в стиле «Кроль» на спине. 4.«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна. 5.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м). 6.Кто кого – 2 команды на скорость. 7.Свободное плавание и игры по желанию детей.
Занятие 34	<p>Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди; упражняться в нырянии; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Работая руками кролем на груди, на технику. 2.Работая ногами кролем на груди, на скорость. 3.То же, в стиле «Кроль» на спине. 4.«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна. 5.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м). 6.Свободное плавание и игры по желанию детей.
Занятие 35	<p>Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди; упражняться в нырянии; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Работая руками кролем на груди, на технику. 2.Работая ногами кролем на груди, на скорость. 3.То же, в стиле «Кроль» на спине. 4.«Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна. 5.«Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м). 6.Свободное плавание и игры по желанию детей.
Занятие 36	<p>Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди; упражняться в нырянии; развивать силу рук и ног.</p> <p>Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Работая руками кролем на груди, на технику. 2.Работая ногами кролем на груди, на скорость. 3.То же, в стиле «Кроль» на спине. 4.«Весёлые дельфины» 5.Эстафета: ноги кроль (4-5 м).

	6.Свободное плавание и игры по желанию детей.
Занятие 37	Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди; упражняться в нырянии; развивать силу рук и ног. Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1.Работая руками кролем на груди, на технику. 2.Работая ногами кролем на груди, на скорость. 3.То же, в стиле «Кроль» на спине. 4.«Буксир» - кто быстрее 5. «Поезд в тоннеле» (4-5 м). 6.Кто кого – 2 команды на скорость. 7.Свободное плавание и игры по желанию детей.
Занятие 38	Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди; упражняться в нырянии; развивать силу рук и ног. Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений. 1.Работая руками кролем на груди, на технику. 2.Работая ногами кролем на груди, на скорость. 3.То же, в стиле «Кроль» на спине. 4.Игра «Передай мяч» 5.Игра «Водолазы» (4-5 м). 6.Свободное плавание и игры по желанию детей.

III. Организационный раздел

3.1. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год в начале сентября и в конце мая.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень - означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Диагностика плавательных умений и навыков у детей младшей группы

№ п/п	Фамилия Имя	Погружать лицо и голову в воду		Пытаться делать выдох в воду		Пытаться скользить на груди с подвижной опорой		Пытаться лежать в положении на груди		Работать ногами кролем у неподвижной опоры	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											

Диагностика плавательных умений и навыков у детей средней группы

№ п/п	Фамилия Имя	Пытаться подныривать в круг		Пытаться доставать предметы со дна		Делать вдох и выдох у неподвижной опоры		Скользить на груди с подвижной опорой		Делать упражнение «Звездочка»		Плывать ногами кролем на груди с подвижной опорой	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													

Диагностика плавательных умений и навыков у детей старшей группы

№ п/п	Фамилия Имя	Нырять в обруч, пытаться проплыть тоннель		Пытаться доставать предметы со дна		Выполнять серии выдохов в воду		Скользить(плыть) на груди с работой ног, рук кролем		Пытаться плыть на спине с подвижной опорой		Выполнять упражнение «Звёздочку» на груди и спине	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													

23													
24													
25													
26													

Диагностика плавательных умений и навыков у детей подготовительной к школе группы

№ п/п	Фамилия Имя	Выполнять прыжки головой вперед		Скользить на груди и спине кролем с работой ног, рук без опоры		Выполнять упражнение «Поплавок»		Пытаться плавать кролем на груди в полной координации	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

