

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.05.2024г.
Протокол №5

Утверждаю:
и.о.заведующего МАДОУ №75
Хвалева Т.В.
«30» мая 2024г.



Автор-составитель:
Мазяр Наталья Петровна,
инструктор по физической культуре
Возраст обучающихся: 4 - 5 лет
Срок реализации: 1 год

1

Содержание Программы.

№п/п	Раздел программы	№стр.
1.	Пояснительная записка.	3
1.1	Актуальность	3
1.2	Цели и задачи Программы.	4
1.3.	Условия реализации	5
1.3.1.	Материально-техническое обеспечение	5
1.4.	Планируемые результаты	6
1.5.	Оценочные материалы	6
2	Учебный план. Календарный учебный график	6
3	Содержание деятельности	11
4	Список литературы	11

1. Пояснительная записка.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок» разработана в соответствии с

- Федеральным законом РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

Данная программа разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Поэтому основа концепции дошкольного образования заключается в том, чтобы дошкольное воспитание было пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что большой процент погибших на воде - дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

1.1. Актуальность.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым.

Для нормального физического развития ребенка большое значение имеют регулярные занятия плаванием, так как они оказывают благотворное влияние на многие жизненно важные

системы детского организма. Регулярные занятия плаванием эффективно способствуют повышению функциональных возможностей дыхательной системы ребенка. В процессе занятий плаванием у детей воспитываются волевые качества личности: смелость, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность и др. Занятия плаванием способствуют развитию двигательных способностей ребёнка: гибкости, координации, выносливости, силы, быстроты. Постоянные занятия плаванием способствуют привитию жизненно важных гигиенических навыков. Таким образом, плавание можно рассматривать как необходимое и эффективное средство для нормального развития ребенка. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, все это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в том, что она ориентирована на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. Цель программы обучение детей дошкольного возраста плаванию, а также закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. В процессе обучения особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько чётко и правильно соблюдаются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Программа рассчитана на детей 4-5 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – содействие гармоничному развитию ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

Задачи:

- Развивать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.
- Формировать навыки личной гигиены.
- Ознакомить с техникой безопасности на воде.
- Обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- Формировать двигательные умения и навыки.
- Развивать двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, а также выносливость, подвижность в суставах, гибкость.
- Способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата.

- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к занятиям плаванием.

1.3. Условия реализации программы.

Программа построена на принципах развивающего обучения и направлена на формирование умения и навыков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: 4 - 5 лет.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Срок реализации программы: 1 год (октябрь-май).

Формы и режим деятельности:

Содержание программы ориентировано на **добровольные** одновозрастные группы детей. Зачисление детей в группы производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося. Перед началом посещения бассейна обязательно понадобится посетить педиатра, для исключения медицинских противопоказаний. Обучающийся должен иметь все необходимо для занятий по плаванию (купальный плавки/купальник, резиновую шапочку, резиновые тапочки, полотенце, халат и т.д.)

Образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю, в первую половину дня.

Продолжительность занятия: 20 минут

Формой проведения занятий являются групповые занятия. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к воспитанникам в связи с их индивидуальными способностями.

1.3.1. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения должно соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебная аудитория, предназначенная для реализации программы, оснащена:

Оборудование	Наименование	Количество
Спортивный инвентарь	Бассейн	1
	Дорожка резиновая длиной 10 м×1,5 м	1
	Дорожка резиновая длиной 5 м×1,5 м	1
	Дорожка резиновая длиной 4 м×0,8 м	1
	Дорожка резиновая длиной 2 м×1,5 м	1
	Дорожка для профилактики плоскостопия	1
	Мячи	10
	Мягкие палки	15
	Нарукавники	10
	Игрушки резиновые	20
	Доски для плавания	15
	Спасательные круги	10
Мультимедийная аппаратура	Музыкальный центр	1
	Часы	1
Мебель	Скамейки	5
	Фен для сушки волос	3
	Термометр комнатный	2
	Термометр водный	1

1.4. Планируемый результат.

Целенаправленная работа с использованием занятий по плаванию позволит достичь следующих результатов:

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

1.5. Оценочные материалы.

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей.

Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Диагностическая карта мониторинга результативности реализации программы.

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Выдох в воду	Погружение в воду с головой	Доставание предметов со дна бассейна	«Звезда» на груди и спине	Скольжение на груди или на спине	Общий результат	Примечания

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий (3 балла) – выполняет 4-5 тестов.

Средний (2 балла) – выполняет 3 теста.

Низкий (1 балл) – выполняет 2 теста.

2. Учебный план

№	Основные направления физического развития детей дошкольного возраста (4 - 5 лет)	Общее кол-во часов	Из них на теорию	Из них на практику
1.	Вводное занятие «О пользе плавания. Правила поведения в бассейне»	1	1	-

2.	Вхождение в воду. Передвижения по дну бассейна от одного бортика к другому, в разных направлениях (бег, прыжки, ходьба)	3	1	2
3.	Упражнения на задержку дыхания, вдох-выдох в воду. Погружение с головой в воду на задержке дыхания.	4	1	3
4.	Горизонтальное положение тела в воде.	2	1	1
5.	Упражнения на скольжение с помощью плавательной доски или аквапалки (с работой ног)	6	1	5
6.	Упражнения на погружение и всплытие («звезда», «поплавок», «медуза»)	6	1	5
7.	Упражнения на работу рук и ног	6	1	5
8.	Упражнения на погружение под воду (доставать игрушки со дна, подныривание под гимнастическую палку, проплывание в обруч, тоннель)	4	1	3
Итого		32	8	24

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Знакомство с помещением бассейна и правилами поведения в нем	бассейн	наблюдение
2		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50		1	Научиться подниматься по лестнице и спускаться в бассейн с поддержкой педагога.	бассейн	собеседование, наблюдение.
3		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Знакомство с водой, ходьба по бассейну.	бассейн	наблюдение
4		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50		1	Передвигаться в воде, с помощью вспомогательных средств.	бассейн	наблюдение

5-6	ноябрь	Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	2	Прыжки и бег в воде	бассейн	Наблюдение, собеседование
7		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					
8		Гр.10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Общеразвивающие упражнения в воде.	бассейн	наблюдение
9	Декабрь	Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					
10		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Упражнения на погружение лица в воду.	бассейн	наблюдение
11		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					
12		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Упражнения на освоение игр с водой.	бассейн	наблюдение
13	Январь	Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					
14		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Упражнения на задержку дыхания.	бассейн	наблюдение
		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					
		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Опускать голову в воду с задержкой дыхания.	бассейн	наблюдение
		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					
		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Самостоятельно окунуться в воду.	бассейн	наблюдение
		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					
		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Принимать горизонтальное положение в воде на груди на мелком месте	бассейн	наблюдение
		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					
		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40	подгрупповая	1	Выполнять движения ногами способом «кроль» на груди	бассейн	наблюдение
		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					

		Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50					
15		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Передвигаться в воде на руках по дну бассейна	бассейн	наблюдение
16		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Закреплять упражнения на задержку дыхания вдох-выдох в воду и опускать лицо в воду	бассейн	наблюдение
17	Февраль	Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Закреплять горизонтальное положение в воде с движением ног способом кроль	бассейн	наблюдение
18		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Опускать лицо в воду в горизонтальном положении с движением ног кролем.	бассейн	наблюдение
19		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Принимать горизонтальное положение на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
20		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Работа ног «кролем» на груди с поддержкой педагога.	бассейн	наблюдение
21	Март	Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Принимать горизонтальное положение в воде на груди.	бассейн	наблюдение
22		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Выполнять движение ногами способом «кроль» на груди на мелком месте	бассейн	наблюдение

23		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Передвигаться в горизонтальном положении на груди с помощью рук на мелком месте с движением ногами кролем.	бассейн	наблюдение
24		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Закреплять упражнения на задержку дыхания вдох-выдох в воду	бассейн	наблюдение
25-26	Апрель	Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	2	Закреплять движение ног, как при плавании кролем в горизонтальном положении тела на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
27		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Закреплять движение ног, как при плавании кролем в горизонтальном положении тела на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
28		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	1	Закреплять движение ног, как при плавании кролем в горизонтальном положении тела на груди в упоре на прямые руки.	бассейн	наблюдение
29-30	Май	Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	2	Формировать умение открывать глаза в воде. Закреплять навык всплывать и лежать на воде «звезда», звезда на спине с поддержкой педагога		Наблюдение, диагностика
31-32		Гр. 10 (пн) 9.50-10.10 10.20-10.40 Гр.11 (пт) 10.00-10.20 10.30-10.50	подгрупповая	2	Контроль приобретенных навыков.		Наблюдение, диагностика
Итого				32			

3. Содержание деятельности

Структура занятий по плаванию включает в себя **подготовительную часть** – разминку (Комплекс ОРУ и подготовительные упражнения), которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия, частично может проводиться и в воде. Продолжительность 3 минуты.

Основная часть предполагает изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 12 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения на самостоятельное плавание с индивидуальной работой, подведение итогов занятия. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психофизических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

4. Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой» - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания» – М.: «Академия», 2014.
3. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
4. Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать» - Детство-Пресс, 2005.
5. Рыбак М.В. «Плавай как мы!» (методика обучения плаванию детей 2-5лет) - М.: Обруч, 2014.
6. Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками» - Сфера, 2012.
7. Сидорова И.В. «Как научить ребёнка плавать» - Айрис - Пресс, 2011.
8. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. «Обучение плавания в детском саду» - М. 2001.
9. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2011.

Примерный календарно-тематический план

Месяц	Занятие	Цель и содержание
Октябрь	1-2	На суше - Ходьба на носках, руки в стороны; медленный бег на месте - Медленный бег, ходьба - И.П. О.С. – 1 – руки в стороны - вдох; 2 – И.П. – выдох - 4-6 р. - И.П. – стойка, ноги врозь, правая вверх. 1-8 круговые движения руками вперед, 1-8 круговые движения руками назад. «Слоник». И.П. стойка, руки на поясе. 1–наклон вперед, руки вверх. 2-И.П. - И.П. сидя на полу, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ногами способом «кроль», 2 раза по 8 секунд. - И.П. – лежа на груди, руки вверх лежат на полу. Попеременные движения ногами способом «кроль на груди». 2 р. по 8 сек. - И.П. О.С. 1-2 - руки через стороны, вверх (вдох); 3-6-задержка дыхания; 7-8 - руки вниз, выдох. 1. На воде - Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях. - Держась за руки в кругу, окунуться с головой всем вместе, с выдохом в воду (3-4 раза). «Звездочка» лежать на груди – повторить 4 раза. «Звездочка» лечь на спину из И.П. – сидя на дне бассейна с опорой на руки – 4 раза. «Стрелка»: скольжение на груди из И.П. – стоя на коленях, в руках игрушка. «Мотор»: попеременные движения ног способом «кроль на груди», спине с опорой на прямые руки. - Игра «Невод» - Свободное плавание.
	3-4	На суше - Ходьба на носках и медленный бег с продвижением вперед и назад. - Стоя, поднять руки вверх и свести их над головой, потянуться – вдох; наклониться вперед, опуская руки на пояс, выдох - 5-6 раз. - И.П. – сидя, упор сзади, двигать попеременно прямыми ногами вверх-вниз («кроль») -10-12 раз. - Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») - 2 раза по 10-12 подскоков. - Ходьба с дыхательными упражнениями: 3 шага - вдох; 3 шага - задержка дыхания; 3 шага – выдох. На воде - Войти в воду самостоятельно, пойти вдоль бортика, не держась за поручень. - Держась за поручень или бортик, сделать вдох, присесть, задержать дыхание, погружаясь в воду с головой, сделать выдох в воду – 4-5 раз. - Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, - 3-4 раза. - Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»). - Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад – («Покажи пятки») – 2-3 раза.

		Игра («Найди клад»).
Ноябрь	5	На суше «Большой – маленький»: ходьба на носках, руки вверх, в приседе по команде - Медленный бег. - Ходьба - И.П. - О.С. – 1 – через стороны руки вверх – вдох через нос; 2 – 8 - медленно руки через стороны вниз - выдох - 4 раза. - И.П. – стойка, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутыми руками вперед - 8 раз, назад – 8 раз. Повторить 2 р. - И.П. - то же. «Неваляшки»-наклоны туловища в стороны - 4-6 р. - И.П. - сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ногами, способом «кроль», два раза по 8 секунд. На воде - Войти в воду самостоятельно, не держась за поручень или бортик. - Подвижная игра «Переправа»: ходьба, бег, прыжки на двух ногах лицом, спиной вперед - 1-2 минуты. «У кого больше пузырей»: выдох в воду – 4-5 раз. «Кто дольше»: погружение в воду на 3-5 секунд – 2 раза. «Доплыви до меня»: плавание с надувным кругом или с пенопластовыми досками при помощи движений ног способом «кроль на груди», «кроль на спине» - Подвижная игра «Море волнуется»
	6	На суше - Ходьба на носках и медленный бег на месте. - То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. - Ходить высоко поднимая колени («Цапля»). - Выполнить круговые движения одновременно двумя руками вперед, назад, а также поочередно правой и левой рукой. - Движения ногами, как при «кроле», в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. - Присесть и встать 10 раз подряд. - Стоя на одной ноге, сделать маховые движения вперед- назад, поочередно правой и левой ногой - 8 – 10 раз для каждой ноги. На воде - Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, выдох в воду – 5-6 раз. - Сделать глубокий вдох, опуститься под воду, досчитать до трех, сделать выдох в воду, повторить 5-7 раз. - Упражнения «Поплавок», «Медуза» - всплывать и лежать на воде, задержав дыхание. - Оттолкнуться от дна двумя ногами, скользить с вытянутыми вперед руками (в руках доска) в положении «стрела» - 4-5 раз. - Игра: «Найди себе пару» - Свободное плавание, индивидуальная работа
	7	На суше «Тростинка»: ходьба на носках, руки вверх «Чебурашка»: ходьба на пятках, руки за головой - Медленный бег - Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1-2-3 – руки через стороны вверх, вдох через нос; 4 – расслабленные руки опустить вниз – выдох; повторить 4 р.

		• «Мельница»: И.П. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад – 2 раза по 8 движений. • И.П. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом «кроль на груди» – 3 раза по 8 секунд. • «Звезда»: И.П. – лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны. 1 – прогнуться и задержать дыхание; 2-5 – не дышать. 6. опуститься в И.П. – выдох, повторить 4-5 раз. На воде • «Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками • Бег гигантскими шагами • Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде – • «Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста» • «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 секунд, стоя у бортика – 4 раза. • «Дельфинчики»: ныряние через обруч • Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи ног способом «кроль на груди, спине» • Свободное плавание, индивидуальная работа.
8	На суше • «Цапля»: – ходить с высоким подниманием бедра, руки в стороны • «Лягушата»: выпрыгивание из полуприседа – 10 раз. • Ходьба • Медленный бег. • И.П. – О.С. 1 – руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос; 2 – И.П. – выдох, через нос. • «Мельница»: И.П. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад (медленно) • «Журавлик»: И.П. – стойка, руки сцеплены вверху. 1 – медленный наклон вперед; 2 – И.П. • И.П. – лежа на груди. Попеременные движения ног способом «кроль» – 2 раза по 8 – 10 секунд. • И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом «кроль» 2 раза по 10 секунд. • И.П. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 – поднять правую руку вверх – вдох через нос; 2 -3-4-5 – задержка дыхания; 6 – выдох; 1- поднять левую руку вверх, вдох через нос; 2-3-4-5 – задержка дыхания; 6 – выдох. На воде • «Догони игрушку» – бросание игрушки, бег за ней • Прыжки с игрушкой в руках • Толкать лбом игрушку, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной • Подвижная игра «Насос»: стоя в парах, держась за руки, -вдох, погрузиться в воду, задержать дыхание на 3 сек – выдох в воду, – 7 раз. • «Посмотри на меня»: стоя в парах и держась за руки, погружаться в воду с открытыми глазами 2 раза по 5 секунд. • Плавание с двумя пенопластовыми досками на груди, спине, работая ногами способом «кроль»	

		• Подвижная игра «Гуси» • Свободное плавание, индивидуальная работа
Декабрь	9	На суше • Ходьба на носках, медленный бег на месте. • То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления. • Стоя, поднять руки над головой, потянуться – вдох через нос, наклониться вперед, опустить голову в воду - выдох, - 5-6 раз. • Упор сидя сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно, как при способе «кроль» - 12 – 15 раз. • «Звезда»: И.П. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 – поднять таз, прогнуться; 2-5 - держать, задержать дыхание. И.П. – 3 – 4 раза. • Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») – 2 раза по 10-12 подскоков. • Ходьба по кругу На воде • Войти в воду, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. • Держась за поручень, приседать, погружаясь в воду, с задержкой дыхания на 3 счета - 4-5 раз. • Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая гребковыми движениями рук, - 3-4 раза. • Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше») - 8-10 раз. • Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята») -3-4 р. • Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение («покажи пятки») - 3-4 раза. • Игра «Дельфинчики»: ныряние через обруч • Свободное плавание, индивидуальная работа
	10	На суше • Ходьба на носках, выполняя хлопки прямыми руками над головой • Ходьба на пятках, выполняя хлопки прямыми руками перед собой • Медленный бег- 1 минута. • Ходьба с восстановлением дыхания: 1-2-3 – руки через стороны вверх – вдох через нос; 4 - руки опустить – выдох. • Наклоны вперед. И.П.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед, достать руками пол; 2 – И.П. – 5-7 раз. • И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног, как при плавании способом «кроль» - 3 раза по 10 секунд. • И.П. – лежа на спине, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами способом «кроль», - 3 раза по 10 секунд. На воде • Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками • Бегать быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать мокрое лицо • Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей - 3-4 раза. • «Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустить вниз, подбородок на воду, ритмично работать прямыми ногами способом «кроль» • Сделать «Медузу» - 2-3 раза.

		- Подскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна - 2-3 раза. - Плавание с одной пенопластовой доской, работая ногами способом «кроль на груди, спине». Если задание выполняется на груди, то подбородок опустить на воду, руки положить на доску, если на спине, то доску положить под голову - Свободное плавание, индивидуальная работа
	11	На суше - Повторить упражнения из занятия № 5. - Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелу», подняться на носки. На воде «Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад - Медленный бег лицом, спиной вперед «Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх-вниз - Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть с головой, задержать дыхание на 3 счета, сделать выдох – 3-4 раза. - Стоя в кругу и держась за руки, присесть в воду с головой, открыть глаза, посмотреть по сторонам – 2-3 раза. - Игра «Карусели»: ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу инструктора опустить руки, присесть в воду с головой 2-3 раза, сделать выдох в воду. - Свободное плавание, индивидуальная работа
	12	На суше - Повторить упражнения из занятия № 6. На воде - Бег «змейкой» по бассейну. - Прыжки в воде с погружением с головой, с выдохом в воду «Батискаф»: выдох в воду с погружением в воду и открыванием глаз под водой - 3 раза по 5 секунд. «Мотор»: попеременное движение прямых ног способом «кроль на груди»; держась за поручень, подбородок на воде – 2 р по 1 мин. - То же, но на спине, хват за поручень снизу – 2 раза по 1 минуте. - Свободное плавание, индивидуальная работа «У кого больше пузырей?»: выдох в воду.
Январь	13	На суше - Повторить упражнения из занятия № 7. На воде - Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску - Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо и влево, как при полоскании белья. - Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду - 3-4 раза. - Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой - Упражнение «Звезда»: лежание на груди, спине (кто дольше?) - Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду – выдох - 3-4 раза. - Игра «Медвежонок», «Умка и рыбки». - Свободное плавание, индивидуальная работа
	14	На суше Повторить упражнения из занятия № 8. На воде

		• Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук • Присесть, окунуться с головой, сделать выдохи в воду - 5-7 раз. • Выпрыгивание из приседа в воду • Принять на мелком месте упор лежа спереди, движения прямыми ногами способом «кроль» • «Вода кипит»: выдохи в воду - 10 раз. • «Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди на доске • Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий обруч – 4-5 раз. • Игра «Жучок-паучок» – 2-3 раза. • Свободное плавание, индивидуальная работа
15	На суше • Ходьба на носках, руки в стороны • Ходьба на пятках, руки на поясе. • Медленный бег с приседанием и касанием пола по сигналу инструктора • Прыжки на двух ногах, руки на поясе • Ходьба на месте • И.П. – стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Упражнение «Мельница»: попеременные круговые движения руками вперед – 30 сек, назад – 30 сек. • И.П. – лежа на груди, руки вверх. Попеременные движения ног способом кроль 3 раза по 10 секунд. • И.П. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль – 3 раза по 10 секунд. • «Колесо сдувается»: И.П. – О.С. 1. – 2 - руки в стороны – вдох; 3-4 – присед с обхватом руками ног, выдох с произнесением звука «ш». На воде • Войти в воду, сделать вдох, погрузиться в воду с головой, выдох под водой – 6 – 7 раз. • «Крокодил»: ходьба на руках • «Крокодил плывет»: ходьба на руках с ритмичной работой ног способом «кроль» и выполнением выдоха в воду • «Рачки»: прыгать на руках, сгибая их в локтях, ноги сзади • «Медуза» 2-3 раза. • «Стрелка»: скольжение на груди, с доской на вытянутых руках; на спине – доску удерживать руками под головой. • Подвижная игра «Футбол» • Свободное плавание, индивидуальная работа.	
16	На суше • Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад • «С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе • Ходьба на восстановление дыхания: – 1-2 – руки через стороны вверх – вдох; 3-4 - руки опустить – выдох. • «Пружинка»: И.П. – присед, руки ладонями на пол. Сгибание и разгибание ног – 8-10 раз. • И.П. – стойка, ноги врозь, правая вверх. Круговые движения руками вперед - 10-12 раз; назад – 10 - 12 раз. На воде • Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой - выдох.	

		• Бегать на глубине по пояс, стараясь поднимать колени высоко («Лошадки») • С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе • Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть в воду с головой, сделать выдох, чтобы появились пузыри - 5-6 раз. • Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться с головой, открыть глаза, сделать выдох и быстро выпрыгнуть вверх – 3-4 раза. • Игра «Карусели»: ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. • По сигналу преподавателя опустить руки, присесть и сделать выдох в воду – 3-4 раза. • Игра «Бегом за мячом»: - свободная игра с мячом • Свободное плавание, индивидуальная работа
Февраль	17	На суше • Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4-5 раз. • Стоя, ноги врозь, поднять руки вверх, сложить ладони одна на другую, потянуться, опустить руки - 5- 6 раз. • Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично встать - 5-6 раз. • В упоре сидя сзади, поднять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании способом «кроль» – 1 минута. • Стоя, выполнять круговые движения одновременно двумя руками вперед – 10-15 раз; назад – 10-15 раз. На воде • Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь на плавающую доску • «Цапля»: ходьба в воде по пояс, высоко поднимая колени • «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны • «Стрелка»: скольжение на груди, руки с доской впереди – 2-3 раза; кисти рук не соединены – 2-3 раза; - одна ладонь лежит на другой – 2-3 раза. • Плавание на груди с пенопластовой доской в выпрямленных руках при помощи движения ног способом «кроль» • Подвижная игра «Затейники» • Свободное плавание, индивидуальная работа
	18	На суше • Стойка, ноги врозь, «Мельница»: круговые движения руками вперед – 8-10 раз, назад – 8-10 раз. • Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, движение ногами вверх-вниз поочередно способом «кроль» – 6-8 движений, повторить 2-3 раза. • И.П.- лежа на груди, руки вверх, ладонь на ладонь. 1 - поднять руки, прогнуться, голова между рук; 2-3 держать; 4 – И.П. • И.П.- сидя, упор сзади на предплечья. 1 – поднять прямые ноги; 2-3 – держать; 4 -И.П. - повторить 4-6 раз. • Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно – 8-10 раз На воде • Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, открыть глаза, сделать выдох в воду - 5-6-раз. • «Раки»: ходьба на руках, ногами вперед • Держась за руки, идти вправо, влево приставными шагами. Окунуться по шее.

		• Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох; присесть, сгруппироваться под водой; всплыть («как поплавок»), сделать медленный выдох в воду; встать, выпрямиться – 5-6 раз. • Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать ими, как при плавании способом «кроль», другому тянуть его, как на буксире, двигаясь назад. Меняться ролями - 3-4 раза. • Подвижная игра «Караси и щука» • Свободное плавание, индивидуальная работа
	19	На суше • «Солдаты – партизаны»: ходить по сигналу, чеканя шаг (4 шага) и на носках - (4 шага). • Медленный бег с приседанием и касанием пола руками, по команде педагога • Ходьба на восстановление дыхания • И.П. – стойка, ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон влево; 2- И.П; 3 – наклон вправо, 4 И.П. • И.П. - то же. Круговые движения прямыми руками вперед – 8 раз; назад – 8 раз. Повторить два раза. • И.П. - лежа на груди, руки вверх. Выполнить попеременные движения ногами способом «кроль». 2 раза по 10 секунд. • И.П. - сидя на полу, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ногами способом «кроль» – 2 раза по 10 секунд. На воде • Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой, открыть глаза, сделать выдох • Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди • Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») – 5-6- раз. • Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх – вниз. Повторить 5-6 раз. • Выполнять скольжение на спине с поддержкой - 2-3 раза. • Игра «хоровод» - 3-4 раза. • Свободное плавание, индивидуальная работа
	20	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 13. На воде • Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание (считать до 3), выпрямиться – выдох – 2-3 раза. Прodelать то же, стоя у бортика левым боком – 2-3 раза. • Бег по кругу с нырянием через обруч и последующем скольжением на груди • Стоя в воде по пояс, руки вниз, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду, на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно – 3-4 раза. • Скользить на груди после отталкивания двумя ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду. • Игра «Оса». Свободное плавание, индивидуальная работа

		Подвижная игра «Насос»: стоя в парах, держась за руки, присесть в воду с головой, выдыхая в воду
Март	21	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 14. На воде - Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 2-3 раза. - Стоя, держась за руки в парах, прыжки с погружением под воду - Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей - 3-4 раза. - Оттолкнувшись от стенки бортика обеими ногами, скользить на груди, выполняя выдох в воду. - Держась за бортик руками, выполнить движения прямыми ногами, как при плавании «кроль на груди» - Игра «Поезд в туннель» - 2-3 раза. - Самостоятельные игры в воде.
	22	На суше - Выполнить упражнения из занятия №15. На воде - Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой. по второму сигналу педагога - сделать «Медузу», по третьему сигналу – полежать на воде на спине, по четвертому сигналу - сделать «поплавок», повторить 2 раза. «Попади в цель»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом «кроль» через обруч - 4 раза. - Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох - 5 раз. «Водолазы»: погрузиться в воду с открытыми глазами, достать игрушку со дна – 2-3 раза. - Игра «Мы веселые ребята». - Свободное плавание, индивидуальная работа.
	23	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 16. На воде - Ходьба по кругу лицом, спиной, с попеременными круговыми движениями прямых рук - 1-2 минуты. - Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузиться в воду с головой – выдох - 4-6 раз. - Плавание на груди, спине с одной доской при помощи движений ног способом кроль. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна двумя ногами – 4-5 раз. - Скользить на спине, руки вверх – 3-4 раза. - Игра «Смелые ребята». - Свободное плавание, индивидуальная работа - Выдохи в воду – 6-8 раз.
	24	На суше - Выполнить упражнения из занятия № 17. На воде - Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду-3-4 р. - Перебежать через бассейн, взять игрушку. - Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше – 3-4 раза.

		• Держа игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами от бортика и проскользнуть – 3-4 раза. • «Торпеда»: проделывать движения ногами способом «кроль» во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской). • Плавание на груди с доской при помощи движений ног, способом «кроль» в согласовании с дыханием • Свободное плавание, индивидуальная работа
Апрель	25	На суше • Ходьба на носках, с хлопками ладонями над головой • Ходьба на пятках с хлопками, руки прямые. • Медленный бег • Прыжки ноги врозь, ноги вместе с хлопками в ладоши • Ходьба с выполнением упражнений на восстановления дыхания • И.П. – стойка, ноги врозь. 1. – наклон вперед, достать руками носков ног, ноги не сгибать; 2- И.П. Повторить 5-6 раз. 7. -И.П. – стойка, ноги врозь, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременно круговые движения прямыми руками вперед – 4 раза. • То же упражнение, но круговые движения назад – 4 раза. • Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, задержать дыхание на счете 1-2-3, на счет 4-5-6 - сделать медленный выдох. 1. На воде • Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 2-3 раза. • Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад • «Винт»: скольжение на груди с переворотом на спину • Подвижная игра «Найди свой клад»: достать со дна три предмета • Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду • Игра «Поезд в туннель» • Самостоятельные игры в воде.
	26	На суше • Ходить в полуприседе, руки за спиной • И.П. стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон влево, правая рука вверх к голове; 2- И.П. – повторить 4-6 раз. То же в правую сторону – 4-6 раз. • Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом «кроль» • В упоре лежа сзади на предплечьях, двигать ногами вверх-вниз, как при кроле на спине. • «Надуй шарик»: И.П. – сидя. После полного вдоха выполнить длинный выдох на 4 счета через рот в ладошку, сложенную в трубочку – 3-4 раза. На воде • Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед • «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны • «Стрелочка»: скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 6 раз. • Скольжение на груди, спине с различным положением рук • Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль».

		• «Кто дальше»: переплыть бассейн с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом «кроль на груди» • Подвижная игра «Салки» (с мячом) • Свободное плавание
27	На суше • Ходьба с поочередными круговыми движениями прямой рукой вперед, назад • Медленный бег с изменением направления по сигналу педагога • Ходьба. • И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1- наклон вправо, руки вверх; 2- И.П., 3- наклон влево, руки вверх; 4 – И.П. Повторить 6-8 раз. • И.П.- то же. 1 -2-3 - руки вверх, подняться на носки, потянуться вверх – вдох; 4- вернуться в И.П – выдох; повторить 5-6 раз. • И.П. - сидя, упор сзади. Круговые движения прямых ног вправо – 4 раза; затем влево – 4 раза. Повторить 2 раза. На воде • Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед • Подвижная игра: Море волнуется с изображением «Звезды» (на груди, спине), «Поплавка» • Плавание на груди при помощи движений ног способом «кроль», удерживая доску согнутыми руками около груди • Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна 2 игрушки («Водолазы») • Игра «Мы веселые ребята» • Свободное плавание, индивидуальная работа	
28	На суше • Ходьба, с выполнением следующих упражнений: 1 - правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – правая рука вверх; 4 – левая рука вверх; 5 – правая рука в сторону; 6 – левая рука в сторону; 7 - правая рука вниз; 8 - левая рука вниз. • «Буратино»: бег, прямые ноги впереди • Пружинистые наклоны вперед. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3- пружинистые наклоны вперед, с доставанием пальцев ног ладошками; 4 – И.П. Повторить 6 - 8 раз. • И.П. – стоя на четвереньках. 1- согнуть руки, коснуться грудью пола; 2 – И.П.; повторить 6 - 8 раз. • И.П.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сделать глубокий вдох; 2-3-4-5 задержать дыхание; 6-7-8- медленный выдох. • И.П - стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед, 2 – сделать гребок одной рукой – опустить её вниз-назад, слегка согнутую в локте, вынести вперед, 3 – сделать то же другой рукой - повторить 3-4 раза. На воде • Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад лицом, спиной вперед • Бег с выполнением скольжения на груди по сигналу педагога • «Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны - 2 раза по 5 секунд. • «Звезда»: лежание на спине, ноги врозь, руки в стороны - 2 раза по 5 секунд. • «Моторная лодка»: плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом «кроль на груди»; на спине	

		• Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед - 10 раз. • Игра «Катание на кругах». • Свободное плавание, индивидуальная работа
Май	29	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 23. На воде • Войти в воду, упасть в неё. • Держась за бортик, сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой, задержать дыхание на 3 счета, встать из воды, медленно на 3 счета выдохнуть. Повторить 4-6 раз. • Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед 3-4 раза. • Плавание с доской или игрушкой в руках при помощи движения ног способом «кроль на груди», спине • Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед - 10 – 12 раз. • Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с открытыми глазами и достать три игрушки, подняться, сделать медленный выдох. Повторить 3-4 раза. • Игра «Смелые ребята». • Свободное плавание, индивидуальная работа
	30	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 24. На воде • Войти в воду, сделать глубокий вдох, окунуться с головой, глаза открыты, задержать дыхание на 3 счета, встать, сделать медленный выдох на 3 счета. Повторить 6 раз. • Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой, совершая выдох. Выполнить - 5-6 раз. • И.П. – стойка, руки вверх, ладонь одной руки лежит на тыльной стороне другой кисти руки. Оттолкнуться от дна, скользить поперек бассейна, работая ногами способом «кроль на груди». Повторить – 5-6 раз. • Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой рукой, переступая вперед - 10 -12 раз. • Подвижная игра: «Море волнуется» с изображением «Звезды», «Поплавка», «Стрелочки» (на груди, спине). • Подвижная игра «Салки» (с мячом) • Свободное плавание, индивидуальная работа
	31	На суше • Повторить упражнения из занятия №25. На воде • Войти в воду, окунуться, сделать 6 раз выдох в воду. • Лежа на воде, опираясь на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо оказалось под водой, сделать вдох. Повернуть голову лицом в воду, сделать выдох в воду. Повторить 3-4 раза. • Скользить после отталкивания о стенку бассейна поперек бассейна на спине, вытянув руки вверх, работая ногами способом «кроль» – 5-6 раз.

		• Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками способом кроль - 8 – 10 раз. • Совершать движения ногами способом «кроль» в скольжении на груди • Игра «Фонтан». • Свободное плавание, индивидуальная работа
	32	На суше • Выполнить упражнения из занятия № 26. На воде • Войдя в воду, нырнуть, сделать дыхательные упражнения с выдохом в воду. Повторить - 6-8 раз. • Бег с выполнением скольжения на груди с работой ног способом «кроль на груди», по сигналу педагога. Повторить 6-8 раз. • Попытаться сесть на дно бассейна. • Лежа на груди, держаться за поручень, выполнять движения ног способом «кроль», сочетая их с дыханием в воду, - 1 минута. • Повторить упражнение № 2 и № 3 из занятия № 29. • Игра «Смелые ребята». • Свободное плавание.

Приложение 2.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- Освещённые и проветриваемые помещения.
- Ежедневная смена воды.
- Текущая генеральная дезинфекция помещения и инвентаря.
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды.
- Анализ качества воды и дезинфекция помещений оборудования контролируется Роспотребнадзором.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
2 младшая	+ 30... +32 ⁰ C	+26... +28 ⁰ C	0,4-0,5
Средняя	+ 30... +32 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,7-0,8
Старшая	+ 28... +29 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,8
Подготовительная	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем потребностям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 чел.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды неотложной необходимости только с разрешения педагога (инструктора)
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребёнку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья детей и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.
- Научить осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, ознакомить с элементарными правилами техники безопасности поведения.

Приложение 3.

Каждый ребенок должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- Внимательно слушать задание и выполнять его.
- Входить в воду только с разрешения педагога (инструктора).
- Спускаться по лестнице, держась за поручень.
- Не стоять без движений в воде.
- Не прыгать с бортика и лестницы без разрешения педагога (инструктора).
- Не наталкиваться друг на друга.
- Не кричать.
- Не звать ложно на помощь.
- Не топить друг друга.
- Не бегать в помещении бассейна.
- Проситься выйти по необходимости.
- Выходить быстро по команде педагога (инструктора).

Приложение 4.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой воды.
Прыжки в воде	Вырабатывает умение владеть своим телом в воде, чувствовать действие разных физических сил, развивает решительность, самообладание и мужество.

Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживание тела в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оно тесно взаимосвязано со всеми навыками.