**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»**

**Утверждена**

приказом МБДОУ «Солнышко»

№ 178 от 14.09.2023 г.

**Рассмотрена и принята**

на заседании педагогического совета МБДОУ «Солнышко»

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

 **ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
 | 3 |
| **1. Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1 Цель. Задачи. | 5 |
| * 1. Контингент воспитанников
 | 6 |
| **2. Планируемые результаты освоения программы.**2.1 Целевые ориентиры. | 6 |
| **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | 8 |
| 2.1 Образовательная область «Физическое развитие». | 8 |
| 2.2 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы | 12 |
| **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | 22 |
|  |  |
| 3.1 Учебный план. | 22 |
| 3.2 Характеристика особенностей организации коррекционно-образовательного процесса. | 23 |
| 3.3 Взаимосвязь инструктора физической культуры (по плаванию) с профильными специалистами. | 24 |
| 3.4 Формы и методы работы с детьми. | 24 |
| 3.5 Предметно-развивающая среда. | 25 |
| **IV.Список литературы** | 26 |
| **Календарно-тематическое планирование** | 27 |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. Пояснительная записка**

В последние годы значительно возрос интерес к средствам и методам укрепления психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств. Очевидно, что ведущая роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в без опорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопие. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях - на это нацелены занятия по обучению плаванию детей.

Данная программа разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72

- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)

- Федеральный закон «Об образовании в РФ»

- СанПиН 2.4.1.3049 - 13

- Устав ДОУ

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф - Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1

- ФГОС ДО

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины.

Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила. Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания. Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

- младшей

- средней

- старшей

- подготовительной.

Срок реализации программы в каждой возрастной группе один учебный год

- младшая группа: сентябрь-май;

- средняя группа: сентябрь-май;

- старшая группа: сентябрь-май;

- подготовительная группа: сентябрь-май.

**1.1. Цель. Задачи**

**Цель программы** - преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики.

**Общие задачи программы:**

- обеспечение здоровья ребенка посредством развития его дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;

- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимальных двигательных стереотипов статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползании);

- содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации) через укрепление мышечного корсета, сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекции нарушений физического развития ребенка;

- активизировать мотивацию родителей по ЗОЖ посредством использования разнообразных форм, оздоровительно-профилактических технологий, адекватных функциональным возможностям каждого ребенка.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно–двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи** ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавании, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз), знания о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

**Воспитательные задачи** направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно – волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

**1.2 Контингент воспитанников**

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду «Солнышко» функционирует 20 групп. Посещает 466 детей.

**2. Планируемые результаты освоения Программы**

**2.1 Целевые ориентиры**

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Проявляет ответственность за начатое дело.

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает эле­ментарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).

Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, про­являет уважение к своему и противоположному полу.

Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Образовательная область «Физическое развитие»**

 «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых способах плавания, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

**Основные цели и задачи.**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

*Средняя группа (от 4 до 5 лет).*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет).*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в зале бассейна.

*Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет.)*

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Физическая культура (плавание)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные навыки** | **Группы**  |  |
| **Младшего дошкольного возраста** | **Среднего дошкольного возраста** | **Старшего дошкольного возраста (5-6 лет)** | **Старшего дошкольного возраста (6-8 лет)** |
| **Продвижение в воде** | (36 занятий)Знакомство со свойствами воды | (72 занятия)Ходьба вперед и назад (спиной) помогая себе гребковыми движениями рук в воде глубиной по пояс. Попеременно ударные движения ног в положении на груди и спине. Бег с падением на воду. Бег с высоким подниманием колен.  | (72 занятия)Ходьба вперед и назад (спиной) помогая себе движениями рук в воде глубиной по грудь. Попеременно ударные движения ног в положении на груди и спине в воде глубиной по грудь. Ознакомление со способами плавания, для которых характерны попеременные гребковые движения руками на груди и спине. Произвольное плавание. | (72 занятия)Ходьба вперед и назад (спиной) с движениями рук кроль. Ходьба с движениями рук брасс. Движения ног в положении лежа на груди и на спине с плавательными средствами и без них. Плавание (попеременно-ударным) способом на груди и на спине (с координацией движений). Проплывание произвольным стилем 10 – 15 м. |
| **Прыжки**  | Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде  | Прыжки в воде по пояс | Прыжки в воде по грудь. | Прыжки в воде по грудь. Прыжки с мостика ногами вперед в воду (глубиной до шеи). |
| **Ныряние** | Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха Движение руками в воде Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди) | Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо. Полное погружение в воду с головой. Подныривание под предмет. Поднятие, при нырянии, предметов со дна (глубина по пояс). Принятие без опорного положения в воде. | Открывание глаз под водой. Ныряние в глубокую воду  | Открывание глаз в воде. Ныряние в глубокую воду. Ориентирование в воде. |
| **Контролируемое дыхание** | Всплывание и лежание на воде | Выдох в воду, медленный быстрый. | Энергичный выдох в воду. Регулярный вдох над водой, выдох в воду (3-5 раз подряд) Регулярный выдох вдох в сочетании с движениями ног и рук. | Вдох над водой и выдох в воду (цикл из 10 серий). Правильное дыхание при нырянии, скольжении. Согласование дыхания с движениями рук и ног, при попеременно-ударном способе плавания в положении на спине и груди. |
| **Скольжение** | Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках | Лежание на воде на груди и спине самостоятельно и с помощью, с плавательных средств. Ознакомление со скольжением. | Скольжение на спине и груди, отталкиваясь от стенки бассейна с плавательными средствами и самостоятельно. | Улучшение качества скольжения в положении на груди и на спине, с помощью плавательных средств и самостоятельно |

**2. 3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Диагностическое обследование проводится по методикам: Т.Казанцевой (хождение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду, плавание кролем на спине, лежание на воде на груди и па спине, погружение под воду с выдохом, скольжение на воде на груди и спине, скольжение по воде с движением ногами кролем), Г.Левина (ныряние), а так же контрольные упражнения, соответствующие программным требованиям (передвижение по воде, выдох в воду, плавание брассом под водой, спад в воду).

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: первоначальная - сентябрь, итоговая – май.

Уровень качества усвоения навыков определяется следующим образом:

Высокий - 3 балла - ребенок выполняет задание уверенно, самостоятельно, технически правильно

Средний - 2 балла - ребенок выполняет задание самостоятельно, или с небольшой помощью инструктора, неуверенно, с некоторыми погрешностями.

Низкий – 1 балл - ребенок выполняет упражнения только с помощью инструктора, не соблюдает порядок выполнения действия или не может выполнить его совсем.

**Методика обследования**

**Дети младшего дошкольного возраста**

**Показатели выдоха в воду.**

1. Стоя в воде, руки на поясе.

2. Сделать вдох, присесть, погружаясь в воду, выдохнуть. Фиксируется сила выдоха

Высокий уровень - полное погружение головы, активное вспенивание воды.

Средний уровень - погружение лица, редкие воздушные пузыри.

Низкий уровень - лицо не погружает, нет воздушных пузырей.

**Показатели бега**.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки согнуты в локтях.

3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.

4. Ритмичный бег.

Высокий уровень - бежит уверенно, быстро, движения рук и ног во время бега согласованы, ритмичны, дыхание ровное.

Средний уровень - бежит неуверенно, медленно. Движения рук и ног согласованы, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки.

Низкий уровень - бегать отказывается.

**Показатели ходьбы.**

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

2. Свободное движение руками от плеча.

3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.

4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Высокий уровень - ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды инструктора, сохраняет правильную осанку.

Средний уровень - ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движений замедленный.

Низкий уровень - во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу).

**Показатели ползания.**

1. Горизонтальное положение тела

2. Упор на руки

3. Активное передвижение

Высокий уровень - При ползании тело принимает горизонтальное положение, вытянув ноги. Активное передвижение в заданном направлении (вперед, назад).

Средний уровень - При ползании подгибает ноги под себя.

Низкий уровень - Горизонтальное положение не принимает

**Показатели прыжка.**

Сильный толчок двумя ногами, с продвижением вперед

 Мягко приземляется на обе ноги,

 Сохраняет устойчивое равновесие

Высокий уровень – энергичное отталкивание двумя ногами, мягкое приземление на обе ноги, устойчивое равновесие.

Средний уровень - Замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие.

Низкий уровень - замах слабый, приземление на обе ноги (приставным шагом).

**Протокол обследования плавательных навыков детей младшего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **И.Ф.ребенка** | **Ходьба** | **Бег** | **Ползание** | **Прыжки** | **Выдох** | **Общее****кол-во****баллов** | **Уровень** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Качественная характеристика уровней развития физических качеств**

**детей младшего дошкольного возраста**

**Высокий уровень** (от 13 до15 баллов): ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, в точно заданном направлении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды инструктора, сохраняет правильную осанку. Бежит уверенно, быстро, движения рук и ног во время бега согласованы, ритмичны, дыхание ровное. Прыгает уверенно на двух ногах, на месте, с продвижением вперед. При ползании тело принимает горизонтальное положение, вытянув ноги. Активное передвижение в заданном направлении (вперед, назад). Полное погружение головы, активное вспенивание воды.

**Средний уровень:** (от 10 до 12 баллов): ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движений замедленный. Бежит неуверенно, медленно. Движения рук и ног согласованы, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки. Прыгает неуверенно на двух ногах, на месте. При ползании подгибает ноги под себя. Погружение лица, редкие воздушные пузыри.

**Низкий уровень:** (ниже 9 баллов) во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный. Бегать отказывается. В прыжке толчок слабый, приземление на обе ноги (приставным шагом). Горизонтальное положение не принимает. Лицо не погружает, нет воздушных пузырей.

 **Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

**Погружение с выдохом в воду.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Длительность выдоха** | **Количество вдохов и выдохов** |
| **мальчики** | **Девочки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 3,1 сек | 3,0 сек | 4 раза | 3 раза |
| Средний | 2,1 сек | 2,0 сек | 3 раза | 2 раза |
| Низкий | 1,1 сек | 1,0 сек | 2 раза | 1 раз |

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

Высокий уровень - активное пускание пузырей.

Средний уровень - редкие воздушные пузыри

Низкий уровень - нет воздушных пузырей.

**Лежание на груди**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 5,0 сек самостоятельно | 4,5 сек самостоятельно |
| Средний | 4,0 сек с опорой | 3,5 сек с опорой |
| Низкий | 1,3 сек с опорой | 1,3 сек с опорой |

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

Высокий уровень – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.

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

Низкий - уровень плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение на груди с опорой**

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

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

Высокий уровень - сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний уровень - подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий уровень - плечи находятся над поверхности воды.

**Протокол результатов педагогического мониторинга плавательных умений и навыков**

**детей среднего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **И.Ф.**  | **Погружение с выдохом в воду** | **Лежать на воде (сек.)** | **Скольжение с опорой (м.)** | **Итого** |
| **Уровень** | **Кол-во** | **на груди** | **на спине** | **на груди** | **на спине** |  |  |
| **нг** | **Кг** | **Нг** | **кг** | **Нг** | **кг** | **нг** | **кг** | **нг** | **к** | **н** | **к** | **н** | **к** |

**Качественная характеристика уровней развития плавательных навыков и умений детей среднего дошкольного возраста**

Высокий уровень (от 18 до 21 балла) - ребенок полностью погружается, делает несколько полных выдохов подряд, активное пускание пузырей. Лежание на груди выполняется самостоятельно с горизонтальным положением тела. При скольжении на груди учитывается горизонтальное положение тела, лицо опущено в воду, сильный толчок от опоры в горизонтальном положении.

Средний уровень (от 13 до 17 баллов) – ребенок погружается не полностью, выдох не продолжителен. Редкие воздушные пузыри. Лежание на груди - подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях Скольжение подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий уровень (от 12 баллов и ниже)- ребенок не погружается, нет воздушных пузырей. При лежании на груди – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна. При скольжении плечи находятся над поверхностью воды.

**Погружение с выдохом в воду**

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

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

Высокий уровень - активное пускание пузырей.

Средний уровень - редкие воздушные пузыри

Низкий уровень- нет воздушных пузырей.

**Лежание на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 7,0 сек | 6,5 сек |
| Средний | 6,0 сек | 5,5 сек |
| Низкий | 3,0 сек | 3,0 сек |

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

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

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

Низкий уровень - плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

**Скольжение на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 4,0 метра | 3,8 метра |
| Средний | 3,2 метра | 3.2 метра |
| Низкий | 2.0 метра | 2,0 метра |

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

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

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

Оценка:

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

Средний - подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий - плечи находятся над поверхности воды.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 4,5 метра | 4,0 метра |
| Средний | 4,0 метра | 3,5 метра |
| Низкий | 3,5 метра | 3,0 метра |

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

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

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 6,0 метров | 5,5 метров |
| Средний | 5,0 метров | 4,5 метров |
| Низкий | 3,5 метра | 3.0 метра |

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

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

Средний уровень – гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный

Низкий уровень – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**Протокол результатов педагогического обследования плавательных умений и навыков**

**детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.** | **Погружение с выдохом в воду** | **Скольжение** | **Скольжение с работой ног** | **Плавание способом «кроль»** | **Итого** |
| уровень | кол-во | на груди | на спине | на груди | на спине | на груди | на спине |  |  |
| н | к | н | к | н | к | н | К | н | К | н | к | н | К | н | к | н | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Качественная характеристика уровней развития плавательных навыков и умений**

**детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Высокий уровень (от 26 до 30 баллов): ребенок полностью погружается, делает несколько длительных выдохов. Во время лежания на груди и спине, подбородок прижат к груди, горизонтальное положение тела; руки и ноги свободно вытянуты, свободно лежит на груди. При скольжении сильный толчок от опоры; голова опущена в воду. Скольжение с движениями ног колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду ( на груди). Скольжение с работой рук, ног и выдохом в воду – Гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе.

Средний уровень (от 20 до 25 баллов): ребенок погружается не полностью, редкие воздушные пузыри. Лежание - подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях. Скольжение - подбородок лежит на поверхности воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног - на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди) Скольжение с помощью движений ног рук и выдохом в воду, гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.

Низкий уровень (от 19 баллов и ниже): ребенок не погружается, нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и спине - плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна. Скольжение на груди и спине - Плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и спине с движениями ног - на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги. Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду - гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**Дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

**Погружение с выдохом в воду**

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

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

Высокий уровень - активное пускание пузырей.

Средний уровень - редкие воздушные пузыри

Низкий уровень- нет воздушных пузырей.

**Скольжение на груди и на спине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 4,6 метра | 4,3 метра |
| Средний | 3,4 метра | 3,0 метра |
| Низкий | 3,0 метра | 2,5 метра |

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

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Оба вида скольжения выполняются до полной остановки скольжения. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Высокий уровень - сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Средний уровень - подбородок лежит на поверхности воды.

Низкий уровень - плечи находятся над поверхности воды.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 6,0 метров | 5,50 метров |
| Средний | 5,0 метров | 4,50 метра |
| Низкий | 4,0 метра | 4,20 метра |

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

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

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Высокий | 7,5 метров | 7,0 метров |
| Средний | 6,5 метров | 6,0 метров |
| Низкий | 5,5 метров | 5,0 метров |

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

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

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

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

**Протокол результатов педагогического мониторинга плавательных умений и навыков**

**детей старшего дошкольного возраста (6-8лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Ф.И.** | **Погружение с выдохом в воду** | **Скольжение** | **Скольжение с работой ног** | **Плавание способом «кроль»** | **Итого** |
| уровень | кол-во | на груди | на спине | на груди | на спине | на груди | на спине |  |  |
| н | к | н | к | н | к | н | К | н | К | н | к | н | к | н | к | н | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Качественная характеристика уровней развития плавательных навыков и умений**

**детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

Высокий уровень (от 24 до 27 баллов): ребенок правильно выполняет несколько длительных вдохов и выдохов в воду. Активное пускание пузырей. Скольжение на груди и на спине: сильный толчок от опоры, голова опущена в воду. Скольжение на груди и на спине с движением ног - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди). Плавание способом «Кроль» на груди и спине - попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.

Средний уровень (от17 до 23 баллов): ребенок делает несколько неполных вдохов и выдохов в воду: Редкие воздушные пузыри. Скольжение на груди и на спине - подбородок лежит на поверхности воды. Скольжение на груди и на спине с движениями ног - на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень, при движении ногами образуются брызги (на груди). Плавание способом «Кроль» на груди и на спине - на каждый цикл работы обеих рук, ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.

Низкий уровень ( от 16 баллов и ниже): ребенок делает слабые, непродолжительные вдохи и выдохи в воду. Нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине - плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине - на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине: Д – 5м. М – 5,5м. на каждый цикл работы обеих рук, ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Учебный план**

Учебный план разработанна основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», требований СанПиН 2.4.1. 1249-03 (п. 2.12. Требования к организации режима дня и учебных занятий), инструктивно-методического письма МО РФ от 04.03.2000,№65\23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Учебный план ориентированна дифференциацию обучения, на развитие воспитанников и на подготовку их к школе, на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в соответствии с их физиологическими возможностями.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю, в первую половину дня.

**Группы детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы детей  | Количество занятий в неделю | Общее количество занятий | Длительность непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию.(мин) |
| Младшего дошкольного возраста (3-4 лет) | 1 | 36 | 15 минут |
| Среднего дошкольного возраста (4-5 лет) | 2 | 72 | 20 минут |
| Старшего дошкольного возраста (5-6 лет) | 2 | 72 | 25 минут |
| Старшего дошкольного возраста (6-7 лет) | 2 | 72 | 30 минут |

**3.2. Характеристика особенностей организации образовательного процесса**

Педагогическая система МБДОУ № 15 «Сказка» включает в себя коррекционно-образовательную работу, которая представляет собой комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на всестороннее развитие физических и психических возможностей детей. Содержание образовательного процесса строится на единстве образовательной, воспитательной и коррекционной работы. Обучение обеспечивает: развивающее взаимодействие взрослого и ребенка; ненасильственное взаимодействие взрослых и детей, обусловливающее произвольность и свободу деятельности ребенка, что выражается в предоставлении ему возможности самостоятельного выбора содержания и способов осуществления деятельности, материала, партнера, индивидуального темпа и ритма работы.

Учитывая специфику образовательных областей, воспитатель самостоятельно выбирает формы образовательной деятельности.

Образовательная система МБДОУ № 15 «Сказка» строится на основе личностно-ориентированного отношения к ребенку, обеспечивает создание основного фундамента развития ребенка – формирование базовой культуры личности.

Коррекционно-образовательный процесс осуществляется в соответствии с основными принципами.

*Принцип занимательности –* обучение детей происходит в игровой форме, в различных видах деятельности. Познание воспринимается детьми как игра, если в нём много загадочного, интересного, парадоксального. Игровое обучение способствует вовлечению детей в целенаправленную деятельность, формированию у них желания выполнять предъявляемые требования и стремления к достижению конечного результата.

*Принцип новизны* – новизна содержания позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счёт постановки последовательной системы задач, максимально активизируя познавательную сферу дошкольника.

*Принцип динамичности –* постановка таких целей по коррекции, обучению и развитию ребенка, которые бы постоянно углублялись и расширялись, т.к. необоснованное дублирование содержания и задач занятий – одна из причин снижения внимания и интереса детей к обучению,

*Принцип комплексности* – решение любой педагогической, развивающей и коррекционной задачи планируется с учётом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, оказывающего влияние на работоспособность, сложности задания, времени проведения занятий, формы проведения и интенсивности работ.

*Принцип полезности* – приобретение практической пользы в виде формирования у детей способов адаптации к реальным условиям жизни. Ребёнок получает возможность познавать мир через те виды деятельности, которые для него более привлекательны. Задача воспитателя – помочь ребёнку совершенствоваться в выбранных им видах деятельности.

*Принцип сотрудничества* – создание в ходе занятий атмосферы доброжелательности, эмоциональной раскрепощённости между инструктором по физической культуре и детьми.

**3.3 Взаимосвязь инструктора по физической культуре (плавание) с профильными специалистами**

Выполнение поставленных задач не возможно без тесной взаимосвязи квалифицированных медицинских и педагогических работников, главными ориентирами, в работе которых являются индивидуальный подход к каждому ребенку, своевременность и доступность помощи, ежедневное комплексное воздействие.

В целях укрепления здоровья детей разработана система физкультурно -оздоровительных и закаливающих мероприятий.

Все педагоги и узкие специалисты осуществляют дозированную нагрузку с учетом состояния здоровья каждого ребенка; в НОД включаются физминутки, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательные упражнения. Ежедневная педагогическая деятельность сочетается с оздоровительной работой. Проведение НОД с небольшими группами детей обеспечивает наибольшую познавательную и двигательную активность каждого воспитанника, помогает установить обратную связь и учесть динамику их развития, знания и умения, полученные детьми на занятиях, закрепляются воспитателями в процессе индивидуальной работы.

**3.4 Формы и методы работы с детьми**

Наиболее управляемым фактором внешней среды является физическая нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление и функциональное совершенствование организма ребенка. Но при этом важно давать детям физические нагрузки, адекватные их возрасту и уровню готовности организма.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

*принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

*принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

*принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

*принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

*принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Любая двигательная деятельность только тогда обретает характер внутренней жизненно необходимой потребности, когда она становится «сознательной и произвольной», и параллельно с развитием моторики, обогащением двигательного опыта ребенка особое внимание обращается на различные стороны развития личности (компетентность, эмоциональность, креативность, инициативность и самостоятельность).

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

Ведущей формой организованной двигательной деятельности является непосредственно образовательная деятельность по физической культуре (плавание); при этом больше внимания, чем ранее, уделяется разучиванию элементов техники движений, отработке легкости и точности их выполнения. На каждом НОД четко ставится перед детьми задача, дается возможность осмыслить (продумать) ее и объяснить ход и способы выполнения задания. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. Во второй половине года в упражнения и игры включаются элементы соревнования (это стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию умений и навыков), тщательно продумываются физическая и эмоциональная нагрузка с учетом подготовленности детей. Большое значение в обучении движениям имеют анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К оценке целесообразно привлекаются и сами детей.

**3.6 Предметно – развивающая среда**

Важную роль в решении задач по физическому развитию играет физкультурное оборудование: инвентарь, пособия, игрушки. Физкультурное оборудование подобранно согласно требованию СанПиНа, а так же на основе медико - педагогических исследований. Физкультурное оборудование способствует развитию основных движений и качеств. Физкультурное оборудование подобранно на основе возрастных особенностей, физической подготовленности. Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки.

В бассейне МБДОУ № 15 «Сказка» имеется следующее оборудование:

• плавающие горизонтальные соединения из обручей и гимнастических палок для ныряния;

• плавательные доски разных размеров и форм;

• надувные манжеты и нарукавники;

• очки;

• плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т. д.); или к определенной деятельности (лодка, пароход и т. д.);

• тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца и т. д.);

• наглядные пособия, карточки – схемы;

• ведра для обливания;

• мячи различного диаметра;

• канат.

**IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду/ Э.Й.Адашкявичене.– М.: Просвещение, 1992.

2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение.1990

3. Глазырина Л.Д.Физическая культура дошкольникам. М.: Валдос.1999.Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/.

4. Кенеман А.В., Д.В.Хухлаева.- М.: Просвещение, 1985

5. Кандидова В.И. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду. М.: Валдос.2000.

6. Овсянкина В.А., Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.- М.: Валдос, 2001.

7. Осокина Т.И., Тимофеева Т.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвешение.19 91.

8. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников. М.: Айрис Пресс. 2003

9. Яблонская, Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. М.: ТЦ Сфера.20

***Приложение 1***

**Группа детей младшего дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НеделяНОД № | Задачи | Количество |
| Сентябрь | 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 1 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. | 111 |
| Октябрь | 1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. | 22 |
| Ноябрь | 1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.  2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. | 211 |
| Декабрь | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.  2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. | 112 |
| Январь | 1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на 2 суше и воде). 3. Обучать вдоху и выдоху в воду | 121 |
| Февраль | 1. Обучать вдоху и выдоху в воду. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде) | 211 |
| Март | 1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на 2 суше и в воде). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 22 |
| Апрель | 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на 1 суше и в воде). 2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 121 |
| Май | 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», 1 «Поплавок»). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков. | 111 |

**Группа детей среднего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НеделяНОД № | Задачи | Содержание | Доз. | Мотивация | Организационно-методические рекомендации | Материал | Коррекционная работа |
| Сентябрь.1.1-2 | Обучение вхождению в воду. Ознакомление со свойствами воды. Воспитывать эмоционально положительный настрой к занятиям по плаванию. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «Наши ножки по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Кораблики на всех, игрушки. | За буфетом под пакетом десять тараканов. (2 раза) Самый храбрый таракан побежал к тебе в карман. За буфетом под пакетом девять тараканов. За буфетом под пакетом девять тараканов. (2 раза) |
| 1. Ходьба около бортика, держась руками за поручень
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. В ладони набираем воду и поливаем на игрушки
 | 4 р. с перерывом | «дождик, дождик кап-кап-кап» | Плескаемся, не боимся воды |
| 1. Плещем ладонями поочередно по воде
 | 1-2 мин. | «веселые ручки» | Сед в воде, в кругу |
| 1. Игра «лодочка»
 | 1-2 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Передвижение по воде руки, вытянуты вперед |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила, наступаем на каждую ступеньку |
| 2.3-4 | Обучение вхождению в воду, не бояться брызг попадающих в лицо, не вытирать руками лицо. Воспитывать эмоционально положительный настрой к занятиям. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки. | Эти пальчики щипают,Эти пальчики гуляют,Эти - любят поболтать,Эти - тихо подремать,А большой с мизинцем братцемМогут чисто умываться. |
| 1. Ходьба около бортика, держась руками за поручень
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. В ладони набираем воду и поливаем на игрушки
 | 4 р. с перерывом | «дождик, дождик кап-кап-кап» | Плескаемся, не боимся воды |
| 1. Ходьба с игрушкой в руках
 | 1-2 мин. | «Вместе весело гулять»! | Игрушка в руках, вдоль бортика бассейна |
| 1. Игра «лодочка»
 | 3-4 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Свободное передвижение по бассейну |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| 3.5-6 | Обучать правильно и безбоязненно входить в воду. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки. | могут яркие ладошки (изображают умывание).Надевать умеют новые сапожки ( надевают сапожки).Ладушки-ладушки новые сапожки (хлопают).На прощанье помахать  |
| 1. Ходьба около бортика, держась руками за поручень
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. Поливаем на себя водичку
 | 2-3 р. | «дождик, дождик» | На лицо, на голову |
| 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки
 | 1-2 мин. | «хоровод» | Шире круг |
| 1. Игра «лодочка»
 | 3-4 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Свободное передвижение по бассейну |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| 4.7-8 | Обучение прыжкам на воде. Обучать выполнять упражнений в кругу. Воспитывать смелость и свободное передвижение по чаше. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Лодочки, игрушки. | можем мы Ладошкой (машут).Кулачок вам показать и погладить кошку.Ой, болят ладошки…Отдохнем немножко (выставляют ручки вперед), |
| 1. Держась одной рукой за перила, др. рукой делать волны
 | 2-3 мин. | «море волнуется раз» | Нежно,Ласково, Любя |
| 1. Держась двумя руками за перила прыжки на месте
 | 1-2 мин. | «серый заяц на лугу!» | Двумя ногами отталкиваемся от дна бассейна |
| 1. «Хоровод» по кругу
 | 1-2 мин. | «карусели | Со словами, держимся руками  |
| 1. Игра «лодочка»
 | 3-4 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Свободное передвижение по бассейну |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| Октябрь5.9-10 | Обучать, уверенно выполнять упражнения на воде, отходя от бортика. Развивать внимание. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Досточки, игрушки. | Ладушки-ладушки отдохнем немножко ( гладят по очереди то правую, то левую ладошки». |
| 1. Прыжки на месте, держась одной рукой за перила
 | 1-2 мин. | «веселые лягушки!» |  |
| 1. Прыжки на двух ногах, держась двумя руками за перила
 | 1-2 мин. | «серый заяц на лугу!» | Отталкиваемся от дна бассейна двумя ногами |
| 1. Ходьба с досточкой в руках
 | 4-5 мин. | «мы гуляем» | Дистанция 1 м. друг от друга |
| 1. Игра в «ладошки» с водичкой
 | 2-3 р. | «веселые ладошки» | плещимся |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 6.11-12 | Обучение прыжкам с различными заданиями без поддержки. Совершенствовать свободное передвижение по воде. Воспитывать умение выполнять правила: не кричать, не подталкивать друг друга. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | плавательные доски, игрушки. | «Купим мы бабушка тебе курочку 2 р., -Курочка по зернышкам кудах тах, тах (сомкнутыми пальцами правой руки удары в ладонь левой руки).Купим мы бабушка тебе уточку 2 р.. |
| 1. Прыжки на месте,

а) держась одной рукой за перила,б) без поддержки,в) с хлопками по воде | 3-4 мин. | «веселые лягушки!» | Погружение по подбородок,Двумя ногами отталкиваемся от дна бассейна |
| 1. Ходьба с доской в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Игра «шторм на море»
 | 1-2 мин. |  | Плещем руками по воде |
| 1. Игра «паровозы»
 | 1-2 мин. | «веселый паровоз» | В колонну по одному |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 7.13-14 | Обучать естественному выполнению движений на воде, не бояться брызг, не вытирать воду с лица. Воспитывать самостоятельность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки, мяч. | Уточка та-та, та-та (волнистые движения руками), курочка по зернышкам кудах тах, тах.–Купим мы бабушка тебе индюшонка 2 р., -индюшонок шалды балды ( прижимаем согнутые руки в локтевых суставах к  |
| 1. Ходьба с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Ходьба парами, один человек держеться за поручень
 | 2-3 мин. | «веселые друзья» | Руки не расцеплять |
| 1. Прыжки на месте, без поддержки
 | 2-3 мин. | «Воробушки» | На двух ногах |
| 1. «Умывание»
 | 1-2 мин. | «Водичка, водичка, умой мое личико!» | Набираем в ладошки водички |
| 1. Игра в кругу «поймай мяч»
 | 1-2 мин |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин. |  | Друг за другом |
| 8.15-16 | Обучать выполнять задания по команде инструктора по плаванию. Воспитывать организованность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | надувные игрушки. | телу), уточка та-та, курочка по зернышкам кудах -тах, тах.-Купим мы бабушка тебе коровунку 2р.,Коровенка муки, муки, индюшонок шалды балды, уточка та-ат, та-та, курочка по зернышкам кудах-тах, тах. |
| 1. Прыжки на месте,

а) держась одной рукой за перила,б) без поддержки,в) с хлопками по воде | 3-4 мин. | «веселые лягушки!» | Погружение по подбородок,Двумя ногами отталкиваемся от дна бассейна |
| 1. Ходьба с доской в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Игра «шторм на море»
 | 1-2 мин. |  | Плещем руками по воде |
| 1. Игра «змейка»
 | 3-4 мин. |  | В колонну по одному |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| Ноябрь9.17-18 | Обучать, самостоятельно передвигаться от стены до стены, выполнять упражнения легко, энергично. Закреплять правила: не шуметь, не кричать, не привлекать к себе внимание товарищей. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | обруч 1 шт., игрушки | -Купим мы бабушка тебе лошаденку 2р.,-Лошаденка нуки, нуки, -коровенка муки, муки, -Индюшонок шалды –балды, -уточка та-та, та-та,-курочка по зернышкам кудах тах-тах,-Купим мы бабушка тебе поросенка 2 р.,  |
| 1. Ходьба с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Ходьба парами, один человек держеться за поручень
 | 2-3 мин. | «веселые друзья» | Руки не расцеплять |
| 1. Прыжки на месте, без поддержки
 | 2-3 мин. | «Воробушки» | На двух ногах |
| 1. «Умывание»
 | 1-2 мин. | «Водичка, водичка, умой мое личико!» | Набираем в ладошки водички |
| 1. Игра «переправа»
 | 3-4 р. |  | Через обруч |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 10.19-20 | Обучать погружению лица в воду. Обучать выполнять упражнения в свободном построении. Воспитывать желание заниматься на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. | -поросенок хрюки, хрюки, -лошаденка нуки, нуки,-коровенка муки, муки,-Индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та, -курочка по зернышкам кудах-тах, тах.-Купим мы бабушка тебе кисоньку 2 р.,-кисонька мяу, мяу, -поросенок хрюки, хрюки, |
| 1. Ходьба вдоль бортика
 | 2-3 мин. | «Мы гуляем» | Без поддержки, в различном направлении |
| 1. «Птички моют носики»
 | 2-3 мин. |  | Присед на коленях, лицо в воду |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 2-3 мин. | Серый зайка на лугу» | Погружаемся до подбородка |
| 1. Игра «цапля»
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, руки через стороны прямые |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 11.21-22 | Обучать играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки на всех. | Коровенка муки, муки,-лошаденка нуки, нуки,-индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та,- курочка по зернышкам кудах –тах, тах,-Купим мы бабушка тебе телевизор 2 р., -телевизор время-факты, -кисонька мяу, мяу,-поросенок хрюки, хрюки, |
| 1. Ходьба парами
 | 2-3 мин. | Дружные ребята! | Самостоятельно, в различном направлении |
| 1. Прыжки на двух ногах с брызгами
 | 2-3 мин. | Дождик, дождик кап-кап-кап! | Плещемся, брызгаемся |
| 1. «Гигантские шаги»
 | 2-3 мин. | «великаны» | Шире шаг |
| 1. Игра с игрушками
 | 2-3 мин. |  | Самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 12.23-24 | Обучать погружению в воду с лицом. Совершенствовать энергичность выполнения движений. Обучать объединяться в пары для игры. Воспитывать осторожность, внимательность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Мячи на всех.Игрушки | - лошаденка нуки, нуки,-коровенка муки, муки,-Индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та,-урочка по зернышкам кудах –тах, тах!» |
| 1. Ходьба по бассейну
 | 2-3 мин. | Мы гуляем! | Сохраняем дистанцию 1 м.  |
| 1. «Птички моют носики»
 | 2-3 мин. |  | Дуем на мяч, сильно |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 3-4 р. | «воробушки» | Помогаем руками |
| 1. Игра «лошадки»
 | 2-3 мин. |  | Выше колени |
| 1. Выход из воды
 | 2-3м. |  | Друг за другом |
| Декабрь13.25-26 | Совершенствовать движения на воде. Обучать чувствовать сопротивление воды. Воспитывать организованность на занятии. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. | -Купим мы бабушка тебе лошаденку 2р.,-Лошаденка нуки, нуки, -коровенка муки, муки, -Индюшонок шалды –балды, -уточка та-та, та-та,-курочка по зернышкам кудах тах-тах,-Купим мы бабушка тебе поросенка 2 р., |
| 1. Ходьба парами
 | 2-3 мин. | Дружные ребята! | Самостоятельно, в различном направлении |
| 1. Прыжки на двух ногах с брызгами
 | 2-3 мин. | Дождик, дождик кап-кап-кап! | Плещемся, брызгаемся |
| 1. «Гигантские шаги»
 | 2-3 мин. | «великаны» | Шире шаг |
| 1. Игра «ледокол»
 | 2-3 мин. |  | Руки прямые |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками  |
| 14.27-28 | Закреплять умение выполнять задания согласно указаниям инструктора по плаванию. Воспитывать организованность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Покажите свои ладошки! Две ладошки у меня, мы с ладошками родня, будем с ними мы играть, будем пальчики считать, 1-2-3-4-5 (загибают пальчики по очереди) посчитаем мы опять.1-2-3-4-5 вместе весело играть (хлопают в ладоши) |
| 1. Ходьба, руки вперед
 | 2-3 мин. | Лодочки плывут | Руки прямые |
| 1. Одной рукой держимся за перила, другой водим по воде в ходьбе
 | 2-3 мин. | Море волнуется! | В колонну по одному,друг за другом |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте
 | 1-2 мин. | «воробушки» | Отталкиваемся двумя ногами от дна бассейна |
| 1. Игра «лошадки»
 | 2-3 мин. |  | Выше колено |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 15.29-30 | Обучение выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с действиями товарищей. Формировать желание сделать лучше: прыгать выше, пробежать быстрее. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, прыжками двигаются по коленкам), а вторые догонять (ритмичные движения указательными пальцами),третьи пальчики бегом (движения средних |
| 1. Ходьба с высоким подниманием колена
 | 2-3 мин. |  | Выше колено |
| 1. Ходьба по кругу
 | 2-3 мин. | «хоровод» | Шире круг |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 2-3 мин. | Давай с тобой попрыгаем! | Помогаем себе руками, хороший замах руками |
| 1. Бег с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. друг от друга |
| 1. Игра «ледокол»
 | 2-3 мин. |  | Руки прямые |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 16.31-32 | Обучение погружению до подбородка в воду. Обучать выполнять упражнения в воде по уровень груди. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | пальцев в быстром темпе),А четвертые пешком (медленные движениями безымянными пальцами по коленям),Пятый пальчик поскакал (касание мизинчиком коленей),И в конце пути упал (хлопок обеими ладонями по коленям)». |
| 1. Ходьба, руки за спиной
 | 2-3 мин. |  | поточно |
| 1. «птички умываются» в кругу
 | 2-3 мин. | «Птичка летела на водичку села!» | Водичка, водичка, умой мое личико! |
| 1. Прыжки на двух ногах в кругу
 | 2-3 мин. | Серый за- йка на лугу! | Легкие прыжочки, за руки |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 2-3 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Игра «карусель»
 | 3-4 мин. |  | Еле, еле карусели закружились, завертелись… |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| Январь17.33-34 | Обучение точному выполнению заданий для рук, упражнений в беге, прыжках. Воспитывать самостоятельность, не держаться за товарищами. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. |  |
| 1. Ходьба, руки вперед
 | 2-3 мин. |  | Руки прямые, Спина прямая |
| 1. Одной рукой держаться за перила, др. гребковые движения
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. друг от друга |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте
 | 1-2 мин. | «воробушки» | Без поддержки,  |
| 1. Игра «догоните меня»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 18.35-36 | Закреплять навыки естественного передвижения по воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка. |
| 1. Ходьба с высоким подниманием колена
 | 2-3 мин. |  | Выше колено,Спина прямая |
| 1. Ходьба по кругу
 | 2-3 мин. | «хоровод» | «Мы идем, идем, идем, хоровод ведем!» |
| 1. Прыжки в высоту на месте
 | 2-3 мин. | «кто выше?» | На двух ногах |
| 1. Бег с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. Игра «карусель»
 | 2-3 мин. |  | Еле, еле карусели закружились, завертелись… |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 19.37-38 | Обучать погружению в воду с лицом, не вытирая его руками. Воспитывать дисциплинированность, не толкать товарищей в воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Мяч, игрушки. | «Дует ветер нам в лицо (на себя руками), закачалось деревцо (покачиваясь вправо влево с поднятыми рукам). Ветерок все тише, тише ( присели), деревцо все выше, выше (поднялись на носочки потянулись за руками вверх)». |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 2-3 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте
 | 1-2 мин. | Поиграем с водичкой | Плещем по воде |
| 1. Умываемся водичкой с ладошек
 | 4-5 р. |  | Водичка, водичка умой мое личико! |
| 1. Игра «кто быстрее за мячом»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 20.39-40 | Совершенствовать выполнение движений в воде и погружении. Обучать, не бояться воды. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Мяч, игрушки. | Физкультминутка «Я пожарный»Накачали насосом воду.Взяли пожарный рукав и побежали. Тушим «ШШШШШ».Радуемся! (хлопаем в ладоши). |
| 1. Ходьба «гуськом»
 | 2-3 мин. | Жили у бабуси… | Спина прямая, вода по плечи |
| 1. Бег с игрушкой в одной руки
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 2-3 мин. | Дождик лей, лей! | Брызгаемся, Руками по воде |
| 1. Игра «кто быстрее к мячу»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| февраль21.41-42 | Совершенствовать согласованное выполнение движения с руками, смело опускать лицо в воду, играть, свободно передвигаясь по воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, прыжками двигаются по коленкам), а вторые догонять (ритмичные движения указательными пальцами),третьи пальчики бегом (движения средних |
| 1. Ходьба, отгребая поочередно воду руками
 | 3-4 мин. | Ручки не скучают | Пальцы вместе, от себя |
| 1. Выпрыгивание на месте
 | 3-4 р. |  | Глубже присед, выше прыжок |
| 1. В кругу за руки окунуться лицом в воду
 | 3-4 р. | Птичка летела на водичку села! | Шире круг,Руки не расцеплять, не вытирать лицо руками |
| 1. Игра «невод»
 | 2-3 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку, друг за другом |
| 22.43-44 | Обучать выдоху в воду. Совершенствовать естественные движения в воде. Воспитывать организованность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | пальцев в быстром темпе),А четвертые пешком (медленные движениями безымянными пальцами по коленям),Пятый пальчик поскакал (касание мизинчиком коленей),И в конце пути упал (хлопок обеими ладонями по коленям)». |
| 1. Ходьба, загребая воду руками
 | 2-3 мин. | «пропеллер» | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. «Подуем на воду»
 | 4-5 р. |  | Длинный выдох |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 3-4 р. |  | От стены до стены |
| 1. Умываемся водой с ладошек
 | 2-3 р. | Водичка, водичка… | Дружно, вместе |
| 1. Игра «рыба и сеть»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 23.45-46 | Обучать дыханию на воде с выдохом воздуха в воду. Закреплять погружение до подбородка в воду. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка |
| 1. Ходьба, загребая воду руками
 | 2-3 мин. |  | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. | Ходит цапля по воде и мечтает о еде! | Выше колено, спина прямая |
| 1. «Остудим чай»
 | 1-2 мин. |  | Длинный выдох |
| 1. В парах приседание
 | 3-4 р. |  | Держимся за руки, одновременно |
| 1. Игра «карусель»
 | 3-4 р. |  | По кругу |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 24.47-48 | Совершенствовать передвижение по воде. Обучать играть свободно с игрушками самостоятельно. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки, мяч. | Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка. |
| 1. Ходьба «гуськом»
 | 2-3 мин. |  | Гуси, гуси - га, га, га… |
| 1. Бег с мячом в одной руке
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. Прыжки на месте
 | 4-6 р. | Идет дождь! | Брызгаем руками |
| 1. Передвижение по воде с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. |  | Свободное плавание,  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| Март25.49-50 | Обучать выполнять упражнения в более быстром темпе. Совершенствовать выдох в воду. Совершенствовать работу рук на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Дует ветер нам в лицо (на себя руками), закачалось деревцо (покачиваясь вправо влево с поднятыми рукам). Ветерок все тише, тише ( присели), деревцо все выше, выше (поднялись на носочки потянулись за руками вверх)». |
| 1. Ходьба, загребая воду руками
 | 2-3 мин. |  | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. «Подуем на водичку»
 | 2-3 мин. | Остудим чай | Длинный, продолжительный выдох в воду |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 1-2 мин. |  | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. Умываемся
 | 3-4 р. |  | Водичка, водичка умой мое личико! |
| 1. Прыжки в кругу
 | 2-3 мин. |  | Выше прыжок, шире круг |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 26.51-52 | Совершенствовать выполнение движений активно. Совершенствовать выдох в воду. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Физкультминутка «Я пожарный»Накачали насосом воду.Взяли пожарный рукав и побежали. Тушим «ШШШШШ».Радуемся! (хлопаем в ладоши). |
| 1. Ходьба с руками за спиной
 | 2-3 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Прыжки на месте на двух ногах
 | 2-3 мин. |  | Брызгаем по воде руками |
| 1. Опускаем лицо в воду
 | 2-3 мин. | Моем носики | Смотрим на меня и делаем как я! |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено,Спина прямая |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 1-2 мин. | Большие пузыри! | Длинный продолжительный выдох в воду |
| 1. Игра «рыба и сеть»
 | 2-3 мин. |  | Выдох в воду |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 27.53-54 | Обучение погружению в воду с головой и выдоху воздуха в воду. Воспитывать чувство уверенности на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, прыжками двигаются по коленкам), а вторые догонять (ритмичные движения указательными пальцами),третьи пальчики бегом (движения средних |
| 1. Бег по воде
 | 1-2 мин. |  | От стены до стены |
| 1. Вдох, выдох в воду в кругу
 | 1-2 мин. | Хорошие пузыри! | Шире круг |
| 1. Приседания в паре, поочередно
 | 4-6 р. | «насос» | Руки на плечи партнеру |
| 1. Обливаемся водой с ладошек
 | 2-3 мин. | «Дождик» | Мы водички наберем на головушку польем! |
| 1. Игра «рыба и сеть»
 | 2-3 мин. |  |  |
| 1. Игры с игрушками
 | 2-3 мин. |  | Самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 28.55-56 | Совершенствовать выдох в воду, пускать пузыри, погружаться до подбородка в воду. Воспитывать уверенность на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. | пальцев в быстром темпе),А четвертые пешком (медленные движениями безымянными пальцами по коленям),Пятый пальчик поскакал (касание мизинчиком коленей),И в конце пути упал (хлопок обеими ладонями по коленям)».Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка. |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 1-2 мин. | «гуськом» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. Прыжки на месте на двух ногах
 | 1-2 мин. | Зайки , прыг скок! | Помогаем руками , брызгаем по воде |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р. | Большие пузыри! | Длинный выдох в воду |
| 1. Бег с высоким поднимание колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, спина прямая |
| 1. Окунаем лицо в воду
 | 4-6 р. | Моем носики |  |
| 1. Игра «карусель»
 | 2 р. |  | Шире круг |
| 1. Собрать игрушки
 | 1-2 мин. |  | В корзину |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | В колонну по одному |
| Апрель29.57-58 | Обучать передвижению по воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды. Совершенствовать выдох в воду.Воспитывать выносливость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | У кошечки нашей есть десять котят,Сейчас все котята по парамстоят: Два толстых, два ловких,Два длинных, два хитрых, Два маленьких самыхИ самых красивых. |
| 1. Ходьба, руки за спиной
 | 1-2 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Прыжки с продвижением вперед, брызгая руками
 | 1-2 мин. |  | Выше прыжок, больше брызг |
| 1. Погружение в воду с лицом
 | 4-6 р. |  | Ротик закрыт |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, Спина прямая |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р. | «пузыри» | Длинный выдох |
| 1. Игра «переправа»
 | 2-3 мин. | Кто быстрей? | От стены до стены, соревнуемся |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 30.59-60 | Обучение поочередно выполнять упражнения, в парах, держась за руки погружаться под воду с выдохом воздуха в воду. Воспитывать выносливость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | - лошаденка нуки, нуки,-коровенка муки, муки,-Индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та,-урочка по зернышкам кудах –тах, тах!» |
| 1. Обычный бег
 | 1-2 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. В кругу вдох, выдох в воду
 | 1-2 мин. | «Пузыри» | Длинный выдох, продолжительный |
| 1. Погружение в воду в парах поочередно
 | 1-2 мин. | «насос» | Слажено, 1-2 |
| 1. Поливаем себя водой с ладошек
 | 2-3 мин. | «Дождик» | Набираем в ладошки водичку |
| 1. Игра «кто быстрее за игрушкой»
 | 1-2 мин. |  | Догнать игрушку |
| 1. Игры с игрушками
 | 2-3 мин. |  | Самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 31.61-62 | Обучать погружению в воду и выдоху воздуха в воду. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Покажите свои ладошки! Две ладошки у меня, мы с ладошками родня, будем с ними мы играть, будем пальчики считать, 1-2-3-4-5 (загибают пальчики по очереди) посчитаем мы опять.1-2-3-4-5 вместе весело играть (хлопают в ладоши) |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 1-2 мин. |  | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. Прыжки на двух ногах, с брызганием по воде
 | 1-2 мин. | Серый зайка на лугу! | Выше прыжок, помогаем руками, хороший замах |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р.  | «остудим чай» | Длинный выдох |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, спина прямая |
| 1. Погружение в воду с головой
 | 4-6 р. |  | Глубже присед |
| 1. Игра «рыбаки и рыболов»
 | 2-3 мин. |  | Погружение в воду с головой |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 32.63-64 | Обучение упражнениям и.п. с наклоном туловища вперед. Обучать прыжкам в парах, согласуя свои действия с действиями товарищей. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Лодочки.Игрушки | Под крышкой - Маленький горшок,Открыли крышку -Мышка - скок! |
| 1. Ходьба с наклоном туловища вперед
 | 1-2 мин. |  | С лодочкой в руках |
| 1. Прыжки в кругу, держась за руки
 | 1-2 мин. |  | Одновременно, Вместе |
| 1. «Остудим чай»
 | 4-6 р. |  | В воду |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 1-2 мин. | «пропеллер» | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р. | «пузыри» | Длинный выдох |
| 1. Игра «утки и утята»
 | 2-3 мин. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| Май33.65-66 | Обучать погружению в воду с головой. Закреплять умение ходить, отгребая воду руками назад. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Моя черепашка в коробке живёт,Купается в ванне,По полу ползёт.Её на ладошке я буду носить,Она не захочет меня укусить |
| 1. Ходьба, отгребая воду руками назад
 | 1-2 мин. |  | Пальцы вместе, кисть лодочкой |
| 1. Бег на скорость
 | 4-6 р. | Кто быстрей? | От стены до стены,  |
| 1. Погружение в воду с головой
 | 1-2 мин. | спрячемся | Хороший вдох, выдох в воду |
| 1. Игра «большие и маленькие
 | 2-4 р. |  | Смотрим на меня делаем как я! |
| 1. Игры с игрушками
 | 2-3 мин. |  | самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 34.67-68 | Упражнять в выполнении упражнений, своевременно прекращать упражнения. Обучать, самостоятельно ориентироваться на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Гляньте: радуга над нами, Над деревьями, Домами,И над морем, над волной,И немножко надо мной. |
| 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с брызганием
 | 1-2 мин. | «Зайцы на поле» | Выше прыжок,, замах руками, помогаем себе руками  |
| 1. Поливаем на голову воду с ладошек
 | 4-6 р. | Дождик, дождик… | Пальцы вместе |
| 1. Бег по воде
 | 2-3 мин. | Кто быстрей? | В заданном направлении |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 Р. | «пузыри» | Продолжительный |
| 1. Игра «карусель»
 | 2-3 р. |  | Шире круг |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 35.69-70 | Совершенствовать ходьба, отгребая воду руками назад. Закреплять умение выполнять задания с достижением нового результата. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Я хочу построить дом,Чтоб окошко было в нём,Чтоб у дома дверь была,Рядом чтоб сосна рослаЧтоб вокруг забор стоял,Пёс ворота охранял.Солнце было, Дождик шёл,И тюльпан в саду расцвёл |
| 1. Ходьба, отгребая воду руками назад
 | 1-2 мин. |  | Пальцы вместе, кисть лодочкой |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 1-2 мин. | «пропеллер» | Пальцы вместе |
| 1. «Дуем на горячий чай»
 | 2-3 мин. |  | Длинный выдох, дружно, вместе |
| 1. Выпрыгивание на месте
 | 4-6 р. |  | Выше прыжок |
| 1. Игра «нева»
 | 1-2 мин. |  |  |
| 1. Собрать игрушки в корзину
 | 2-3 мин. |  | На воде и из под воды |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 36.71-72 | Совершенствовать энергичное выполнение упражнений. Воспитывать радостные ощущения при занятиях плаванием. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Бом, бом, бом, бом,По гвоздям бьём молотком.Гвозди не вбиваются,Только загибаются.Значит, клещи надо взять,Будем гвозди вырывать.Я тянул, тянул, тянул,Все я гвозди разогнул**.** |
| 1. Ходьба обычная
 | 1-2 мин. |  | От стены до стены |
| 1. Бег обычный
 | 1-2 мин. | Кто быстрей | По свистку |
| 1. Прыжки в кругу
 | 1-2 мин. |  | Мой веселый звонкий мяч |
| 1. Погружение под воду в игре
 | 1-2 мин. | «прятки» | В кругу, на 1, 2, 3 |
| 1. Бег в разных направлениях
 | 1-2 мин. | Догоню… | «А теперь догоню я» |
| 1. Игра с игрушками
 | 2-3 мин. |  | Индивидуально |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | На ступаем на каждую ступеньку |

**Группа детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НеделяНОД № | Задачи | Содержание | Доз. | Мотивация | Организационно-методические рекомендации | Материал | Коррекционная работа |
| Сентябрь1.1-2 | Обучение вхождению в воду. Ознакомление со свойствами воды. Воспитывать эмоционально положительный настрой к занятиям по плаванию. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «Наши ножки по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Кораблики на всех, игрушки. | За буфетом под пакетом десять тараканов. (2 раза) Самый храбрый таракан побежал к тебе в карман. За буфетом под пакетом девять тараканов. За буфетом под пакетом девять тараканов. (2 раза) |
| 1. Ходьба около бортика, держась руками за поручень
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. В ладони набираем воду и поливаем на игрушки
 | 4 р. с перерывом | «дождик, дождик кап-кап-кап» | Плескаемся, не боимся воды |
| 1. Плещем ладонями поочередно по воде
 | 1-2 мин. | «веселые ручки» | Сед в воде, в кругу |
| 1. Игра «лодочка»
 | 1-2 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Передвижение по воде руки, вытянуты вперед |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила, наступаем на каждую ступеньку |
| 2.3-4 | Обучение вхождению в воду, не бояться брызг попадающих в лицо, не вытирать руками лицо. Воспитывать эмоционально положительный настрой к занятиям. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки. | Эти пальчики щипают,Эти пальчики гуляют,Эти - любят поболтать,Эти - тихо подремать,А большой с мизинцем братцемМогут чисто умываться. |
| 1. Ходьба около бортика, держась руками за поручень
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. В ладони набираем воду и поливаем на игрушки
 | 4 р. с перерывом | «дождик, дождик кап-кап-кап» | Плескаемся, не боимся воды |
| 1. Ходьба с игрушкой в руках
 | 1-2 мин. | «Вместе весело гулять»! | Игрушка в руках, вдоль бортика бассейна |
| 1. Игра «лодочка»
 | 3-4 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Свободное передвижение по бассейну |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| 3.5-6 | Обучать правильно и безбоязненно входить в воду. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки. | могут яркие ладошки (изображают умывание).Надевать умеют новые сапожки ( надевают сапожки).Ладушки-ладушки новые сапожки (хлопают).На прощанье помахать  |
| 1. Ходьба около бортика, держась руками за поручень
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. Поливаем на себя водичку
 | 2-3 р. | «дождик, дождик» | На лицо, на голову |
| 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки
 | 1-2 мин. | «хоровод» | Шире круг |
| 1. Игра «лодочка»
 | 3-4 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Свободное передвижение по бассейну |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| 4.7-8 | Обучение прыжкам на воде. Обучать выполнять упражнений в кругу. Воспитывать смелость и свободное передвижение по чаше. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Лодочки, игрушки. | можем мы Ладошкой (машут).Кулачок вам показать и погладить кошку.Ой, болят ладошки…Отдохнем немножко (выставляют ручки вперед), |
| 1. Держась одной рукой за перила, др. рукой делать волны
 | 2-3 мин. | «море волнуется раз» | Нежно,Ласково, любя |
| 1. Держась двумя руками за перила прыжки на месте
 | 1-2 мин. | «серый заяц на лугу!» | Двумя ногами отталкиваемся от дна бассейна |
| 1. «Хоровод» по кругу
 | 1-2 мин. | «карусели | Со словами, держимся руками  |
| 1. Игра «лодочка»
 | 3-4 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Свободное передвижение по бассейну |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| Октябрь5.9-10 | Обучать, уверенно выполнять упражнения на воде, отходя от бортика. Развивать внимание. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Досточки, игрушки. | Ладушки-ладушки отдохнем немножко ( гладят по очереди то правую, то левую ладошки». |
| 1. Прыжки на месте, держась одной рукой за перила
 | 1-2 мин. | «веселые лягушки!» |  |
| 1. Прыжки на двух ногах, держась двумя руками за перила
 | 1-2 мин. | «серый заяц на лугу!» | Отталкиваемся от дна бассейна двумя ногами |
| 1. Ходьба с досточкой в руках
 | 4-5 мин. | «мы гуляем» | Дистанция 1 м. друг от друга |
| 1. Игра в «ладошки» с водичкой
 | 2-3 р. | «веселые ладошки» | Плещимся |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 6.11-12 | Обучение прыжкам с различными заданиями без поддержки. Совершенствовать свободное передвижение по воде. Воспитывать умение выполнять правила: не кричать, не подталкивать друг друга. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | плавательные доски, игрушки. | «Купим мы бабушка тебе курочку 2 р., -Курочка по зернышкам кудах тах, тах (сомкнутыми пальцами правой руки удары в ладонь левой руки).Купим мы бабушка тебе уточку 2 р.. |
| 1. Прыжки на месте,

а) держась одной рукой за перила,б) без поддержки,в) с хлопками по воде | 3-4 мин. | «веселые лягушки!» | Погружение по подбородок,Двумя ногами отталкиваемся от дна бассейна |
| 1. Ходьба с доской в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Игра «шторм на море»
 | 1-2 мин. |  | Плещем руками по воде |
| 1. Игра «паровозы»
 | 1-2 мин. | «веселый паровоз» | В колонну по одному |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 7.13-14 | Обучать естественному выполнению движений на воде, не бояться брызг, не вытирать воду с лица. Воспитывать самостоятельность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки, мяч. | Уточка та-та, та-та (волнистые движения руками), курочка по зернышкам кудах тах, тах.–Купим мы бабушка тебе индюшонка 2 р., -индюшонок шалды балды ( прижимаем согнутые руки в локтевых суставах к  |
| 1. Ходьба с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Ходьба парами, один человек держеться за поручень
 | 2-3 мин. | «веселые друзья» | Руки не расцеплять |
| 1. Прыжки на месте, без поддержки
 | 2-3 мин. | «Воробушки» | На двух ногах |
| 1. «Умывание»
 | 1-2 мин. | «Водичка, водичка, умой мое личико!» | Набираем в ладошки водички |
| 1. Игра в кругу «поймай мяч»
 | 1-2 мин |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин. |  | Друг за другом |
| 8.15-16 | Обучать выполнять задания по команде инструктора по плаванию. Воспитывать организованность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | надувные игрушки. | телу), уточка та-та, курочка по зернышкам кудах -тах, тах.-Купим мы бабушка тебе коровунку 2р.,Коровенка муки, муки, индюшонок шалды балды, уточка та-ат, та-та, курочка по зернышкам кудах-тах, тах. |
| 1. Прыжки на месте,

а) держась одной рукой за перила,б) без поддержки,в) с хлопками по воде | 3-4 мин. | «веселые лягушки!» | Погружение по подбородок,Двумя ногами отталкиваемся от дна бассейна |
| 1. Ходьба с доской в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Игра «шторм на море»
 | 1-2 мин. |  | Плещем руками по воде |
| 1. Игра «змейка»
 | 3-4 мин. |  | В колонну по одному |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| Ноябрь9.17-18 | Обучать, самостоятельно передвигаться от стены до стены, выполнять упражнения легко, энергично. Закреплять правила: не шуметь, не кричать, не привлекать к себе внимание товарищей. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | обруч 1 шт., игрушки | -Купим мы бабушка тебе лошаденку 2р.,-Лошаденка нуки, нуки, -коровенка муки, муки, -Индюшонок шалды –балды, -уточка та-та, та-та,-курочка по зернышкам кудах тах-тах,-Купим мы бабушка тебе поросенка 2 р.,  |
| 1. Ходьба с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Ходьба парами, один человек держеться за поручень
 | 2-3 мин. | «веселые друзья» | Руки не расцеплять |
| 1. Прыжки на месте, без поддержки
 | 2-3 мин. | «Воробушки» | На двух ногах |
| 1. «Умывание»
 | 1-2 мин. | «Водичка, водичка, умой мое личико!» | Набираем в ладошки водички |
| 1. Игра «переправа»
 | 3-4 р. |  | Через обруч |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 10.19-20 | Обучать погружению лица в воду. Обучать выполнять упражнения в свободном построении. Воспитывать желание заниматься на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. | -поросенок хрюки, хрюки, -лошаденка нуки, нуки,-коровенка муки, муки,-Индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та, -курочка по зернышкам кудах-тах, тах.-Купим мы бабушка тебе кисоньку 2 р.,-кисонька мяу, мяу, -поросенок хрюки, хрюки, |
| 1. Ходьба вдоль бортика
 | 2-3 мин. | «Мы гуляем» | Без поддержки, в различном направлении |
| 1. «Птички моют носики»
 | 2-3 мин. |  | Присед на коленях, лицо в воду |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 2-3 мин. | Серый зайка на лугу» | Погружаемся до подбородка |
| 1. Игра «цапля»
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, руки через стороны прямые |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 11.21-22 | Обучать играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки на всех. | Коровенка муки, муки,-лошаденка нуки, нуки,-индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та,- курочка по зернышкам кудах –тах, тах,-Купим мы бабушка тебе телевизор 2 р., -телевизор время-факты, -кисонька мяу, мяу,-поросенок хрюки, хрюки, |
| 1. Ходьба парами
 | 2-3 мин. | Дружные ребята! | Самостоятельно, в различном направлении |
| 1. Прыжки на двух ногах с брызгами
 | 2-3 мин. | Дождик, дождик кап-кап-кап! | Плещемся, брызгаемся |
| 1. «Гигантские шаги»
 | 2-3 мин. | «великаны» | Шире шаг |
| 1. Игра с игрушками
 | 2-3 мин. |  | самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 12.23-24 | Обучать погружению в воду с лицом. Совершенствовать энергичность выполнения движений. Обучать объединяться в пары для игры. Воспитывать осторожность, внимательность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Мячи на всех.Игрушки | - лошаденка нуки, нуки,-коровенка муки, муки,-Индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та,-урочка по зернышкам кудах –тах, тах!» |
| 1. Ходьба по бассейну
 | 2-3 мин. | Мы гуляем! | Сохраняем дистанцию 1 м.  |
| 1. «Птички моют носики»
 | 2-3 мин. |  | Дуем на мяч, сильно |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 3-4 р. | «воробушки» | Помогаем руками |
| 1. Игра «лошадки»
 | 2-3 мин. |  | Выше колени |
| 1. Выход из воды
 | 2-3м. |  | Друг за другом |
| Декабрь13.25-26 | Совершенствовать движения на воде. Обучать чувствовать сопротивление воды. Воспитывать организованность на занятии. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. | -Купим мы бабушка тебе лошаденку 2р.,-Лошаденка нуки, нуки, -коровенка муки, муки, -Индюшонок шалды –балды, -уточка та-та, та-та,-курочка по зернышкам кудах тах-тах,-Купим мы бабушка тебе поросенка 2 р., |
| 1. Ходьба парами
 | 2-3 мин. | Дружные ребята! | Самостоятельно, в различном направлении |
| 1. Прыжки на двух ногах с брызгами
 | 2-3 мин. | Дождик, дождик кап-кап-кап! | Плещемся, брызгаемся |
| 1. «Гигантские шаги»
 | 2-3 мин. | «великаны» | Шире шаг |
| 1. Игра «ледокол»
 | 2-3 мин. |  | Руки прямые |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками  |
| 14.27-28 | Закреплять умение выполнять задания согласно указаниям инструктора по плаванию. Воспитывать организованность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Покажите свои ладошки! Две ладошки у меня, мы с ладошками родня, будем с ними мы играть, будем пальчики считать, 1-2-3-4-5 (загибают пальчики по очереди) посчитаем мы опять.1-2-3-4-5 вместе весело играть (хлопают в ладоши) |
| 1. Ходьба, руки вперед
 | 2-3 мин. | Лодочки плывут | Руки прямые |
| 1. Одной рукой держимся за перила, другой водим по воде в ходьбе
 | 2-3 мин. | Море волнуется! | В колонну по одному,друг за другом |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте
 | 1-2 мин. | «воробушки» | Отталкиваемся двумя ногами от дна бассейна |
| 1. Игра «лошадки»
 | 2-3 мин. |  | Выше колено |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 15.29-30 | Обучение выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с действиями товарищей. Формировать желание сделать лучше: прыгать выше, пробежать быстрее. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, прыжками двигаются по коленкам), а вторые догонять (ритмичные движения указательными пальцами),третьи пальчики бегом (движения средних |
| 1. Ходьба с высоким подниманием колена
 | 2-3 мин. |  | Выше колено |
| 1. Ходьба по кругу
 | 2-3 мин. | «хоровод» | Шире круг |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 2-3 мин. | Давай с тобой попрыгаем! | Помогаем себе руками, хороший замах руками |
| 1. Бег с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. друг от друга |
| 1. Игра «ледокол»
 | 2-3 мин. |  | Руки прямые |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 16.31-32 | Обучение погружению до подбородка в воду. Обучать выполнять упражнения в воде по уровень груди. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | пальцев в быстром темпе),А четвертые пешком (медленные движениями безымянными пальцами по коленям),Пятый пальчик поскакал (касание мизинчиком коленей),И в конце пути упал (хлопок обеими ладонями по коленям)». |
| 1. Ходьба, руки за спиной
 | 2-3 мин. |  | Поточно |
| 1. «птички умываются» в кругу
 | 2-3 мин. | «Птичка летела на водичку села!» | Водичка, водичка, умой мое личико! |
| 1. Прыжки на двух ногах в кругу
 | 2-3 мин. | Серый за- йка на лугу! | Легкие прыжочки, за руки |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 2-3 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Игра «карусель»
 | 3-4 мин. |  | Еле, еле карусели закружились, завертелись… |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| Январь17.33-34 | Обучение точному выполнению заданий для рук, упражнений в беге, прыжках. Воспитывать самостоятельность, не держаться за товарищами. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. |  |
| 1. Ходьба, руки вперед
 | 2-3 мин. |  | Руки прямые, Спина прямая |
| 1. Одной рукой держаться за перила, др. гребковые движения
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. друг от друга |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте
 | 1-2 мин. | «воробушки» | Без поддержки,  |
| 1. Игра «догоните меня»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 18.35-36 | Закреплять навыки естественного передвижения по воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка. |
| 1. Ходьба с высоким подниманием колена
 | 2-3 мин. |  | Выше колено,Спина прямая |
| 1. Ходьба по кругу
 | 2-3 мин. | «хоровод» | «Мы идем, идем, идем, хоровод ведем!» |
| 1. Прыжки в высоту на месте
 | 2-3 мин. | «кто выше?» | На двух ногах |
| 1. Бег с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. Игра «карусель»
 | 2-3 мин. |  | Еле, еле карусели закружились, завертелись… |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 19.37-38 | Обучать погружению в воду с лицом, не вытирая его руками. Воспитывать дисциплинированность, не толкать товарищей в воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Мяч, игрушки. | «Дует ветер нам в лицо (на себя руками), закачалось деревцо (покачиваясь вправо влево с поднятыми рукам). Ветерок все тише, тише ( присели), деревцо все выше, выше (поднялись на носочки потянулись за руками вверх)». |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 2-3 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте
 | 1-2 мин. | Поиграем с водичкой | Плещем по воде |
| 1. Умываемся водичкой с ладошек
 | 4-5 р. |  | Водичка, водичка умой мое личико! |
| 1. Игра «кто быстрее за мячом»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 20.39-40 | Совершенствовать выполнение движений в воде и погружении. Обучать, не бояться воды. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Мяч, игрушки. | Физкультминутка «Я пожарный»Накачали насосом воду.Взяли пожарный рукав и побежали. Тушим «ШШШШШ».Радуемся! (хлопаем в ладоши). |
| 1. Ходьба «гуськом»
 | 2-3 мин. | Жили у бабуси… | Спина прямая, вода по плечи |
| 1. Бег с игрушкой в одной руки
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 2-3 мин. | Дождик лей, лей! | Брызгаемся, Руками по воде |
| 1. Игра «кто быстрее к мячу»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| февраль21.41-42 | Совершенствовать согласованное выполнение движения с руками, смело опускать лицо в воду, играть, свободно передвигаясь по воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, прыжками двигаются по коленкам), а вторые догонять (ритмичные движения указательными пальцами),третьи пальчики бегом (движения средних |
| 1. Ходьба, отгребая поочередно воду руками
 | 3-4 мин. | Ручки не скучают | Пальцы вместе, от себя |
| 1. Выпрыгивание на месте
 | 3-4 р. |  | Глубже присед, выше прыжок |
| 1. В кругу за руки окунуться лицом в воду
 | 3-4 р. | Птичка летела на водичку села! | Шире круг,Руки не расцеплять, не вытирать лицо руками |
| 1. Игра «невод»
 | 2-3 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку, друг за другом |
| 22.43-44 | Обучать выдоху в воду. Совершенствовать естественные движения в воде. Воспитывать организованность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | пальцев в быстром темпе),А четвертые пешком (медленные движениями безымянными пальцами по коленям),Пятый пальчик поскакал (касание мизинчиком коленей),И в конце пути упал (хлопок обеими ладонями по коленям)». |
| 1. Ходьба, загребая воду руками
 | 2-3 мин. | «пропеллер» | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. «Подуем на воду»
 | 4-5 р. |  | Длинный выдох |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 3-4 р. |  | От стены до стены |
| 1. Умываемся водой с ладошек
 | 2-3 р. | Водичка, водичка… | Дружно, Вместе |
| 1. Игра «рыба и сеть»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 23.45-46 | Обучать дыханию на воде с выдохом воздуха в воду. Закреплять погружение до подбородка в воду. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка |
| 1. Ходьба, загребая воду руками
 | 2-3 мин. |  | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. | Ходит цапля по воде и мечтает о еде! | Выше колено, спина прямая |
| 1. «Остудим чай»
 | 1-2 мин. |  | Длинный выдох |
| 1. В парах приседание
 | 3-4 р. |  | Держимся за руки, одновременно |
| 1. Игра «карусель»
 | 3-4 р. |  | По кругу |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 24.47-48 | Совершенствовать передвижение по воде. Обучать играть свободно с игрушками самостоятельно. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки, мяч. | Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка. |
| 1. Ходьба «гуськом»
 | 2-3 мин. |  | Гуси, гуси - га, га, га… |
| 1. Бег с мячом в одной руке
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. Прыжки на месте
 | 4-6 р. | Идет дождь! | Брызгаем руками |
| 1. Передвижение по воде с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. |  | Свободное плавание,  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| Март25.49-50 | Обучать выполнять упражнения в более быстром темпе. Совершенствовать выдох в воду. Совершенствовать работу рук на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Дует ветер нам в лицо (на себя руками), закачалось деревцо (покачиваясь вправо влево с поднятыми рукам). Ветерок все тише, тише ( присели), деревцо все выше, выше (поднялись на носочки потянулись за руками вверх)». |
| 1. Ходьба, загребая воду руками
 | 2-3 мин. |  | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. «Подуем на водичку»
 | 2-3 мин. | Остудим чай | Длинный, продолжительный выдох в воду |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 1-2 мин. |  | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. Умываемся
 | 3-4 р. |  | Водичка, водичка умой мое личико! |
| 1. Прыжки в кругу
 | 2-3 мин. |  | Выше прыжок, шире круг |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 26.51-52 | Совершенствовать выполнение движений активно. Совершенствовать выдох в воду. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Физкультминутка «Я пожарный»Накачали насосом воду.Взяли пожарный рукав и побежали. Тушим «ШШШШШ».Радуемся! (хлопаем в ладоши). |
| 1. Ходьба с руками за спиной
 | 2-3 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Прыжки на месте на двух ногах
 | 2-3 мин. |  | Брызгаем по воде руками |
| 1. Опускаем лицо в воду
 | 2-3 мин. | Моем носики | Смотрим на меня и делаем как я! |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено,Спина прямая |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 1-2 мин. | Большие пузыри! | Длинный продолжительный выдох в воду |
| 1. Игра «рыба и сеть»
 | 2-3 мин. |  | Выдох в воду |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 27.53-54 | Обучение погружению в воду с головой и выдоху воздуха в воду. Воспитывать чувство уверенности на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, прыжками двигаются по коленкам), а вторые догонять (ритмичные движения указательными пальцами),третьи пальчики бегом (движения средних |
| 1. Бег по воде
 | 1-2 мин. |  | От стены до стены |
| 1. Вдох, выдох в воду в кругу
 | 1-2 мин. | Хорошие пузыри! | Шире круг |
| 1. Приседания в паре, поочередно
 | 4-6 р. | «насос» | Руки на плечи партнеру |
| 1. Обливаемся водой с ладошек
 | 2-3 мин. | «Дождик» | Мы водички наберем на головушку польем! |
| 1. Игра «рыба и сеть»
 | 2-3 мин. |  |  |
| 1. Игры с игрушками
 | 2-3 мин. |  | Самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 28.55-56 | Совершенствовать выдох в воду, пускать пузыри, погружаться до подбородка в воду. Воспитывать уверенность на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. | пальцев в быстром темпе),А четвертые пешком (медленные движениями безымянными пальцами по коленям),Пятый пальчик поскакал (касание мизинчиком коленей),И в конце пути упал (хлопок обеими ладонями по коленям)».Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка. |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 1-2 мин. | «гуськом» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. Прыжки на месте на двух ногах
 | 1-2 мин. | Зайки , прыг скок! | Помогаем руками , брызгаем по воде |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р. | Большие пузыри! | Длинный выдох в воду |
| 1. Бег с высоким поднимание колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, спина прямая |
| 1. Окунаем лицо в воду
 | 4-6 р. | Моем носики |  |
| 1. Игра «карусель»
 | 2 р. |  | Шире круг |
| 1. Собрать игрушки
 | 1-2 мин. |  | В корзину |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | В колонну по одному |
| Апрель29.57-58 | Обучать передвижению по воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды. Совершенствовать выдох в воду.Воспитывать выносливость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | У кошечки нашей есть десять котят,Сейчас все котята по парамстоят: Два толстых, два ловких,Два длинных, два хитрых, Два маленьких самыхИ самых красивых. |
| 1. Ходьба, руки за спиной
 | 1-2 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Прыжки с продвижением вперед, брызгая руками
 | 1-2 мин. |  | Выше прыжок, больше брызг |
| 1. Погружение в воду с лицом
 | 4-6 р. |  | Ротик закрыт |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, Спина прямая |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р. | «пузыри» | Длинный выдох |
| 1. Игра «переправа»
 | 2-3 мин. | Кто быстрей? | От стены до стены, соревнуемся |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 30.59-60 | Обучение поочередно выполнять упражнения, в парах, держась за руки погружаться под воду с выдохом воздуха в воду. Воспитывать выносливость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | - лошаденка нуки, нуки,-коровенка муки, муки,-Индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та,-урочка по зернышкам кудах –тах, тах!» |
| 1. Обычный бег
 | 1-2 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. В кругу вдох, выдох в воду
 | 1-2 мин. | «Пузыри» | Длинный выдох, продолжительный |
| 1. Погружение в воду в парах поочередно
 | 1-2 мин. | «насос» | Слажено, 1-2 |
| 1. Поливаем себя водой с ладошек
 | 2-3 мин. | «Дождик» | Набираем в ладошки водичку |
| 1. Игра «кто быстрее за игрушкой»
 | 1-2 мин. |  | Догнать игрушку |
| 1. Игры с игрушками
 | 2-3 мин. |  | самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 31.61-62 | Обучать погружению в воду и выдоху воздуха в воду. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Покажите свои ладошки! Две ладошки у меня, мы с ладошками родня, будем с ними мы играть, будем пальчики считать, 1-2-3-4-5 (загибают пальчики по очереди) посчитаем мы опять.1-2-3-4-5 вместе весело играть (хлопают в ладоши) |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 1-2 мин. |  | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. Прыжки на двух ногах, с брызганием по воде
 | 1-2 мин. | Серый зайка на лугу! | Выше прыжок, помогаем руками, хороший замах |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р.  | «остудим чай» | Длинный выдох |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, спина прямая |
| 1. Погружение в воду с головой
 | 4-6 р. |  | Глубже присед |
| 1. Игра «рыбаки и рыболов»
 | 2-3 мин. |  | Погружение в воду с головой |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 32.63-64 | Обучение упражнениям и.п. с наклоном туловища вперед. Обучать прыжкам в парах, согласуя свои действия с действиями товарищей. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Лодочки.Игрушки | Под крышкой - Маленький горшок,Открыли крышку -Мышка - скок! |
| 1. Ходьба с наклоном туловища вперед
 | 1-2 мин. |  | С лодочкой в руках |
| 1. Прыжки в кругу, держась за руки
 | 1-2 мин. |  | Одновременно, вместе |
| 1. «Остудим чай»
 | 4-6 р. |  | В воду |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 1-2 мин. | «пропеллер» | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р. | «пузыри» | Длинный выдох |
| 1. Игра «утки и утята»
 | 2-3 мин. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| Май33.65-66 | Обучать погружению в воду с головой. Закреплять умение ходить, отгребая воду руками назад. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Моя черепашка в коробке живёт,Купается в ванне,По полу ползёт.Её на ладошке я буду носить,Она не захочет меня укусить |
| 1. Ходьба, отгребая воду руками назад
 | 1-2 мин. |  | Пальцы вместе, кисть лодочкой |
| 1. Бег на скорость
 | 4-6 р. | Кто быстрей? | От стены до стены,  |
| 1. Погружение в воду с головой
 | 1-2 мин. | спрячемся | Хороший вдох, выдох в воду |
| 1. Игра «большие и маленькие
 | 2-4 р. |  | Смотрим на меня делаем как я! |
| 1. Игры с игрушками
 | 2-3 мин. |  | самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 34.67-68 | Упражнять в выполнении упражнений, своевременно прекращать упражнения. Обучать, самостоятельно ориентироваться на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Гляньте: радуга над нами, Над деревьями, Домами,И над морем, над волной,И немножко надо мной. |
| 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с брызганием
 | 1-2 мин. | «Зайцы на поле» | Выше прыжок,, замах руками, помогаем себе руками  |
| 1. Поливаем на голову воду с ладошек
 | 4-6 р. | Дождик, дождик… | Пальцы вместе |
| 1. Бег по воде
 | 2-3 мин. | Кто быстрей? | В заданном направлении |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 Р. | «пузыри» | Продолжительный |
| 1. Игра «карусель»
 | 2-3 р. |  | Шире круг |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 35.69-70 | Совершенствовать ходьба, отгребая воду руками назад. Закреплять умение выполнять задания с достижением нового результата. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Я хочу построить дом,Чтоб окошко было в нём,Чтоб у дома дверь была,Рядом чтоб сосна рослаЧтоб вокруг забор стоял,Пёс ворота охранял.Солнце было, Дождик шёл,И тюльпан в саду расцвёл |
| 1. Ходьба, отгребая воду руками назад
 | 1-2 мин. |  | Пальцы вместе, кисть лодочкой |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 1-2 мин. | «пропеллер» | Пальцы вместе |
| 1. «Дуем на горячий чай»
 | 2-3 мин. |  | Длинный выдох, дружно, вместе |
| 1. Выпрыгивание на месте
 | 4-6 р. |  | Выше прыжок |
| 1. Игра «нева»
 | 1-2 мин. |  |  |
| 1. Собрать игрушки в корзину
 | 2-3 мин. |  | На воде и из под воды |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 36.71-72 | Совершенствовать энергичное выполнение упражнений. Воспитывать радостные ощущения при занятиях плаванием. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Бом, бом, бом, бом,По гвоздям бьём молотком.Гвозди не вбиваются,Только загибаются.Значит, клещи надо взять,Будем гвозди вырывать.Я тянул, тянул, тянул,Все я гвозди разогнул**.** |
| 1. Ходьба обычная
 | 1-2 мин. |  | От стены до стены |
| 1. Бег обычный
 | 1-2 мин. | Кто быстрей | По свистку |
| 1. Прыжки в кругу
 | 1-2 мин. |  | Мой веселый звонкий мяч |
| 1. Погружение под воду в игре
 | 1-2 мин. | «прятки» | В кругу, на 1, 2, 3 |
| 1. Бег в разных направлениях
 | 1-2 мин. | Догоню… | «А теперь догоню я» |
| 1. Игра с игрушками
 | 2-3 мин. |  | Индивидуально |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | На ступаем на каждую ступеньку |

**Группа детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| НеделяНОД № | Задачи | Содержание | Доз. | Мотивация | Организационно-методические рекомендации | Материал | Коррекционная работа |
| Сентябрь1.1-2 | Обучение вхождению в воду. Ознакомление со свойствами воды. Воспитывать эмоционально положительный настрой к занятиям по плаванию. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «Наши ножки по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Кораблики на всех, игрушки. | Весёлая мышкаПерчатку нашла, Гнездо в ней устроив, Мышат позвала. Им корочку хлебаДала покусать, Погладила (отшлёпала) всех и отправила спать. |
| 1. Ходьба около бортика, держась руками за поручень
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. В ладони набираем воду и поливаем на игрушки
 | 4 р. с перерывом | «дождик, дождик кап-кап-кап» | Плескаемся, не боимся воды |
| 1. Плещем ладонями поочередно по воде
 | 1-2 мин. | «веселые ручки» | Сед в воде, в кругу |
| 1. Игра «лодочка»
 | 1-2 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Передвижение по воде руки, вытянуты вперед |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила, наступаем на каждую ступеньку |
| 2.3-4 | Обучение вхождению в воду, не бояться брызг попадающих в лицо, не вытирать руками лицо. Воспитывать эмоционально положительный настрой к занятиям. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки. | Эти пальчики щипают,Эти пальчики гуляют,Эти - любят поболтать,Эти - тихо подремать,А большой с мизинцем братцемМогут чисто умываться. |
| 1. Ходьба около бортика, держась руками за поручень
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. В ладони набираем воду и поливаем на игрушки
 | 4 р. с перерывом | «дождик, дождик кап-кап-кап» | Плескаемся, не боимся воды |
| 1. Ходьба с игрушкой в руках
 | 1-2 мин. | «Вместе весело гулять»! | Игрушка в руках, вдоль бортика бассейна |
| 1. Игра «лодочка»
 | 3-4 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Свободное передвижение по бассейну |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| 3.5-6 | Обучать правильно и безбоязненно входить в воду. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки. | могут яркие ладошки (изображают умывание).Надевать умеют новые сапожки ( надевают сапожки).Ладушки-ладушки новые сапожки (хлопают).На прощанье помахать  |
| 1. Ходьба около бортика, держась руками за поручень
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. Поливаем на себя водичку
 | 2-3 р. | «дождик, дождик» | На лицо, на голову |
| 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки
 | 1-2 мин. | «хоровод» | Шире круг |
| 1. Игра «лодочка»
 | 3-4 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Свободное передвижение по бассейну |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| 4.7-8 | Обучение прыжкам на воде. Обучать выполнять упражнений в кругу. Воспитывать смелость и свободное передвижение по чаше. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Лодочки, игрушки. | можем мы Ладошкой (машут).Кулачок вам показать и погладить кошку.Ой, болят ладошки…Отдохнем немножко (выставляют ручки вперед), |
| 1. Держась одной рукой за перила, др. рукой делать волны
 | 2-3 мин. | «море волнуется раз» | Нежно,Ласково, любя |
| 1. Держась двумя руками за перила прыжки на месте
 | 1-2 мин. | «серый заяц на лугу!» | Двумя ногами отталкиваемся от дна бассейна |
| 1. «Хоровод» по кругу
 | 1-2 мин. | «карусели | Со словами, держимся руками  |
| 1. Игра «лодочка»
 | 3-4 р. | Чья лодочка лучше плывет? | Свободное передвижение по бассейну |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| Октябрь5.9-10 | Обучать, уверенно выполнять упражнения на воде, отходя от бортика. Развивать внимание. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Досточки, игрушки. | Ладушки-ладушки отдохнем немножко ( гладят по очереди то правую, то левую ладошки». |
| 1. Прыжки на месте, держась одной рукой за перила
 | 1-2 мин. | «веселые лягушки!» |  |
| 1. Прыжки на двух ногах, держась двумя руками за перила
 | 1-2 мин. | «серый заяц на лугу!» | Отталкиваемся от дна бассейна двумя ногами |
| 1. Ходьба с досточкой в руках
 | 4-5 мин. | «мы гуляем» | Дистанция 1 м. друг от друга |
| 1. Игра в «ладошки» с водичкой
 | 2-3 р. | «веселые ладошки» | Плещемся |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 6.11-12 | Обучение прыжкам с различными заданиями без поддержки. Совершенствовать свободное передвижение по воде. Воспитывать умение выполнять правила: не кричать, не подталкивать друг друга. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | плавательные доски, игрушки. | «Купим мы бабушка тебе курочку 2 р., -Курочка по зернышкам кудах тах, тах (сомкнутыми пальцами правой руки удары в ладонь левой руки).Купим мы бабушка тебе уточку 2 р.. |
| 1. Прыжки на месте,

а) держась одной рукой за перила,б) без поддержки,в) с хлопками по воде | 3-4 мин. | «веселые лягушки!» | Погружение по подбородок,Двумя ногами отталкиваемся от дна бассейна |
| 1. Ходьба с доской в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Игра «шторм на море»
 | 1-2 мин. |  | Плещем руками по воде |
| 1. Игра «паровозы»
 | 1-2 мин. | «веселый паровоз» | В колонну по одному |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 7.13-14 | Обучать естественному выполнению движений на воде, не бояться брызг, не вытирать воду с лица. Воспитывать самостоятельность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки, мяч. | Уточка та-та, та-та (волнистые движения руками), курочка по зернышкам кудах тах, тах.–Купим мы бабушка тебе индюшонка 2 р., -индюшонок шалды балды ( прижимаем согнутые руки в локтевых суставах к  |
| 1. Ходьба с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Ходьба парами, один человек держеться за поручень
 | 2-3 мин. | «веселые друзья» | Руки не расцеплять |
| 1. Прыжки на месте, без поддержки
 | 2-3 мин. | «Воробушки» | На двух ногах |
| 1. «Умывание»
 | 1-2 мин. | «Водичка, водичка, умой мое личико!» | Набираем в ладошки водички |
| 1. Игра в кругу «поймай мяч»
 | 1-2 мин |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин. |  | Друг за другом |
| 8.15-16 | Обучать выполнять задания по команде инструктора по плаванию. Воспитывать организованность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | надувные игрушки. | телу), уточка та-та, курочка по зернышкам кудах -тах, тах.-Купим мы бабушка тебе коровунку 2р.,Коровенка муки, муки, индюшонок шалды балды, уточка та-ат, та-та, курочка по зернышкам кудах-тах, тах. |
| 1. Прыжки на месте,

а) держась одной рукой за перила,б) без поддержки,в) с хлопками по воде | 3-4 мин. | «веселые лягушки!» | Погружение по подбородок,Двумя ногами отталкиваемся от дна бассейна |
| 1. Ходьба с доской в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Игра «шторм на море»
 | 1-2 мин. |  | Плещем руками по воде |
| 1. Игра «змейка»
 | 3-4 мин. |  | В колонну по одному |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| Ноябрь9.17-18 | Обучать, самостоятельно передвигаться от стены до стены, выполнять упражнения легко, энергично. Закреплять правила: не шуметь, не кричать, не привлекать к себе внимание товарищей. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | обруч 1 шт., игрушки | -Купим мы бабушка тебе лошаденку 2р.,-Лошаденка нуки, нуки, -коровенка муки, муки, -Индюшонок шалды –балды, -уточка та-та, та-та,-курочка по зернышкам кудах тах-тах,-Купим мы бабушка тебе поросенка 2 р.,  |
| 1. Ходьба с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. | «мы гуляем» |  |
| 1. Ходьба парами, один человек держеться за поручень
 | 2-3 мин. | «веселые друзья» | Руки не расцеплять |
| 1. Прыжки на месте, без поддержки
 | 2-3 мин. | «Воробушки» | На двух ногах |
| 1. «Умывание»
 | 1-2 мин. | «Водичка, водичка, умой мое личико!» | Набираем в ладошки водички |
| 1. Игра «переправа»
 | 3-4 р. |  | Через обруч |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 10.19-20 | Обучать погружению лица в воду. Обучать выполнять упражнения в свободном построении. Воспитывать желание заниматься на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. | -поросенок хрюки, хрюки, -лошаденка нуки, нуки,-коровенка муки, муки,-Индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та, -курочка по зернышкам кудах-тах, тах.-Купим мы бабушка тебе кисоньку 2 р.,-кисонька мяу, мяу, -поросенок хрюки, хрюки, |
| 1. Ходьба вдоль бортика
 | 2-3 мин. | «Мы гуляем» | Без поддержки, в различном направлении |
| 1. «Птички моют носики»
 | 2-3 мин. |  | Присед на коленях, лицо в воду |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 2-3 мин. | Серый зайка на лугу» | Погружаемся до подбородка |
| 1. Игра «цапля»
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, руки через стороны прямые |
| 1. Выход из воды
 | 1-2 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 11.21-22 | Обучать играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Надувные игрушки на всех. | Коровенка муки, муки,-лошаденка нуки, нуки,-индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та,- курочка по зернышкам кудах –тах, тах,-Купим мы бабушка тебе телевизор 2 р., -телевизор время-факты, -кисонька мяу, мяу,-поросенок хрюки, хрюки, |
| 1. Ходьба парами
 | 2-3 мин. | Дружные ребята! | Самостоятельно, в различном направлении |
| 1. Прыжки на двух ногах с брызгами
 | 2-3 мин. | Дождик, дождик кап-кап-кап! | Плещемся, брызгаемся |
| 1. «Гигантские шаги»
 | 2-3 мин. | «великаны» | Шире шаг |
| 1. Игра с игрушками
 | 2-3 мин. |  | самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 12.23-24 | Обучать погружению в воду с лицом. Совершенствовать энергичность выполнения движений. Обучать объединяться в пары для игры. Воспитывать осторожность, внимательность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Мячи на всех.Игрушки | - лошаденка нуки, нуки,-коровенка муки, муки,-Индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та,-урочка по зернышкам кудах –тах, тах!» |
| 1. Ходьба по бассейну
 | 2-3 мин. | Мы гуляем! | Сохраняем дистанцию 1 м.  |
| 1. «Птички моют носики»
 | 2-3 мин. |  | Дуем на мяч, сильно |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 3-4 р. | «воробушки» | Помогаем руками |
| 1. Игра «лошадки»
 | 2-3 мин. |  | Выше колени |
| 1. Выход из воды
 | 2-3м. |  | Друг за другом |
| Декабрь13.25-26 | Совершенствовать движения на воде. Обучать чувствовать сопротивление воды. Воспитывать организованность на занятии. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. | -Купим мы бабушка тебе лошаденку 2р.,-Лошаденка нуки, нуки, -коровенка муки, муки, -Индюшонок шалды –балды, -уточка та-та, та-та,-курочка по зернышкам кудах тах-тах,-Купим мы бабушка тебе поросенка 2 р., |
| 1. Ходьба парами
 | 2-3 мин. | Дружные ребята! | Самостоятельно, в различном направлении |
| 1. Прыжки на двух ногах с брызгами
 | 2-3 мин. | Дождик, дождик кап-кап-кап! | Плещемся, брызгаемся |
| 1. «Гигантские шаги»
 | 2-3 мин. | «великаны» | Шире шаг |
| 1. Игра «ледокол»
 | 2-3 мин. |  | Руки прямые |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками  |
| 14.27-28 | Закреплять умение выполнять задания согласно указаниям инструктора по плаванию. Воспитывать организованность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Покажите свои ладошки! Две ладошки у меня, мы с ладошками родня, будем с ними мы играть, будем пальчики считать, 1-2-3-4-5 (загибают пальчики по очереди) посчитаем мы опять.1-2-3-4-5 вместе весело играть (хлопают в ладоши) |
| 1. Ходьба, руки вперед
 | 2-3 мин. | Лодочки плывут | Руки прямые |
| 1. Одной рукой держимся за перила, другой водим по воде в ходьбе
 | 2-3 мин. | Море волнуется! | В колонну по одному,друг за другом |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте
 | 1-2 мин. | «воробушки» | Отталкиваемся двумя ногами от дна бассейна |
| 1. Игра «лошадки»
 | 2-3 мин. |  | Выше колено |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 15.29-30 | Обучение выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с действиями товарищей. Формировать желание сделать лучше: прыгать выше, пробежать быстрее. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, прыжками двигаются по коленкам), а вторые догонять (ритмичные движения указательными пальцами),третьи пальчики бегом (движения средних |
| 1. Ходьба с высоким подниманием колена
 | 2-3 мин. |  | Выше колено |
| 1. Ходьба по кругу
 | 2-3 мин. | «хоровод» | Шире круг |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 2-3 мин. | Давай с тобой попрыгаем! | Помогаем себе руками, хороший замах руками |
| 1. Бег с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. друг от друга |
| 1. Игра «ледокол»
 | 2-3 мин. |  | Руки прямые |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 16.31-32 | Обучение погружению до подбородка в воду. Обучать выполнять упражнения в воде по уровень груди. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | пальцев в быстром темпе),А четвертые пешком (медленные движениями безымянными пальцами по коленям),Пятый пальчик поскакал (касание мизинчиком коленей),И в конце пути упал (хлопок обеими ладонями по коленям)». |
| 1. Ходьба, руки за спиной
 | 2-3 мин. |  | поточно |
| 1. «птички умываются» в кругу
 | 2-3 мин. | «Птичка летела на водичку села!» | Водичка, водичка, умой мое личико! |
| 1. Прыжки на двух ногах в кругу
 | 2-3 мин. | Серый за- йка на лугу! | Легкие прыжочки, за руки |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 2-3 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Игра «карусель»
 | 3-4 мин. |  | Еле, еле карусели закружились, завертелись… |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Друг за другом |
| Январь17.33-34 | Обучение точному выполнению заданий для рук, упражнений в беге, прыжках. Воспитывать самостоятельность, не держаться за товарищами. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. |  |
| 1. Ходьба, руки вперед
 | 2-3 мин. |  | Руки прямые, Спина прямая |
| 1. Одной рукой держаться за перила, др. гребковые движения
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. друг от друга |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте
 | 1-2 мин. | «воробушки» | Без поддержки,  |
| 1. Игра «догоните меня»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 18.35-36 | Закреплять навыки естественного передвижения по воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка. |
| 1. Ходьба с высоким подниманием колена
 | 2-3 мин. |  | Выше колено,Спина прямая |
| 1. Ходьба по кругу
 | 2-3 мин. | «хоровод» | «Мы идем, идем, идем, хоровод ведем!» |
| 1. Прыжки в высоту на месте
 | 2-3 мин. | «кто выше?» | На двух ногах |
| 1. Бег с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. Игра «карусель»
 | 2-3 мин. |  | Еле, еле карусели закружились, завертелись… |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 19.37-38 | Обучать погружению в воду с лицом, не вытирая его руками. Воспитывать дисциплинированность, не толкать товарищей в воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Мяч, игрушки. | «Дует ветер нам в лицо (на себя руками), закачалось деревцо (покачиваясь вправо влево с поднятыми рукам). Ветерок все тише, тише ( присели), деревцо все выше, выше (поднялись на носочки потянулись за руками вверх)». |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 2-3 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Прыжки на двух ногах на месте
 | 1-2 мин. | Поиграем с водичкой | Плещем по воде |
| 1. Умываемся водичкой с ладошек
 | 4-5 р. |  | Водичка, водичка умой мое личико! |
| 1. Игра «кто быстрее за мячом»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 20.39-40 | Совершенствовать выполнение движений в воде и погружении. Обучать, не бояться воды. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Мяч, игрушки. | Физкультминутка «Я пожарный»Накачали насосом воду.Взяли пожарный рукав и побежали. Тушим «ШШШШШ».Радуемся! (хлопаем в ладоши). |
| 1. Ходьба «гуськом»
 | 2-3 мин. | Жили у бабуси… | Спина прямая, вода по плечи |
| 1. Бег с игрушкой в одной руки
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. Прыжки на двух ногах
 | 2-3 мин. | Дождик лей, лей! | Брызгаемся, Руками по воде |
| 1. Игра «кто быстрее к мячу»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| февраль21.41-42 | Совершенствовать согласованное выполнение движения с руками, смело опускать лицо в воду, играть, свободно передвигаясь по воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, прыжками двигаются по коленкам), а вторые догонять (ритмичные движения указательными пальцами),третьи пальчики бегом (движения средних |
| 1. Ходьба, отгребая поочередно воду руками
 | 3-4 мин. | Ручки не скучают | Пальцы вместе, от себя |
| 1. Выпрыгивание на месте
 | 3-4 р. |  | Глубже присед, выше прыжок |
| 1. В кругу за руки окунуться лицом в воду
 | 3-4 р. | Птичка летела на водичку села! | Шире круг,Руки не расцеплять, не вытирать лицо руками |
| 1. Игра «невод»
 | 2-3 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку, друг за другом |
| 22.43-44 | Обучать выдоху в воду. Совершенствовать естественные движения в воде. Воспитывать организованность. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | пальцев в быстром темпе),А четвертые пешком (медленные движениями безымянными пальцами по коленям),Пятый пальчик поскакал (касание мизинчиком коленей),И в конце пути упал (хлопок обеими ладонями по коленям)». |
| 1. Ходьба, загребая воду руками
 | 2-3 мин. | «пропеллер» | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. «Подуем на воду»
 | 4-5 р. |  | Длинный выдох |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 3-4 р. |  | От стены до стены |
| 1. Умываемся водой с ладошек
 | 2-3 р. | Водичка, водичка… | Дружно, Вместе |
| 1. Игра «рыба и сеть»
 | 3-4 р. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 23.45-46 | Обучать дыханию на воде с выдохом воздуха в воду. Закреплять погружение до подбородка в воду. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка |
| 1. Ходьба, загребая воду руками
 | 2-3 мин. |  | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. | Ходит цапля по воде и мечтает о еде! | Выше колено, спина прямая |
| 1. «Остудим чай»
 | 1-2 мин. |  | Длинный выдох |
| 1. В парах приседание
 | 3-4 р. |  | Держимся за руки, одновременно |
| 1. Игра «карусель»
 | 3-4 р. |  | По кругу |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 24.47-48 | Совершенствовать передвижение по воде. Обучать играть свободно с игрушками самостоятельно. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки, мяч. | Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка. |
| 1. Ходьба «гуськом»
 | 2-3 мин. |  | Гуси, гуси - га, га, га… |
| 1. Бег с мячом в одной руке
 | 2-3 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. Прыжки на месте
 | 4-6 р. | Идет дождь! | Брызгаем руками |
| 1. Передвижение по воде с игрушкой в руках
 | 2-3 мин. |  | Свободное плавание,  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| Март25.49-50 | Обучать выполнять упражнения в более быстром темпе. Совершенствовать выдох в воду. Совершенствовать работу рук на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Дует ветер нам в лицо (на себя руками), закачалось деревцо (покачиваясь вправо влево с поднятыми рукам). Ветерок все тише, тише ( присели), деревцо все выше, выше (поднялись на носочки потянулись за руками вверх)». |
| 1. Ходьба, загребая воду руками
 | 2-3 мин. |  | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. «Подуем на водичку»
 | 2-3 мин. | Остудим чай | Длинный, продолжительный выдох в воду |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 1-2 мин. |  | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. Умываемся
 | 3-4 р. |  | Водичка, водичка умой мое личико! |
| 1. Прыжки в кругу
 | 2-3 мин. |  | Выше прыжок, шире круг |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 26.51-52 | Совершенствовать выполнение движений активно. Совершенствовать выдох в воду. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Физкультминутка «Я пожарный»Накачали насосом воду.Взяли пожарный рукав и побежали. Тушим «ШШШШШ».Радуемся! (хлопаем в ладоши). |
| 1. Ходьба с руками за спиной
 | 2-3 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Прыжки на месте на двух ногах
 | 2-3 мин. |  | Брызгаем по воде руками |
| 1. Опускаем лицо в воду
 | 2-3 мин. | Моем носики | Смотрим на меня и делаем как я! |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено,Спина прямая |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 1-2 мин. | Большие пузыри! | Длинный продолжительный выдох в воду |
| 1. Игра «рыба и сеть»
 | 2-3 мин. |  | Выдох в воду |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 27.53-54 | Обучение погружению в воду с головой и выдоху воздуха в воду. Воспитывать чувство уверенности на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, прыжками двигаются по коленкам), а вторые догонять (ритмичные движения указательными пальцами),третьи пальчики бегом (движения средних |
| 1. Бег по воде
 | 1-2 мин. |  | От стены до стены |
| 1. Вдох, выдох в воду в кругу
 | 1-2 мин. | Хорошие пузыри! | Шире круг |
| 1. Приседания в паре, поочередно
 | 4-6 р. | «насос» | Руки на плечи партнеру |
| 1. Обливаемся водой с ладошек
 | 2-3 мин. | «Дождик» | Мы водички наберем на головушку польем! |
| 1. Игра «рыба и сеть»
 | 2-3 мин. |  |  |
| 1. Игры с игрушками
 | 2-3 мин. |  | самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 28.55-56 | Совершенствовать выдох в воду, пускать пузыри, погружаться до подбородка в воду. Воспитывать уверенность на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки. | пальцев в быстром темпе),А четвертые пешком (медленные движениями безымянными пальцами по коленям),Пятый пальчик поскакал (касание мизинчиком коленей),И в конце пути упал (хлопок обеими ладонями по коленям)».Пароход плывёт по речке И пыхтит он, словно печка. |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 1-2 мин. | «гуськом» | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. Прыжки на месте на двух ногах
 | 1-2 мин. | Зайки , прыг скок! | Помогаем руками , брызгаем по воде |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р. | Большие пузыри! | Длинный выдох в воду |
| 1. Бег с высоким поднимание колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, спина прямая |
| 1. Окунаем лицо в воду
 | 4-6 р. | Моем носики |  |
| 1. Игра «карусель»
 | 2 р. |  | Шире круг |
| 1. Собрать игрушки
 | 1-2 мин. |  | В корзину |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | В колонну по одному |
| Апрель29.57-58 | Обучать передвижению по воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды. Совершенствовать выдох в воду.Воспитывать выносливость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | У кошечки нашей есть десять котят,Сейчас все котята по парамстоят: Два толстых, два ловких,Два длинных, два хитрых, Два маленьких самыхИ самых красивых. |
| 1. Ходьба, руки за спиной
 | 1-2 мин. |  | Спина прямая |
| 1. Прыжки с продвижением вперед, брызгая руками
 | 1-2 мин. |  | Выше прыжок, больше брызг |
| 1. Погружение в воду с лицом
 | 4-6 р. |  | Ротик закрыт |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, Спина прямая |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р. | «пузыри» | Длинный выдох |
| 1. Игра «переправа»
 | 2-3 мин. | Кто быстрей? | От стены до стены, соревнуемся |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 30.59-60 | Обучение поочередно выполнять упражнения, в парах, держась за руки погружаться под воду с выдохом воздуха в воду. Воспитывать выносливость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | - лошаденка нуки, нуки,-коровенка муки, муки,-Индюшонок шалды-балды,-уточка та-та, та-та,-урочка по зернышкам кудах –тах, тах!» |
| 1. Обычный бег
 | 1-2 мин. |  | Дистанция 1 м. |
| 1. В кругу вдох, выдох в воду
 | 1-2 мин. | «Пузыри» | Длинный выдох, продолжительный |
| 1. Погружение в воду в парах поочередно
 | 1-2 мин. | «насос» | Слажено, 1-2 |
| 1. Поливаем себя водой с ладошек
 | 2-3 мин. | «Дождик» | Набираем в ладошки водичку |
| 1. Игра «кто быстрее за игрушкой»
 | 1-2 мин. |  | Догнать игрушку |
| 1. Игры с игрушками
 | 2-3 мин. |  | самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 31.61-62 | Обучать погружению в воду и выдоху воздуха в воду. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | «Покажите свои ладошки! Две ладошки у меня, мы с ладошками родня, будем с ними мы играть, будем пальчики считать, 1-2-3-4-5 (загибают пальчики по очереди) посчитаем мы опять.1-2-3-4-5 вместе весело играть (хлопают в ладоши) |
| 1. Ходьба полуприседом
 | 1-2 мин. |  | В колонну по одному, друг за другом |
| 1. Прыжки на двух ногах, с брызганием по воде
 | 1-2 мин. | Серый зайка на лугу! | Выше прыжок, помогаем руками, хороший замах |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р.  | «остудим чай» | Длинный выдох |
| 1. Бег с высоким подниманием колена
 | 1-2 мин. |  | Выше колено, спина прямая |
| 1. Погружение в воду с головой
 | 4-6 р. |  | Глубже присед |
| 1. Игра «рыбаки и рыболов»
 | 2-3 мин. |  | Погружение в воду с головой |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| 32.63-64 | Обучение упражнениям и.п. с наклоном туловища вперед. Обучать прыжкам в парах, согласуя свои действия с действиями товарищей. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Лодочки.Игрушки | Под крышкой - Маленький горшок,Открыли крышку -Мышка - скок! |
| 1. Ходьба с наклоном туловища вперед
 | 1-2 мин. |  | С лодочкой в руках |
| 1. Прыжки в кругу, держась за руки
 | 1-2 мин. |  | Одновременно, вместе |
| 1. «Остудим чай»
 | 4-6 р. |  | В воду |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 1-2 мин. | «пропеллер» | Пальцы вместе, руки прямые |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 р. | «пузыри» | Длинный выдох |
| 1. Игра «утки и утята»
 | 2-3 мин. |  |  |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Наступаем на каждую ступеньку |
| Май33.65-66 | Обучать погружению в воду с головой. Закреплять умение ходить, отгребая воду руками назад. Воспитывать смелость. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Моя черепашка в коробке живёт,Купается в ванне,По полу ползёт.Её на ладошке я буду носить,Она не захочет меня укусить |
| 1. Ходьба, отгребая воду руками назад
 | 1-2 мин. |  | Пальцы вместе, кисть лодочкой |
| 1. Бег на скорость
 | 4-6 р. | Кто быстрей? | От стены до стены,  |
| 1. Погружение в воду с головой
 | 1-2 мин. | спрячемся | Хороший вдох, выдох в воду |
| 1. Игра «большие и маленькие
 | 2-4 р. |  | Смотрим на меня делаем как я! |
| 1. Игры с игрушками
 | 2-3 мин. |  | Самостоятельно |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 34.67-68 | Упражнять в выполнении упражнений, своевременно прекращать упражнения. Обучать, самостоятельно ориентироваться на воде. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Гляньте: радуга над нами, Над деревьями, Домами,И над морем, над волной,И немножко надо мной. |
| 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с брызганием
 | 1-2 мин. | «Зайцы на поле» | Выше прыжок,, замах руками, помогаем себе руками  |
| 1. Поливаем на голову воду с ладошек
 | 4-6 р. | Дождик, дождик… | Пальцы вместе |
| 1. Бег по воде
 | 2-3 мин. | Кто быстрей? | В заданном направлении |
| 1. Вдох, выдох в воду
 | 4-6 Р. | «пузыри» | продолжительный |
| 1. Игра «карусель»
 | 2-3 р. |  | Шире круг |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | Держимся за перила двумя руками |
| 35.69-70 | Совершенствовать ходьба, отгребая воду руками назад. Закреплять умение выполнять задания с достижением нового результата. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Я хочу построить дом,Чтоб окошко было в нём,Чтоб у дома дверь была,Рядом чтоб сосна рослаЧтоб вокруг забор стоял,Пёс ворота охранял.Солнце было, Дождик шёл,И тюльпан в саду расцвёл |
| 1. Ходьба, отгребая воду руками назад
 | 1-2 мин. |  | Пальцы вместе, кисть лодочкой |
| 1. Бег, загребая воду руками
 | 1-2 мин. | «пропеллер» | Пальцы вместе |
| 1. «Дуем на горячий чай»
 | 2-3 мин. |  | Длинный выдох, дружно, вместе |
| 1. Выпрыгивание на месте
 | 4-6 р. |  | Выше прыжок |
| 1. Игра «нева»
 | 1-2 мин. |  |  |
| 1. Собрать игрушки в корзину
 | 2-3 мин. |  | На воде и из под воды |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | По свистку |
| 36.71-72 | Совершенствовать энергичное выполнение упражнений. Воспитывать радостные ощущения при занятиях плаванием. | 1. Разминка на суше.
2. Построение, вход в воду (под страховкой воспитателя)
 | 4-5 м.2 -3 мин. | «мы шагаем по резиновой дорожке» | В шеренгу по одному становись, равняйсь, смирно. | Игрушки | Бом, бом, бом, бом,По гвоздям бьём молотком.Гвозди не вбиваются,Только загибаются.Значит, клещи надо взять,Будем гвозди вырывать.Я тянул, тянул, тянул,Все я гвозди разогнул**.** |
| 1. Ходьба обычная
 | 1-2 мин. |  | От стены до стены |
| 1. Бег обычный
 | 1-2 мин. | Кто быстрей | По свистку |
| 1. Прыжки в кругу
 | 1-2 мин. |  | Мой веселый звонкий мяч |
| 1. Погружение под воду в игре
 | 1-2 мин. | «прятки» | В кругу, на 1, 2, 3 |
| 1. Бег в разных направлениях
 | 1-2 мин. | Догоню… | «А теперь догоню я» |
| 1. Игра с игрушками
 | 2-3 мин. |  | Индивидуально |
| 1. Выход из воды
 | 2-3 мин. |  | На ступаем на каждую ступеньку |