

«ПРИНЯТА»
Педсовет №3
от 15 апреля 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Г.А.Попова
04 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

**муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
города Новосибирска**

«Детский сад № 467 комбинированного вида»



НОВОСИБИРСК
2016

«ПРИНЯТА»

Педсовет №3

от 15 апреля 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

_____ **Г.А.Попова**

« ____ » _____ 2016г.

ООП. Часть, формируемая ДОУ.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по обучению детей плаванию**

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
города Новосибирска

«Детский сад № 467 комбинированного вида»



НОВОСИБИРСК

2016

Паспорт Программы

Наименование:

Рабочая «Программа по обучению детей плаванию» муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения г. Новосибирска детского сада № 467 комбинированного вида.

Разработчик:

старший воспитатель МКДОУ д/с № 467

Бызова М.В.

инструктор по плаванию МКДОУ д/с № 467

Гладышева Г.М.

Методическая литература:

Программа разработана на основе:

«Программы обучения детей плаванию в детском саду». Санкт-Петербург
«Детство пресс» 2003 г.

Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.

Т.А.Протченко., Ю.А.Семенов. Москва, 2003 г.

Содержание программы:

Методические рекомендации.

Перспективное планирование.

Примерный план график распределения учебного материала.

Разработки занятий.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Цели и задачи Программы.....	5
1.2.	Принципы и подходы к реализации Программы.....	5
1.3.	Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	7
1.4.	Планируемые результаты. Система мониторинга.....	10
II.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы.....	15
2.1.	II младшая группа.....	15
2.2.	Средняя группа.....	16
2.3.	Старшая группа.....	17
2.4.	Подготовительная группа.....	17
2.5.	Характеристика основных навыков плавания.....	18
2.6.	Методы обучения.....	19
III.	Модель организации образовательного процесса по обучению детей плаванию.....	20
3.1.	Режим занятий.....	21
3.2.	Структура занятия.....	22
3.3.	Режим безопасности при организации НОД по плаванию.....	23
3.4.	Материально-техническое обеспечение.....	24
IV.	Приложения.	
4.1.	Приложение№1. Таблица мониторинга «Формирование плавательного навыка». Старшая группа.....	25
4.2.	Приложение№2. Таблица мониторинга «Формирование. плавательного навыка». Подготовительная группа.....	26
4.3.	Приложение№3. Перспективное планирование.....	27
4.4.	Приложение №4. Разработки занятий для второй младшей группы.....	31
4.5.	Приложение №5. Разработки занятий для средней группы.....	49
4.7.	Приложение №7. Разработки занятий для подготовительной группы.....	59

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию призвана обеспечить разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физического развития.

Данная Программа разработана на основе программы:

- Е.К. Воронова, «Программа обучения детей плаванию в детском саду», Детство-Пресс, Санкт-Петербург, 2003 г;
- Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Айрис Пресс, М., 2003 г.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремится к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать.

Программа предполагает формирование у детей осознанности, ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, знакомство с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Цель Программы:

совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

Задачи Программы:

- формирование навыков плавания, умения владеть своим телом в водной среде;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- развитие физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, координации;
- формирование навыков здорового образа жизни и личной гигиены;
- воспитание осознанного бережного отношения к своему здоровью.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие» «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, обогащение двигательного опыта, освоение основных навыков плавания, развитие физических качеств, формирование представлений и навыков здорового образа жизни, интереса к нему, потребности к двигательной активности, релаксация, развитие самоконтроля и самооценки, целеполагания и воли, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.
«Социально коммуникативное»	Развитие игровой деятельности; формирование гендерной принадлежности, чувства коллектива, развитие интереса к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками, обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развитие чувств и эмоциональной отзывчивости, формирование социальных представлений и познание детьми своих возможностей, избирательности и инициативы, самостоятельности в выполнении культурно-гигиенических процессов, овладение элементарными нормами и правилами.
«Познавательное развитие»	Сенсорное развитие, формирование целостной картины мира обогащение чувственного опыта детей, представлений о человеке, о себе, возможностях собственного тела, многообразии свойств предметов окружающего мира, свойствах воды, начальные представления о некоторых видах спорта.
«Речевое развитие»	Развитие всех компонентов устной речи, умения беседовать на тему здорового образа жизни, физкультуры, формирование умения охарактеризовать свое самочувствие, ощущения, объяснить правила игры, выразить просьбу, свою позицию, обогащение словаря за счет специальных и спортивных терминов.
«Художественно – эстетическое»	Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, красоте физического здоровья, спорта, элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений и т.д.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

«Рекомендации по обучению плаванию» - Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». М.2003 г. стр.13.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА.

Мониторинг образовательной области «Физическое развитие» (плавание) проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели апреля.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается:

- в младшем возрасте путем наблюдений за ребенком,
- в старшем возрасте используется метод наблюдения и критериально-ориентированного тестирования плавательных умений и навыков детей.

Сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии, динамике развития, достижениях и проблемах, выявленных у ребенка.

Для проведения контрольных упражнений используется секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, ведется протокол обследования навыков плавания.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков ребенка в бассейне индивидуально. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала.

Исследуемые параметры имеют возрастную градацию и коррелируются с планируемыми результатами (поставленными задачами).

І этап младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)

<p>Знакомство с водой, ее свойствами. Преодоление боязни воды, освоение движений в воде (правильно входить в воду, безбоязненно и уверенно передвигаться по дну с помощью взрослого и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть, плескаться).</p>	<p>ранний и младший дошкольный возраст</p>
<p>II этап средний дошкольный возраст, приобретение первичных навыков плавания</p>	
<p>Результат (задачи)</p>	<p>Возраст детей (условно)</p>
<p>Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (кратковременно держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).</p>	<p>младший и средний дошкольный возраст.</p>

Для педагогического наблюдения детям предлагаются в игровой форме следующие упражнения

навык плавания	контрольное упражнение
<p>младший возраст</p>	
<p>Ныряние</p>	<p>Погружение лица в воду.</p>
	<p>Погружение головы в воду.</p>
<p>Продвижение в воде</p>	<p>Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.</p>
	<p>Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).</p>
	<p>Упражнение «Крокодильчик».</p>
<p>Выдох в воду</p>	<p>Вдох над водой и выдох в воду.</p>
<p>Прыжки в воду</p>	<p>Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.</p>
<p>Лежание</p>	<p>Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.</p>
<p>средний возраст</p>	
<p>Ныряние</p>	<p>Пытаться проплыть тоннель.</p>

	Подныривание под гимнастическую палку (обруч).
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Плавательная подготовленность старших дошкольников подвергается более объективной оценке.

Оценка плавательной подготовленности старших дошкольников методом педагогического наблюдения.

III этап старший дошкольный возраст- закрепление и автоматизация навыков плавания	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом, умению более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. (согласованность движений рук, ног, дыхания)	Старший дошкольный возраст.
IV этап подготовительный возраст- автоматизация и совершенствование навыков плавания	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, навыка уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить по ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

Для педагогического наблюдения старшим дошкольникам предлагаются в игровой форме следующие упражнения

навык плавания	контрольное упражнение
старший возраст	
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.
подготовительный возраст	
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.

Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

Контрольное тестирование в старшем возрасте проводится по следующим направлениям

возраст	направление
старший	плавание облегченным способом
	лежание на воде способом «звездочка»
	лежание на воде способом «поплавок»
	скольжение на груди
	скольжение на спине
	скольжение на груди с работой ног кролем
	плавание кролем
подготовительный	плавание со сменой способов на выносливость
	плавание с движениями руками брассом, ногами кролем
	скольжение с доской (ноги брасс)
	плавание в полной координации кролем
	плавание в полной координации брассом

и фиксируется в таблицах (приложение №1, №2)

II. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. II младшая группа.

В младшей группе большинство детей только начинают знакомиться с водой, основные задачи: научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.

В течение года дети учатся:

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

2.2. Средняя группа.

Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки закрепляются уже на большой глубине. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

В течение года дети учатся:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться 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».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

2.3. Старшая группа.

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

В течение года дети учатся:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

2.4. Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе дети совершенствуют полностью технику правильного способа плавания. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

В течение года дети учатся:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.

- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

2.5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ НАВЫКОВ ПЛАВАНИЯ.

Критерии оценки основных плавательных движений - Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». М.2003 г. стр.16.

2.6. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

Процесс обучения детей плаванию реализуется через организацию игровых и проблемных ситуаций, активную двигательную деятельность детей с использованием разнообразных методов и приемов.

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

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
2. **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**
 - спуск в бассейн;
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;

- открывание глаз в воде;
 - всплытие и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:
- движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. Простейшие спады и прыжки в воду:
- спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
5. Игры и игровые упражнения способствующие:
- развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;
 - овладению скольжением;
 - развитию умения выполнять прыжки в воду;
 - развитию физического качества.

Описание упражнений и игр по возрастам
в «Программе...» Е.К.Вороновой стр.12-39.

Перечень средств, методов и методических приемов в «Программе...»
Е.К.Вороновой стр.43-59.

III. МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ.

Занятия по плаванию проводятся в бассейне детского сада в течение отопительного сезона.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Для занятий плаванием **родители** готовят для своего ребенка комплект принадлежностей:

купальные трусики или купальник,
купальная шапочка,
полотенце,
халат с капюшоном,
пижамные штанишки,
мочалку, мыло, пакет с именем ребенка.

В день проведения занятий родители приносят пакет с вещами в группу, где он хранится в специально отведенном месте до занятия.

Вечером родители забирают пакет домой для гигиенической обработки и просушки.

Целенаправленная работа по обучению детей плаванию проводится в формах:
- непосредственно образовательной деятельности по плаванию (НОД);
- совместная деятельность в форме развлечения, праздника на воде, открытого занятия.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности два раза в неделю по установленному расписанию. Расписание занятий по плаванию определяется сеткой непосредственной и совместной образовательной деятельности МКДОУ на текущий учебный год.

Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию организуется не ранее чем через 30 мин после еды.

Перед занятием все дети проходят визуальный медицинский осмотр, старшая медсестра проверяет чистоту кожных покровов.

Дети в группе снимают верхнюю одежду и в трусиках, пижамных штанишках, халатах идут в бассейн. В раздевалке бассейна раздеваются, принимают душ, с мылом обрабатывая потенциально грязные места, надевают купальные трусики, шапочки.

После занятия дети снимают одежду для купания, вытираются, одеваются в пижамные штанишки и халаты, сушат голову, обуваются и идут в группу.

В бассейн и из бассейна детей сопровождает младший воспитатель, также помогая им переодеваться, сушить голову.

3.1. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Таблица 1

возрастная группа	количество подгрупп	число детей в подгруппе	длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
вторая младшая	2	8-10	до 15	1 час
средняя	2	10-12	до 20	1 час
старшая	2	10-12	до 25	1 час
подготовительная	2	10-12	до 30	1 час

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Таблица 2

Возрастная группа	Количество занятий		количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
вторая младшая	2	48-50	30 мин	2 ч	100 ч
средняя	2	48-50	40 мин	2ч 40мин	133ч 20 мин
старшая	2	48-50	50 мин	3ч 20 мин	166ч 40мин
подготовительная	2	48-50	60 мин	4ч	200 ч

3.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ.

План распределения учебного материала в «Программе...» Е.К.Вороновой стр. 60, Приложение №2.

Структура НОД:

1 часть-подготовительная: разминка рук, ног;

2 часть основная: реализация основных задач занятия, игры, свободное плавание;

3 часть заключительная - итог занятия, спокойная игра.

Перспективное планирование в приложении №3 к Программе.

Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Спортивные развлечения и праздники в бассейне проводятся согласно годовому плану.

3.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При последовательном решении задач и с использованием различных средств у детей меньше формируются ошибки в плавании.

Предметно-пространственная среда.

Занятия по плаванию организуются в специальных помещениях:

- помещение чаши бассейна, размером 5,75 м на 10,2 м и площадью 58,7 м;
- помещение душевых на 3 кабинки общей площадью 8,4 м;
- раздевальная комната площадью 14,3 м;
- санузел (раковина для умывания, унитаз) площадью 2.8 м;
- фойе бассейна 2, 44 м на 14, 66 м площадью 35,8 м.

Чаша бассейна имеет размер 8 м на 3 м, глубиной 1 м.

Все помещения оснащены необходимым оборудованием и инвентарем в достаточном количестве.

№	наименование	КОЛ-ВО
1	сушуары	4
2	стулья детские пластмассовые	12
3	стулья взрослые пластмассовые	4
4	зеркало	1
5	уголок мягкой мебели (угловой диван, стол)	1
6	термометры для измерения температуры воды и воздуха	3
7	комод пластмассовый для инвентаря	1
8	коврики противоскользящие	30
9	ковровые дорожки по 5 м	3
10	часы настенные	1
11	доски плавательные	20
12	круги надувные	20
14	нарукавники	12 пар
15	ласты детские 3-х размеров	16 пар
16	плавающие игрушки	15
17	тонущие игрушки для ныряния	15
18	мячи	4
19	игрушки для формирования длительного выдоха	12
20	пенопластовые бревнышки	12
21	игрушки большие надувные	2
22	обручи вертикальные для ныряния	4
23	массажные дорожки	2

24	секундомер	1
----	------------	---

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ.

1. Родители обеспечивают материальную подготовку ребенка к плаванию в бассейне: халат, полотенце, купальные принадлежности и т.д.
2. Три раза в год – в ноябре, феврале и апреле - во всех группах проводятся открытые занятия по плаванию для родителей.
3. На физкультурном стенде детского сада «Физкульт-Ура!» для информирования родителей ежемесячно подводятся итоги посещаемости бассейна всеми группами детского сада.
4. Родители в течение года готовят индивидуальные презентации формата А₃ по теме «Мы – спортивная семья».
5. Инструктором ДОУ проводится индивидуальная консультативно-агитационная работа по организации активного семейного отдыха с посещением бассейнов города Новосибирска и закреплению у детей навыка плавания.

Формирование плавательного навыка. Группа _____ Старший возраст.

20__ - 20__ учебный год. Апрель. Воспитатели _____

№	ФИ ребенка	плавание облегченным способом в метрах	лежать на воде способом		скольжение на		скольжение на груди с работой ног кролем, в м	плавание с движениями руками и ногами кролем, в метрах	Итого кол-во человек проплывает расстояние в метрах				
			звездочка	поплавок	груди	спине			8	16	8	16	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
30													
31													
Итого в %													

Примечание:



умение сформировано



умение сформировано с использованием нарукавников

Инструктор по физ. культуре

_____/Г.М.Гладышева/

Формирование плавательного навыка. Группа _____ Подготовительный возраст

20__ - 20__ учебный год. Октябрь. Воспитатели _____

№	ФИ ребенка	плавание со сменой способов на выносливость в м	плавание с движениями руками брассом ногами кроль в метрах	скольжение с доской в метрах (ноги брасс) на		плавание в полной координации кролем м/сек на		плавание в полной координации брассом м/сек	Итого кол-во человек проплывает расстояние в метрах				
				на груди	на спине	на груди	на спине	на груди	на груди ○		на спине ○		
									кроль	брасс	кроль	брасс	
				24	24	24	16						
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
28													
29													
30													
31													
Итого в %													

Примечание: умение сформировано умение сформировано с использованием надувных

**Перспективное планирование по плаванию
средняя группа**

месяц	задачи
Октябрь	Закреплять знания о правилах поведения и техники безопасности в бассейне. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Проверить плавательную подготовку детей, познакомить со способами плавания «Кроль на груди» и «кроль на спине». Совершенствовать работу рук при плавании кролем. продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость.
Ноябрь	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками, после погружения в воду с головой. Продолжать учить детей выполнять выдох в воду, учить согласовывать дыхание с работой рук. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Учить передвигаться и ориентироваться под водой. Совершенствовать работу ног кролем, в скольжении. Воспитывать инициативу, находчивость. работу рук дельфином брассом, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. брассом, совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног, развивать общую выносливость.
Декабрь	Учить детей выполнять скольжение на груди, ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду в горизонтальном положении тела. Воспитывать организованность, смелость, настойчивость. Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем.
Январь	Учить детей всплывать и лежать на спине; формировать навыки лежания на спине; совершенствовать работу ног, движения прямыми ногами при плавании кролем, совершенствовать согласование дыхания. Развивать общую выносливость, воспитывать смелость;
Февраль	Разучивать скольжение на спине, знакомить с движениями ног лежа на спине; приучать действовать по сигналу, знакомить с техникой вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении, формировать умение скользить на спине, воспитывать самостоятельность;
Март	Закреплять навык открывания глаз в воде, скольжения с доской, развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий; закреплять движения ногами в скольжении на груди с предметами в руках, учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам; совершенствовать технику плавания кролем.
Апрель	Совершенствовать согласованность движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте, учить скольжению на груди с движением ног, совершенствовать умение скользить на спине; закреплять навык плавания на груди с предметом в руках при помощи движений ног, упражнять в скольжении на спине, воспитывать ловкость, смелость,

ориентировку в воде.

Перспективное планирование по плаванию II младшая группа

месяц	задачи
Октябрь	Познакомить детей с помещениями бассейна, с правилами поведения, в воде, рассказать о плавания, о свойствах воды, создать представление о движении в воде; приучать входить в воду самостоятельно, окунаться, не вытирать лицо, не бояться брызг; упражнять в выполнении разных движений в воде, активном передвижении
Ноябрь	Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, учить погружать лицо в воду, не вытирать лицо руками, после погружения в воду с головой. приучать переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками, поддерживать интерес к занятиям в бассейне;
Декабрь	Учить детей принимать горизонтальное положение в воде опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении, упражнять в выполнении упражнений парами, приучать самостоятельно играть в воде с игрушками;
Январь	Учить детей двигать ногами как при плавании кролем в упоре лежа на руках, упражнять в различных движениях в воде: ходьба, прыжки, бег, приучать передвигаться организованно; воспитывать смелость;
Февраль	Упражнять в передвижении в воде, осваивать выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задание преподавателя;
Март	закреплять умение делать выдох в воду; приучать выполнять движение ногами как при плавании кролем, воспитывать уверенность движения в воде;
Апрель	Приучать детей не бояться воды, смело погружать лицо в воду, не вытирать руками, погружаться в воду с головой, выполнять вдох и выдох, упражнять в выполнении энергичных движений в воде руками; воспитывать смелость, самостоятельность, уверенность в передвижении в воде;

Перспективное планирование по плаванию старшая группа

месяц	задачи
Сентябрь	Закрепить знания о правилах поведения и техники безопасности в бассейне. Проверить плавательную подготовку детей. Совершенствовать работу рук при плавании кролем; учить согласовывать дыхание с работой рук.
Октябрь	Совершенствовать работу рук кролем, брассом, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость. Продолжать учить согласовывать работу рук кролем, брассом с дыханием. Развивать общую выносливость.
Ноябрь	Совершенствовать работу рук дельфином брассом, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Совершенствовать работу ног брассом, совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног, развивать общую выносливость.
Декабрь	Совершенствовать работу ног при плавании брассом, кролем и дельфином совершенствовать технику плавания кролем на груди, учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину. Развивать силовые качества. Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать скоростные качества.
Январь	Совершенствовать работу ног, рук при плавании кролем, брассом, дельфином, совершенствовать согласование дыхания при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать общую выносливость. Совершенствовать согласование дыхания с работой рук и ног при плавании кролем, дельфином и брассом. Развивать общую выносливость.
Февраль	Совершенствовать технику плавания брассом, учить детей нырять в воду с бортика бассейна. Воспитывается смелость. Совершенствовать технику плавания дельфином.
Март	Совершенствовать технику плавания кролем. Совершенствовать технику плавания спортивными способами, обучать нырянию с бортика бассейна, развивать скоростно-силовые качества.
Апрель	Познакомить детей с прикладным плаванием: учить плавать в одежде и обуви. Учить детей нырять с максимальной задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой. Ныряние с бортика бассейна.
Май	Обучать смене стилей плавания, совершенствовать технику плавания спортивными стилями, развивать общую выносливость. Закрепление изученной техники плавания кролем, брассом, дельфином, развивать общую выносливость.

Перспективное планирование по плаванию подготовительная группа

месяц	задачи
Сентябрь	Закрепить знания о правилах поведения и техники безопасности в бассейне. Проверить плавательную подготовку детей. Совершенствовать работу рук при плавании кролем, брассом; учить согласовывать дыхание с работой рук.
Октябрь	Совершенствовать работу рук кролем, брассом, дельфином, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость. Продолжать учить согласовывать работу рук с дыханием, учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину.
Ноябрь	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; совершенствовать работу рук при плавании брассом и дельфином. Совершенствовать работу ног брассом, совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног, развивать общую выносливость.
Декабрь	Совершенствовать работу ног при плавании брассом, совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине с полной координацией работы рук и ног. Развивать силовые качества. Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать скоростные качества.
Январь	Совершенствовать работу ног при плавании кролем, брассом, дельфином, совершенствовать согласование дыхания с работой рук при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать общую выносливость. Учить детей транспортировке предметов (канистры с водой), совершенствовать технику плавания кролем на спине.
Февраль	Совершенствовать технику плавания брассом, учить детей нырять в воду с бортика бассейна. Воспитывается смелость. Совершенствовать технику плавания дельфином.
Март	Совершенствовать технику плавания разными способами. Совершенствовать технику плавания спортивными способами, обучать нырянию с бортика бассейна, развивать скоростно-силовые качества.
Апрель	Познакомить детей с прикладным плаванием: учить плавать в одежде и обуви, учить транспортировать грузы. Учить детей плавать в парах, нырять с максимальной задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой.
Май	Обучать смене стилей плавания, совершенствовать технику плавания спортивными стилями, развивать общую выносливость. Совершенствовать технику плавания спортивными стилями,

Младшая группа. Календарно- тематическое планирование.

ОКТАБРЬ

Занятие 1-2

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

Оборудование: плавающие игрушки-зверюшки.

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

Занятие 3-4

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

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

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

Занятие 5-6

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

Оборудование: ведёрки, плавающие игрушки.

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

Занятие 7-8

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

Оборудование: плавающие игрушки, пл.доски.

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

НОЯБРЬ

Занятие 9-10

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

Оборудование: плавающие игрушки, пл. доски, мяч.

1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).
3. Прыжки около борта без поддержки (1-2м).
4. Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).
5. Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).
6. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).
7. Свободные игры с игрушками.
8. Выход из воды под наблюдением воспитателя.

Занятие 11-12

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

Оборудование: игрушка-неваляшка, плавающие игрушки.

1. Ходьба от борта к борту лицом вперед, спиной вперед (2 м).
2. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперед и спиной вперед (2 м).
3. Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).
4. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.
5. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).
6. Свободные игры с игрушками.

Занятие 13-14

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

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)
3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).
4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).
5. Игра «Цапли» (3м).
6. Игры с плавающими игрушками.
7. Самостоятельный выход из бассейна.

Занятие 15-16

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

Оборудование: плавающие игрушки.

1. Игра «Цапли» (2 м.)
2. Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).
3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).
4. «Подуем на воду» (1 м).
5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.
6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.
7. Самостоятельный выход из бассейна

ДЕКАБРЬ

Занятие 17-18

Задачи: учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей

бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

Оборудование: игрушка-птичка, плавающие игрушки.

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

Занятие 19-20

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

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

1. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м).
2. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).
3. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).
4. Игра «Фонтан» (2-3 р).
5. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).
6. Свободные игры с игрушками.
7. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».

Занятие 21-22

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

Оборудование: разноцветные мячи, пл. игрушки.

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

Занятие 23-24

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

Оборудование: большой мяч, пл. игрушки.

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

ЯНВАРЬ

Занятие 25-26

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

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

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

Занятие 27-28

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

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

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

Занятие 29-30

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

Оборудование: пл. игрушки, доски.

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

Занятие 31-32

Задачи: учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м).
2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м).
3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).
4. «Прятки» - воспитатель и дети поочередно прячут лица в воду (3-4 р).
5. Игра «Карусели» (разучивание).
6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.

ФЕВРАЛЬ

Занятие 33-24

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

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

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

Занятие 35-36

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

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

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

Занятие 37-38

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

Оборудование: игрушки для свободных игр.

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

Занятие 39-40

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

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

1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).
2. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).

4. «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р).
5. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
7. Самостоятельные игры.

МАРТ

Занятие 41-42

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

Оборудование: плавающие и тонущие игрушки, доски

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

Занятие 43-44

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

Оборудование: пл. и тонущие игрушки для самостоятельных игр.

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

Занятие 45-46

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

Оборудование: ведёрки, пл. и тонущие игрушки.

1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» (4-5 р).

3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).
4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.
5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).
6. Игра «Хоровод» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 47-48

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

Оборудование: пл. и тонущие игрушки, доски.

1. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).
2. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Весёлые лошадки» (1 м).
5. «Воробышки умываются» (3-4 р).
6. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).
7. «Крокодилы» (3-4м)
8. Самостоятельные игры.

АПРЕЛЬ

Занятие 49-50

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

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).
2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).
3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).
6. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 51-52

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

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).
2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).
3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).
4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).
5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).
6. Самостоятельные игры.

Занятие 53-54

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

Оборудование: игрушки и предметы по желанию детей.

1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).
2. «Дождик» (4-5 р).
3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).
4. «Пузыри» (4-5 р).
5. Игра «Карусели» (3-4 р).
6. «Крокодилы» с погружением лица.
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 55-56

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

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

1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).
2. Бег с гребками рук (1-2 м).
3. «Парусники» (3-4 м).
4. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).
5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).
6. «Крокодилы» с погружением лица.
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.