

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК
(МБДОУ «Крепыш»)

ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001
Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800
тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: krepish@noyabrsk.yanao.ru

«Рассмотрено»

на заседании Педагогического
совета протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

Председатель Педагогического
совета: Л.В. Цэруш

«Согласовано»

Заместитель заведующего
Е.Г. Старцева Е.Г. Старцева

«29» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»
Л.В. Цэруш Л.В. Цэруш

приказ от «29» 08 2023 г.
№ 101-23



Рабочая программа
Образовательная область
«Физическое развитие»
вторая младшая группа №10
(3-4 года)
образовательный компонент
«Плавание»
на 2023– 2024 учебный год

**1 период образовательной нагрузки в неделю
(всего 37 периодов)**

Составитель: Р.Р. Иванов,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Крепыш»

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию для детей второй младшей группы (далее – программа) составлена в соответствии с образовательной программой дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Обучение плаванию в детском саду. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991г.
2. Программа обучения плаванию в детском саду. Е. К. Воронова. - М.: Детство-пресс, 2003г.

Программа рассчитана на 37 периодов образовательной нагрузки в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 15 минут.

Цель программы - обучение детей младшего дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанному занятию физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность.
- Развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.
- Формирование элементарных представлений о безопасном поведении в воде и бассейне.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, о роли плавания в укреплении здоровья.
- Развитие игрового опыта с водой и в водной среде.
- Развитие равновесия, координации и ловкости при передвижении в воде, ориентации в пространстве по указанию взрослого.
- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей, в том числе в водной среде.
- Овладение подводными упражнениями к плаванию.

Новизна программы

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 образовательной нагрузке по плаванию 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. Содержание программы направлено на осознание ценности здорового образа жизни, учит бережно относиться к своему здоровью, знакомит с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Отличительная особенность программы

Обучение плаванию начинается с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. С этой целью в программе определена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. В программе

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

Особенности организации образовательного процесса

При проведении образовательной нагрузки осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Форма проведения – подгрупповая, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек. Комплектуя группы для проведения плавания, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Структура проведения образовательной нагрузки состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

В подготовительной части предусматривается выполнение разминочных и подводящих упражнений только на «суше» или на «суше» и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр; решается основная задача организованной совместной деятельности. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше. Содержанием данной части образовательной нагрузки является организация самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; целью – снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов. Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи образовательной нагрузки, подчинены ей.

Тематический план

| № | Тема образовательной нагрузки | Количество периодов образовательной нагрузки | В т.ч. практических |
|----------|--|---|----------------------------|
| 1 | Знакомство с помещением бассейна | 1 | 1 |
| 2 | Знакомство с помещением бассейна – зал «сухого плавания» | 1 | 1 |
| 3 | Знакомство со свойствами воды. Правила поведения в воде | 1 | 1 |
| 4 | Готовимся к плаванию | 1 | 1 |
| 5 | Обучение движению по дну бассейна | 1 | 1 |
| 6 | Упражнения в выполнении разных движений в воде | 1 | 1 |
| 7 | Учимся правильно дышать | 1 | 1 |
| 8 | Движения в воде в разных направлениях | 1 | 1 |
| 9 | Учимся правильно дышать. Упражнения в погружении лица в воду | 1 | 1 |
| 10-11 | Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений | 2 | 2 |
| 12-13 | Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений: погружение лица в воду | 2 | 2 |
| 14 | Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений | 1 | 1 |
| 15 | Упражнения в передвижении в воде | 1 | 1 |
| 16-20 | Упражнения для формирования плавательных умений | 5 | 5 |

| | | | |
|-------|---|-----------|-----------|
| 21 | Знакомство с упражнениями, помогающими всплыванию | 1 | 1 |
| 22-23 | Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской | 2 | 2 |
| 24 | Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской | 1 | 1 |
| 25 | Упражнения в скольжении в воде со вспомогательными снарядами | 1 | 1 |
| 26 | Упражнения в скольжении в воде на груди | 1 | 1 |
| 27 | Упражнения в скольжении в воде со вспомогательными снарядами | 1 | 1 |
| 28 | Знакомство с упражнениями, помогающими всплытию | 1 | 1 |
| 29 | Упражнения, помогающие всплытию | 1 | 1 |
| 30-31 | Упражнения для формирования плавательных умений | 2 | 2 |
| 32 | Упражнения в скольжении в воде на спине | 1 | 1 |
| 33-34 | Упражнения в скольжении в воде на груди | 2 | 2 |
| 35 | Знакомство со скольжением в воде на груди, в сочетании с движением рук | 1 | 1 |
| 36-37 | Упражнения в скольжении в воде на груди, в сочетании с движением рук | 2 | 2 |
| | Итого | 37 | 37 |

**Требования к результатам освоения образовательного компонента
«Плавание»**

образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль плавания для физического развития.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять игровые ситуации.

К концу года дети должны использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для выполнения дыхательной гимнастики;
- для соблюдения гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- для соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- для выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;

- для применения полученных умений в экстремальной ситуации.

Формы организации образовательного процесса

| Содержание работы | Формы работы | Формы организации детей |
|--|--|-------------------------|
| Организованная детская деятельность | | |
| Плавание | Игровая беседа с элементами движений, игра, интегративная детская деятельность, моменты радости, совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного, тематического характера, контрольно-диагностическая деятельность | Подгрупповая |

Содержание учебного предмета

| № | Раздел программы | Содержание учебного материала |
|---|--|--|
| 1 | Знакомство с бассейном | <p>Знакомство с помещениями бассейна (раздевалкой, душевыми, туалетной комнатой, плавательным залом), с инвентарем.</p> <p>Знакомство с правилами поведения в бассейне.</p> <p>Наблюдение непосредственно образовательной деятельности плаванием в группах старшего возраста. Знакомство с чашей бассейна (спуск и подъем по трапу, нахождение в чаше без воды, с малым количеством воды).</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности в воде.</p> |
| 2 | Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования | <p>Знакомство с правилами поведения в бассейне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организованно проходить в раздевалку, переодеваться, складывать свои вещи в установленном порядке; - до начала занятия вымыться под душем с мылом и мочалкой; - входить в воду и выходить из нее только с разрешения тренера; - подниматься (спускаться) по лестнице в чашу бассейна по одному, наступая на каждую ступеньку, держась руками за поручни, на площадке лестницы разворачиваться в обратную сторону (спиной к ванне - при спуске в нее, лицом к ванне - при выходе из нее); - по окончании плавания организованно идти в душевую; после принятия душа хорошо вытереться полотенцем, одеться в установленном порядке и организованно идти в группу с сопровождающим взрослым. <p>Знакомство с требованиями техники безопасности в бассейне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в помещениях бассейна (раздевалках, душевых и пр.) запрещается: бегать и шалить, - входить в чашу бассейна без разрешения инструктора; влезать на бортики чаши; приносить посторонние предметы; - в воде запрещается толкаться, брызгаться, топить друг друга, выходить из воды без разрешения инструктора, мешать друг другу во время выполнения упражнений, без разрешения инструктора отходить от бортика, подавать ложные крики о помощи; прыгать (нырять) с бортика (с лестницы). <p>Знакомство с гигиеническими требованиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями (с помощью взрослых мыться в душе, насухо вытираться), - с небольшой помощью взрослых переодеваться, аккуратно |

| | | |
|---|--|--|
| | | складывать свои вещи, не забывать их в бассейне. |
| 3 | «Сухое» плавание | <p>Строевые упражнения: построения — в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития рук и плечевого пояса — исходные положения: руки вниз, на пояс, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика; - для мышц туловища — исходные положения: стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево. - для мышц ног — исходные положения: ноги вместе, слегка врозь; на ширине плеч; врозь. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания. |
| 4 | Ознакомление с водной средой, со свойствами воды, преодоление водобоязни | <p>Спуск в чашу бассейна с помощью инструктора по физической культуре.</p> <p>Передвижение по дну бассейна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба: держась за бортик, вдоль бортика, по бассейну, держась за надувную игрушку, парами; - прыжки: держась за бортик двумя руками, одной, без поддержки — с хлопками по воде, выпрыгивание из воды. <p>Сохранение равновесия в воде, активное брызгание на себя и на сверстников.</p> <p>Игры (игровые упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег: «Мы гуляем», «Гигантские шаги», «Ледокол», «Змейка»; - прыжки: «Воробушки», «Кто выше», «Идет дождик», «Шторм на море», «Зайчики на прогулке»; - активное брызгание на себя и на сверстников: «Дождик», «Идет дождик», «Шторм на море»; - подвижные игры: «Поймай мяч». |
| 5 | Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений | <p>Самостоятельный спуск в чашу бассейна.</p> <p>Ходьба: большими шагами; на носочках; в полуприседе; с высоким подниманием бедра; в положении с наклоном туловища вперед; с вытянутыми вперед руками; заложив руки за спину; держа в руках плавательную доску; загребая воду руками; по кругу в хороводе; с изменением направления движения; в произвольном направлении; приставными шагами вдоль бортика и по кругу; одной рукой держась за бортик, другой выполняя гребковые движения; с гребковыми движениями назад (пальцы вместе, кисть лодочкой); выполняя поочередно гребки левой и правой рукой.</p> <p>Бег: держась одной рукой за доску; с высоким подниманием бедра; выполняя гребковые движения; держа в руках плавательную доску; с активными движениями руками; парами; змейкой за инструктором; наперегонки. Прыжки с выполнением разных заданий: на месте у бортика; по кругу, держась за руки, с поворотом; на двух ногах с продвижением вперед; держась за доску одной рукой; прыжки с брызгами; легкие прыжки по кругу; прыжки вверх, энергично отталкиваясь; приседание с выпрыгиванием из воды; выпрыгивание из воды, держась за</p> |

| | | |
|---|--------------------------|--|
| | | <p>поручень; прыжки с падением в воду.</p> <p>Погружение лица в воду: поэтапное погружение лица в воду (подбородок, рот, нос, все лицо).</p> <p>Дыхательные упражнения: дуем на игрушки, на воду; выдох в воду, под водой; держась за бортик - вдох, опустить лицо в воду - выдох; стоя из положения наклон вперед - вдох, опустить лицо в воду - выдох; присесть - погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду и т.п.</p> <p>Погружение в воду с головой: держась за бортик; приседая; доставая предметы со дна (на глубине немного выше колена; по пояс); передвигаясь по бассейну, по сигналу погружаясь в воду; стоя в кругу, взявшись за руки, присесть, погружаясь в воду; стоя в парах, держась за руки, присесть поочередно, погружаясь в воду.</p> <p>Работа прямыми ногами: сидя на дне бассейна; лежа на воде, держась за бортик; передвигаясь по дну руками.</p> <p>Лежание на воде: держась за бортик, с помощью плавательной доски, с поддержкой инструктором.</p> |
| 6 | Игры, игровые упражнения | <p>Ходьба и бег: «Ледокол», «Паровозик», «Лошадки», «Лодочка», «Найди себе пару», «Переправа»; «Поймай мяч»;</p> <p>- прыжки: «Воробушки», «Волчок», «Кто выше», «Зайчики на прогулке», «Лягушата»;</p> <p>- дыхание: «Остуди чай!», «Пузыри», «У кого больше пузырей», «Пускаем пузыри», «Насос»;</p> <p>- погружение лица в воду: «Моем носики», «Моем лицо», «Моем глазки»;</p> <p>- погружение в воду: «Достань со дна предмет», «Достань игрушку»;</p> <p>- подвижные игры: «Рыбки и рыболов», «Поймай мяч», «Передай мяч по кругу», «Море волнуется», «Карусели», «Пчела».</p> <p>Игры (игровые упражнения), используемые в сопутствующей деятельности:</p> <p>- ходьба и бег: «Мы гуляем», «На прогулке», «Гигантские шаги», «Кораблик», «Гуси», «Кто быстрее добежит до противоположного бортика», «Кто быстрее за мячом», «Бегом за мячом», «Змейка», «Хоровод»;</p> <p>- прыжки: «Веселый мяч», «Шторм на море», «Зайцы в поле»;</p> <p>- погружение лица в воду: «Умываемся», «Птички умываются» «Смываем мыльную пену»;</p> <p>- погружение в воду: «Достань клад», «Спрячемся в воду»;</p> <p>- подвижные игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Найди свой домик», «Рыбы и сеть», «Кто быстрее положит игрушку на свое место», «Утки и утята».</p> |

Способы проверки освоения содержания программы

Определение уровня освоения программы по плаванию проводится 2 раза в год с использованием низко формализованных методов - наблюдение и в форме индивидуальной работы, где в начале года определяются стартовые возможности детей, а затем в конце года выявляется уровень сформированности знаний, умений, навыков воспитанников.

Оценка уровня освоения программного материала

2 балла (часто):

- развито первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполняет элементарные передвижения в воде;

- ощущает сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;

- сохраняет равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливает;
- окунается и прыгает в воде;
- дышит (выдох – в воду, вдох – над водой);
- осуществляет индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

1 балл (иногда):

- развито первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполняет элементарные передвижения в воде с помощью взрослого;
- ощущает сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;

- сохраняет равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливает с помощью взрослого;

- окунается и прыгает в воде;
- осуществляет индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

0 баллов (крайне редко):

- боится воды;
- самостоятельно не входит в нее.

**Протокол
 обследования уровня освоения детьми 3 - 4 лет программного материала образовательного компонента
 «Плавание»**

Вторая младшая группа № _____ МБДОУ «Крепыш»

Инструктор по физической культуре _____

| № | Ф.И. ребенка | Водобоязнь | | Умывание | | Погружение лица в воду | | «Крокодил» | | Погружение головы в воду | | Итого | |
|---|-----------------|------------|---|----------|---|---------------------------|---|------------|---|-----------------------------|---|-------|---|
| | | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 балла | | | | | | | | | | | | |
| | 1 балл | | | | | | | | | | | | |
| | 0 баллов | | | | | | | | | | | | |

Литература и средства обучения

Методическая литература

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - М: Детство-пресс, 2003 г.

Дополнительная литература для педагога

1. Большакова И.Л. Маленький дельфин. - М.: 2005 г.
2. Мартынова Л.В., Попкова Т.И. Игры и развлечения на воде. - М.: 2006 г.
3. Зайцев В.В. Зачем учиться физкультуре. - М.: 2003 г.
4. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. - М.: 1988 г.
5. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. - С.-П.: 2003 г.
6. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: 2003 г.

Оборудование

1. Шары, мячи разных размеров
2. Тазик с водой
3. Кораблики
4. Обручи
5. Тонущие и плавающие игрушки
6. Крокодил
7. Нарукавники
8. Гимнастические палки
9. Надувные круги
10. Плавательные доски

Технические средства обучения

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал

Календарно-тематическое планирование

| Месяц | № п/п | Планируемая дата | Фактическая дата | Тема | Цель | Содержание | Оборудование |
|----------|-------|------------------|------------------|--|--|---|--------------|
| Сентябрь | 1 | | | Знакомство с помещением бассейна | Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем. | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посетить бассейн. 2. Побеседовать с детьми, выяснить, помнят ли они, как приходили сюда раньше. 3. Рассказать, как надо вести себя в бассейне. 4. Спуститься в сухую чашу бассейна, поиграть с шарами 5. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать. | |
| | | | | Примечание | | | |
| | 2 | | | Знакомство с помещением бассейна – зал «сухого плавания» | Познакомить детей с залом сухого плавания, правилами поведения в нем; закрепить правила поведения в бассейне | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посетить зал сухого плавания. 2. Рассказать, что в зале делают и как нужно себя здесь вести. 3. Разминка. Ходьба, легкий бег. ОРУ. Повороты головы («Подуй на плечико»). Поднять руки вверх – присесть («Спрятались»). Подпрыгивание на месте. | Шары, мячи |
| | | | | Примечание | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|--|---|--|---|-------------------|
| | 3 | | | <p>Знакомство со свойствами воды. Правила поведения в воде.</p> | <p>Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании, учить захватывать воду в ладошки.</p> | <p><i>На суше.</i> 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей. 2. Обратит внимание малышей на то, как старшие дети слушают преподавателя, как выполняют его задания. 3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна. 4. Игра «поймай воду» - дети опускают руки в тазик, сжимают пальцы («ложечкой»), зачерпывают воду.</p> | Тазик с водой |
| | Примечание | | | | | | |
| | 4 | | | <p>Готовимся к плаванию</p> | <p>Учить детей входить в воду, окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.</p> | <p><i>На суше.</i> Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь; принять теплый душ. <i>В воде.</i> 1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за руки инструктора или поручень, окунаться в воду — 2 — 3 мин. 3. Ударять ладонями по воде, делая брызги, — 1 — 2 мин. 4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик») — 2 мин. 5. Игра «Солнышко и дождик» — 2—3 раза.</p> | Плавающие игрушки |
| | Примечание | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|---|-----------------------------|--|--|---|-------------------|
| Октябрь | 5 | | Обучение движению по дну бассейна | Учить детей не бояться входить в воду, (поточно), передвигаться по дну бассейна шагом, окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег, ходьба — 40 — 60 с. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить - 3 - 4 раза. 3. Тихо пройти по дорожке на носочках. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду под наблюдением преподавателя. 2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась за бортик — 2 мин. 3. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть — 2—3 раза. 4. Свободные игры с игрушками — 2—3 мин. Бегом принести игрушки инструктору, выйти из бассейна. | Плавающие игрушки |
| | | | Примечание | | | |
| | 6 | | Упражнения в выполнении разных движений в воде | Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег, ходьба 50 -60 с. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить 4-5 раз. 3. Подпрыгивать на месте («Мячики») 3 - 4 раза по 6 - 8 подскоков. 4. Тихо пройти по дорожке друг за другом. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить в воде, держась одной рукой за бортик, другой загребая воду 2 мин. 3. Прыгать, держась двумя руками за бортик, 1—2 мин. 4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть 2—3 раза. 5. Игра «Догони мяч» 2—3 мин. Принести мячи инструктору, выйти из бассейна. | Большой мяч |
| | | Примечание: Глубина по пояс | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|-------------------------|--|---|-----------------------|
| | | | | <p>Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Подготовить к упражнениям погружения лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. Учить делать выдох перед собой в воздух</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник 5—6 раз. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать вдох, опустить руки, сделать выдох перед собой в воздух 3—4 раза. 3. Поднять руки вверх - вдохнуть, присесть- выдохнуть 2—3 раза. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. 5. Попрыгать («Мячики 3-4 раза по 6 - 8 подскоков) <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка) выпрыгнуть из воды — 3—4 раза. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо, наклониться, опуская нос в воду, (обруч) - 3—4 раза. 5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать 2—3 раза («Хоровод»). 6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч. | <p>Обруч, игрушки</p> |
| 7 | | | Учимся правильно дышать | | | |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---|-----------|
| | 8 | | | <p>Движения в воде в разных направлениях</p> | <p>Учить выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно; учить ползать по дну бассейна на руках, делать выдох на воду; продолжать упражнять в погружении лица в воду.</p> | <p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений <i>В воде.</i> 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него, 1-2 мин. 3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4. Присесть, опереться руками о дно, подуть на воду. Опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, ползать по дну бассейна на животе. 5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна («Кораблики, полный ход! – Тихий ход!»). 6. Игра «Догони кораблик», бег за корабликом -2—3 раза.</p> | Кораблики |
| | | | | Примечание | | | |

| | | | | | | |
|--------|---|--|---|--|--|---------|
| Ноябрь | 9 | | Учимся правильно дышать. Упражнения в погружении лица в воду | <p>Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду. Учить делать выдох на границе воды и воздуха.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в круг, ходьба, ходьба на носках, легкий бег. 2. Стоя, ноги слегка расставлены, поднятие рук вперед. 3. Приседания. 4. Поднимание рук в стороны, махи руками вверх-вниз. 5. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. 6. Прыжки на двух ногах. 7. Ходьба <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, не толкаясь. 2. Игра «Мячики»- прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, 1—2 мин. 3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо. 4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа, сделать выдох на границе воды и воздуха. 5. Стоя у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро, 2—3 раза. 6. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе. 7. Игры с игрушками — 2—3 раза. | Игрушки |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|-----------------------------------|--|---|---|-------------------|
| | 10 | | | Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений | <p>Учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении; упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег; ходьба с высоким поднятием колен («Лошадки») — 1 мин. 2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5—6 раз). 3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки присесть поочередно (с выдохом) — 5—6 раз. 4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки 40—50 с. 5. Ходьба на месте. 6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару») - 2—3 раза. 3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду, делая выдох на границе воды. 4. Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть. 5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы») — 2—3 мин. 6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад. 7. Игра «Лягушки» - прыжки по дну бассейна с продвижением вперед. | Лягушка, крокодил |
| | | | Примечание Глубина воды по колено | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|------------------------------|
| 11 | | | Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений | Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно. | <p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений</p> <p><i>В воде.</i> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бег 2—3 мин. Передвигаться в указанном инструктором направлении. 3. Принять упор, лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди — 1—2 мин. 4. Приседать, дуть на воду, выпрыгивать из воды — 1—2 мин. Попробовать погрузиться с головой. 5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!».</p> | Большой мяч |
| | | | Примечание | | | |
| 12 | | | Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений: погружение лица в воду. | Учить смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками. | <p><i>На суше.</i> 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья. 2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше. 4. Ходьба на месте. 5. Движения ногами, как при плавании кролем.</p> <p><i>В воде.</i> 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками — 1—2 мин. Перебегать на другую сторону бассейна и назад. 3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море») — 2—3 мин. 4. Стоя у бортика, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская воду все лицо, 2—3 раза. 5. Игра «Найди свой домик» 2—3 раза. 6. Свободная игра с большими мячами.</p> | Мячи большие, цветные обручи |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|--------------------------|
| | | | Примечание | | | |
| 13 | | | <p>Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений: погружение лица в воду.</p> | <p>Упражнять детей в погружении в воду с головой; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх — 3—4 раза. 2. Сидя упор сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. 3. Подскоки на двух ногах; и месте («Мячики») — не менее 20 раз. 4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны — вверх. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») 1—2 мин; попробовать побежать в таком положении. 3. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук — 2—3 мин. 4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды, 3—4 раза. 5. Стоя в кругу, держась за палку, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду») — 2—3 раза. 6. Игра «Переправа» ходьба с гребковыми движениями рук | <p>Плавающие игрушки</p> |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | |
|---------|----|--|--|--|--|----------|
| Декабрь | 14 | | Подготовительные упражнения для формирования плавательных умений | <p>Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении</p> | <p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений <i>В воде.</i> 1. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») 1—2 мин; попробовать побежать в таком положении. 2. Упражнение «Крокодил» 3. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду») — 2—3 раза. 4. Игра «Карусели» - движение по кругу.</p> | Крокодил |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|------------|---|---|--|--|
| | 15 | | | <p>Упражнения в передвижении в воде</p> | <p>Осваивать вдох и выдох в воду, учить опускаться в воду без опоры, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки 5-6 раз. 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад 3-4 раза. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться 2—3 раза. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»). Сдуть бумажку 3—4 раза. 5. Подпрыгивать на месте, как мячики, 4 раза по 6 подпрыгиваний. 6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением воспитателя, сразу окунуться. 2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»), 2—3 мин. 3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай»), на границе воды («Делаем пузыри»). 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками, 3—4 раза. 5. Игра «Карусели» — 2—3 мин. 6. Игры с плавающими игрушками. | <p>Бумажные заготовки, плавающие игрушки</p> |
| | | | Примечание | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|-----------------------------------|
| 16 | | | Упражнения для формирования плавательных умений. | Продолжать учить детей делать вдох и последующий выдох в воду — делаем пузыри; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде. | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить предыдущий комплекс упражнений 2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки — 1—2 мин. Окунаться, плескаться. 3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка. 4. Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду — 2—3 раза 5. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине. 6. Игра «Кораблики». | |
| | | | Примечание: Глубина воды по колено | | | |
| 17 | | | Упражнения для формирования плавательных умений. | Учить скользить по воде на буксире (держась за палку), упражнять в передвижении по дну бассейна на руках, приучать не бояться воды | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег. 2. Поднимание рук через стороны вверх. 3. Сидя упор сзади поочередное поднимание ног. 4. Наклоны с выдохом. 5. Прыжки с продвижением вперед. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, окунуться. 2. Упражнение «Лодочки плывут». 3. Скользить по воде, держась за гимнастическую палку (инструктор буксирует) 4. Упражнение «Крокодил». 5. По сигналу преподавателя погружаться в воду — садиться, ложиться, приседать, падать. 6. Игра «Тишина» - делают глубокий вдох и погружаются с головой. | Нарукавники, гимнастическая палка |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|--|---|------------------------|
| | 18 | | | Упражнения для формирования плавательных умений. | <p>Учить скользить по воде на буксире (держась за обруч); приучать, не бояться делать выдох в воду</p> | <p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений</p> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, окунуться. 2. Игра «Солнышко и дождик» - ходьба в рассыпную бег. 3. Скользить по воде, держась за обруч, надувной круг вытягивая ноги. 4. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»)-2-3 раза 5. Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, делать выдох в воду — 2—3 раза. 6. Игра «Пузырь» - дети держаться за руки, в кругу, движутся вперед- назад. | Надувные круги, обручи |
| | | | | Примечание | | | |

| | | | | | |
|--------|----|--|--|--|----------------|
| Январь | 19 | | Упражнения для формирования плавательных умений. | <p>Учить лежать на воде. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, учить задерживать дыхание, открывать глаза в воде; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.</p> <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья. 2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше. 4. Ходьба на месте. 5. Движения ногами, как при плавании кролем. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. Игра «Лодочки плывут» перемещение друг за другом, разгребая воду руками, как веслами 1—2 мин. 3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море») — 2—3 мин. 4. Стоя в кругу, присесть, погружая в воду все лицо, пробовать открыть глаза («Где акула?») 2—3 раза. 5. Игра «Дельфин» - приседают, с головой уходя под воду и выпрыгивают, как можно выше — 2—3 раза 6. Ложиться на воду с помощью инструктора. 7. Свободная игра с маленькими мячами. | Мячи маленькие |
| | | | | Примечание | |

| | | | | | | |
|--|----|--|--|--|--|---------|
| | 20 | | Упражнения для формирования плавательных умений. | <p>Продолжать учить ложиться на воду. Упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя поднять руки через стороны вверх, сложить «стрелочкой», опустить — 3—4 раза. 2. Сидя, упор сзади двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. 3. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики») — не менее 20 раз. 4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны — вверх. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») — 1—2 мин; пробежать в таком положении. 3. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»), попытаться открыть глаза, 2—3 раза. Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, сделать выдох в воду — 2—3 раза 4. Взяться за край бортика руками, вытянуть ноги («покажи пятки») – инструктор поддерживает за живот. 5. Игра «Переправа»- дети подныривают под дорожку. | Дорожка |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | |
|---------|----|--|--|--|--|----------------|
| Февраль | 21 | | Знакомство с упражнениями, помогающими всплыванию. | <p>Учить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и последующий выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить предыдущий комплекс упражнений 2. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед — 1—2 мин. 3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») — 4—6 раз. 4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду (2—3 раза). 5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, ребенок). 6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. Попробовать сделать «звезду». | Морская звезда |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|--|---|---|---|---------------------------|
| | 22 | | | <p>Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской.</p> | <p>Учить скользить в воде с доской, отталкиваясь от дна; продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать держать ноги прямыми при передвижении на руках по дну; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двумя руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Подскоки на месте — 2—3 раза по 10 подскоков. 4. Лёгкий бег, ходьба на месте. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть поплавать произвольно. 2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень и приседать, погружаясь в воду с головой— 3—4 раза. 3. Упражнение «Крокодил», 2—3 мин. 4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед! («Пузыри») — 4—5 раз. 5. Взяться за доску вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду. 6. Игра «Карусели» — 2—3 мин. | <p>Плавательные доски</p> |
| | Примечание | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|------------|---|--|---|--|
| | 23 | | | <p>Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской.</p> | <p>Продолжать учить скользить в воде с доской, отталкиваясь от дна; учить при погружении рассматривать предметы.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить предыдущий комплекс упражнений 2. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»). <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, смело окунуться. 2. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») — 4-6 раз. 3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за доску, двигая ногами вверх-вниз. 4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду — 1-2 мин. 5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна. 6. Взяться за доску вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду. 7. Игра «Щука» - дети - рыбки, водящий - щука. На сигнал «Щука» - дети погружаются в воду до подбородка. | |
| | | | Примечание | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|--|---|--|---|--|
| | 24 | | | <p>Упражнения для формирования плавательных умений: учимся скользить в воде с доской.</p> | <p>Продолжать учить скользить в воде с доской, отталкиваясь от дна; учить при погружении рассматривать предметы.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить предыдущий комплекс упражнений 2. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»). <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, смело окунуться. 2. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») — 4-6 раз. 3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за доску, двигая ногами вверх-вниз. 4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду — 1-2 мин. 5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна. 6. Взяться за доску вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду. 7. Игра «Щука» - дети - рыбки, водящий - щука. На сигнал «Щука» - дети погружаются в воду до подбородка. | |
| | | | | Примечание | | | |

| | | | | | | |
|------|----|--|--|--|---|-----------------------------|
| Март | 25 | | Упражнения в скольжении в воде со вспомогательными снарядами | <p>Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением — вращательные движения рук (на суше); продолжать учить скользить в воде со вспомогательными снарядами, приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двумя руками вместе, попеременно правой и левой. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком. 3. Приседания с подниманием рук вверх, браз. 4. Лёгкий бег, ходьба на месте. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше — 2-3 мин. 3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками 1—2 мин. 4. Присесть, погружаясь в воду с головой («Спрячемся под воду»), — 2—3 раза. Посмотреть в воде на ноги, на игрушки. 4. Взяться за плавающую игрушку вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду. 5. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. | Тонущие и плавающие игрушки |
| | | | | Примечание | | |

| | | | | | | |
|--|----|--|---|--|--|------------------|
| | 26 | | Упражнения в скольжении в воде на груди | <p>Продолжать знакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя.</p> | <p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений <i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место — 2-3 раза. 3. Упражнение «Крокодил» 4. Взяться за плавающую игрушку вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду. 5. Игра «Фонтан» - упор, лежа сзади, движение ног кролем. 6. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты)- 2-3 раза. 7. Игра «Щука» - по сигналу «щука» - погружение в воду. | Игрушки тонущие. |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|--|---|---|--|------------------------------------|
| | 27 | | | <p>Упражнения в скольжении в воде со вспомогательными снарядами</p> | <p>Учить скользить в воде со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от стенки; упражнять в выполнении вращательных движений руками.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег. 2. «Стрелочка», выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - двумя руками вместе, попеременно правой и левой. 3. Прыжки из глубокого приседа, 10 раз. 4. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. 5. Ходьба с высоким подниманием колен. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться побрызгать себе лицо. 2. Скольжение с доской, отталкиваясь от стены, -2-3 раза. 3. Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару») -3—4 раза. 4. Стоя в парах лицом друг к другу и, держась за руки, приседать поочередно, погружать в воду с головой посмотреть в воде на ноги товарища- 2-3 раза каждый. Делать выдох в воду, -2-3 раза. 5. Переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?») — 3-4 раза. 6. Играть с игрушками парами и по одному. | <p>Игрушки, плавательные доски</p> |
| | Примечание | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|--|---|---|---|--------------|
| | 28 | | | <p>Знакомство с упражнениями, помогающими всплытию.</p> | <p>Продолжать учить скользить в воде со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от стенки; учить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить предыдущий комплекс упражнений 2. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед- 1-2 мин. 3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») — 4-6 раз. 4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, открыть глаза («Что на дне?») (2-3 раза). 5. Скольжение с доской, отталкиваясь от стены, -2-3 раза. 6. Произвольные действия в воде с игрушками и без них. Попробовать сделать «звезду». | <p>Доски</p> |
| | | | | Примечание | | | |

| | | | | | | |
|--------|----|--|----------------------------------|---|--|------------------------|
| Апрель | 29 | | Упражнения, помогающие всплытию. | <p>Продолжать учить всплывать и лежать на воде; скользить в воде со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от стенки; развивать самостоятельность и активность детей.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх подниматься на носки — 4-6 раз. 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками. 3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. 4. Присесть и встать 6-10 раз подряд. 5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться. 2. Игра «Оса» - погружение в воду, с выдохом. 3. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду, открыть глаза («Что на дне?») (2-3 раза). 4. Скольжение с игрушкой, отталкиваясь от стены, -2-3 раза. 5. Упражнение «Крокодил». 6. Игра «Найди игрушку» - погружение с открыванием глаз. 7. Свободные игры с игрушками. | Игрушки тонущие, «оса» |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | |
|--|----|--|---|--|---|-------------------|
| | 30 | | Упражнения для формирования плавательных умений | <p>Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть игрушками, ориентироваться в воде.</p> | <p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений <i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка. 2. Скольжение с помощью взрослого, отталкиваясь от стены, -2-3 раза. 3. Сделать вдох и выдох в воду -6- 8 раз. 4. Попытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого, пытаться открыть глаза. 5. Ходить и бегать отгребанием воды руками назад («Переправа»). 6. Принести преподавателю игрушку с противоположного края бассейна. | Плавающие игрушки |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|--|---|--|---|------------------------------------|
| | 31 | | | Упражнения для формирования плавательных умений | <p>Продолжать учить открывать глаз в воде, всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, развивать умение слушать объяснения преподавателя.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»). 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть). 3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох. 4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»). 5. Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Ходить и бегать, держа игрушку, в разных направлениях. 3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз. 4. Вдохнуть, опустить голову в воду, посмотреть на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, (сначала без погружения в воду) 1—2 мин. 5. Достать игрушки, лежащие на дне. 6. Игра «Пузырь» 2—3 мин. 7. Игры «Ледокол», «Медуза». | Плавающие игрушки, тонущие игрушки |
| | Примечание | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|----|--|---|--|--|----------------|
| | 32 | | Упражнения в скольжении в воде на спине | <p>Учить лежать и скользить на спине; продолжать учить открывать глаз в воде, разглядывать предметы; развивать умение делать выдох в воду.</p> | <p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений</p> <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. Скольжение с игрушкой (на груди), отталкиваясь от стены. 3. Упражнение «Медуза». 4. С помощью взрослого полежать на воде на спине, скользить. 5. Упражнение «Посмотри, кто спрятался в ладонях» - погружение лица в воду с открыванием глаз и рассматриванием предметов. 6. Игра «Карусели» - движение по кругу, взявшись за руки, с разной скоростью. | Мелкие игрушки |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | |
|--|----|--|---|---|--|---------|
| | 33 | | Упражнения в скольжении в воде на груди | <p>Учить скользить на груди, делая выдох в воду. Продолжать учить лежать на воде на спине. Упражнять в погружении с открытием глаз.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег. 2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками. 3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. 4. Прыжки из глубокого приседа, 10 раз. 5. Ходьба с высоким поднятием бедра. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой 2. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты) — 2-3 раза 3. Бегом принести игрушки инструктору. 4. Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду, сделать выдох. 5. Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела», попробовать сделать выдох — 2—3 раза. 6. С помощью взрослого полежать на воде на спине, скользить. 7. Игра «Найди себе пару» — 3—4 раза. | Игрушки |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | |
|-----|----|--|---|---|--|-------------|
| Май | 34 | | Упражнения в скольжении в воде на груди | <p>Продолжать учить скользить на груди, делая выдох в воду; приучать не бояться лежать на воде на спине; развивать умение открывать глаза в воде.</p> | <p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений. <i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой. 2. Игра «Змейка» ходьба по периметру бассейна, помогая гребковыми движениями рук. 3. Игра «Оса» погружение в воду с головой, глаз постараться не закрывать. 4. Оттолкнуться от стены, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперед руками в положении «стрела», попробовать сделать выдох — 2—3 раза. 5. Присесть у бортика, взяться за поручень вытянутыми руками, поднять животик над водой, ноги выпрямить, постараться лежать на воде. 6. Игра «Караси и щука» дети быстро передвигаются через бассейн, увертываясь от водящего. 7. Свободные игры с мячами. | Мячи, «оса» |
| | | | Примечание | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|--|---|--|--|-------------------------------|
| | 35 | | | <p>Знакомство со скольжением в воде на груди, в сочетании с движением рук</p> | <p>Познакомить со скольжением на груди, в сочетании с движением рук; учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поиграть с преподавателем — «Делай, как я!». 2. Сидя и упор, сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги — 6—8 раз. 3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть -3-4 раза. 4. Стоя проделать вращательные движения руками по 6—8 раз вперед и назад. 5. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох; 3—4 раза. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами-2 мин («Достань игрушку»). 3. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду — 5 - 8 раз. 4. Встать у стенки бассейна, взяться одной рукой за доску, вторую поднять вверх («стрелочка»), оттолкнуться ногой от стенки, 2—3 раза. 5. Упражнение «Поплавок» 2 раза. 6. С помощью взрослого полежать на воде на спине — 2 раза. 7. Игра «Поезд в туннель»- погружение в воду, — 2—3 раза. | <p>Тонущие игрушки, доски</p> |
| | Примечание | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--|--|---|--|--|--|
| | 36 | | | <p>Упражнения в скольжении в воде на груди, в сочетании с движением рук</p> | <p>Учить скользить на груди, в сочетании с движением рук; продолжать учить лежать и скользить на спине; закреплять умение делать выдох в воду.</p> | <p><i>На суше.</i> Повторить предыдущий комплекс упражнений. <i>В воде.</i> 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками («Лодочки плывут») – 1-2 мин. 3. Выдох в воду, 5—6 раз. 4. Встать у стенки бассейна, взяться одной рукой за доску, вторую поднять вверх («стрелочка»), оттолкнуться ногой от стенки, свободная рука движется к бедру, 2—3 раза. 5. Присесть у бортика, взяться за поручень вытянутыми руками, поднять животик над водой, ноги выпрямить, постараться лежать на воде. 6. Игра «Караси и щука» дети быстро передвигаются через бассейн, увертываясь от водящего. 7. Свободные игры с игрушками.</p> | <p>Нарукавники, плавающие игрушки.</p> |
| | Примечание | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|--|---|--|---|----------------------------|
| | 37 | | | <p>Упражнения в скольжении в воде на груди, в сочетании с движением рук</p> | <p>Продолжать учить скользить на груди, в сочетании с движением рук, развивать умение отталкиваться от дна, от стены; упражнять в умении открывать глаза в воде.</p> | <p><i>На суше.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег. 2. Выдох на ладонь. 3. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками. 4. Сидя на скамейке, упор сзади, поочередно поднимать прямые ноги. 5. Приседание с выдохом. 6. Ходьба на носках, на пятках. <p><i>В воде.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой. 2. Игра «Змейка» ходьба по периметру бассейна, помогая гребковыми движениями рук. 3. С помощью инструктора лечь на спину (в нарукавниках), «показать животик», выпрямить ноги 4. Скольжение на груди, руки вдоль туловища, отталкиваясь от стены, от дна. 5. Игра «Тишина» - погружение в воду с головой, с открытыми глазами. 6. Свободные игры с водой. | <p>Нарукавники, доски.</p> |
| | | | | Примечание | | | |