

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МДОУ ЦРР №6
«Синяя птица»
от «30» 08 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МДОУ ЦРР №6
«Синяя птица»
от «31» 08 2023 г.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №6 «Синяя птица»

ПРОГРАММА «ДЕЛЬФИН»
по подготовке детей старшего дошкольного возраста
к обучению плаванию

Малоярославец

Содержание

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка. Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы.	3
1.2.	Планируемые результаты освоения программы.	5
2.	Содержательный раздел	5
2.1.	Этапы обучения	5
2.2.	Содержание образовательной деятельности в старшей группе.	6
2.3.	Содержание образовательной деятельности в подготовительной группе.	10
2.4.	Развлечения, досуги, праздники на воде	11
2.5.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы.	11
2.6.	Взаимодействие педагогических работников, семей воспитанников в реализации программы.	12
3.	Организационный раздел	14
3.1.	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения физкультурно-оздоровительных занятий в бассейне.	14
3.2.	Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами.	16
	Приложения Приложение 1. Перспективный план занятий в бассейне для старшей группы. Приложение 2. Перспективный план занятий в бассейне для подготовительной к школе группы.	

1. Целевой раздел.

1. 1. Пояснительная записка.

Цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно вирусным заболеваниям. А ведь здоровье ребенка является важнейшим интегрированным показателем, поскольку определяет не только физические возможности, но и перспективы всестороннего развития. Для преодоления имеющихся нарушений в здоровье и их профилактики необходимо применение комплекса профилактических оздоровительных мероприятий.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. У детей, занимающихся плаванием, правильно развивается скелетно-мышечная, сердечно – сосудистая система, формируется хорошая осанка, повышается жизненный объем легких. Плавание предупреждает развитие плоскостопия. Плавание способствует укреплению иммунной системы, росту сопротивляемости организма ребенка к вирусным, инфекционным заболеваниям (совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются адаптационная способность организма). Укрепляется нервная система, улучшается сон, аппетит, повышается общий тонус организма, развивается выносливость. Занятия в бассейне имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, развивают такие черты, как решительность, целеустремленность, дисциплинированность, самостоятельность, умение работать в коллективе. И, конечно же, одна из главных задач занятий с дошкольниками в бассейне – это преодоление водобоязни, обучение правилам безопасного поведения на воде, воспитание основ здорового образа жизни и желания заниматься физкультурой и спортом.

Программа «Дельфин» составлена как вариативная часть Основной образовательной программы дошкольного образования МДОУ ЦРР №6 «Синяя птица» Программа «Дельфин» составлена также с учетом программы Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А., Богиной Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду».

Программа «Дельфин» ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Большое внимание уделено формированию ценностей здорового образа жизни, умению бережно относиться к своему здоровью, знакомству с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Реализуемая Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО)
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 – ФЗ.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам

дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573); СанПиН 1.2.3685-21.
5. Устав МДОУ ЦРР №6 «Синяя птица».

Цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы.

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей, содействовать развитию адаптивных возможностей, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки, создавать основы для развития и укрепления сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной и нервной системы.

Образовательные:

- Формировать спектр двигательных умений на воде, плавательные навыки, способствовать преодолению водобоязни у дошкольников.
- Формировать основы безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- Развивать такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, умение работать в коллективе.

Воспитательные:

- Формировать устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, бережное отношения к своему здоровью.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Срок реализации программы – 2 года,

Программа предназначена для дошкольников старшей и подготовительной к школе группы детского сада.

Принципы и подходы к формированию программы.

Программа базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие ребенка;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые

создают условия более четкого ощущения, восприятия, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Характеристика возрастных особенностей развития детей

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. У детей 5 – 6 лет наблюдается незавершенность строения стопы. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Средняя частота пульса составляет 92 – 97 ударов в минуту. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. Размеры и строение дыхательных путей значительно отличается от взрослого, они значительно уже, поэтому важно соблюдать температурный режим и влажность воздуха в помещении. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, развитие мелкой мускулатуры отстает. К 6 годам у детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1. 2. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения тематического блока «Бассейн»

- Ребенок владеет некоторым спектром двигательных умений в воде (умение передвигаться в воде и совершать различные действия, согласовывая действия рук и ног; умеет погружаться в воду, выдыхать в воду, лежать на воде, скользить по воде, совершать гребковые движения и пр.).
- Ребенок не боится воды и водного пространства, испытывает радость и удовольствие от посещения бассейна; имеет представления о правилах безопасного поведения в воде и на водных объектах, старается их выполнять.
- Ребенок проявляет настойчивость, целеустремленность, самообладание, умение действовать в коллективе (при проведении эстафет, соревнований, игр на воде);
- Ребенок имеет представления об основах здорового образа жизни, роли плавания в сохранении и укреплении здоровья.

2. Содержательный раздел.

2.1. Этапы обучения:

В реализации содержания программы и формировании первоначальных двигательных умений в воде можно выделить несколько этапов:

Этапы	Возраст	Задачи
1 этап	Старшая группа (первое полугодие)	Знакомство с водой, ее свойствами (плотность, вязкость, прозрачность). Преодоление водобоязни, развитие способности безбоязненно и уверенно самостоятельно входить в воду, передвигаться по дну (ходить, бегать, прыгать), совершать простейшие действия, играть в воде. Развитие умения детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки и передвигаться в воде в таком положении (глубина воды – по колено), а также умения погружаться, приседая в воду до уровня подбородка, глаз, дуть на воду,
2 этап	Старшая группа (второе полугодие)	Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (умение лежать на воде, скользить). Приучение к погружению лица в воду с задержкой дыхания, с выдохом в воду.
3 этап	Подготовительная группа	Расширение спектра двигательных умений на воде, (умение скользить по воде на груди с предметом в руках,

		совершать движения ногами как при плавании в стиле кроль, лежать и скользить на спине, погружаться в воду с головой, выдыхать в воду).
--	--	--

2.2. Содержание образовательной деятельности в старшей группе (первое полугодие).

Задачи обучения

- Учить безбоязненно входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Преодолеть водобоязнь, учить безбоязненно играть и плескаться в воде, опускать лицо в воду.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде.
- Продолжать формировать гигиенические навыки - умение самостоятельно раздеваться и одеваться, принимать душ, пользоваться полотенцем, соблюдать правила личной гигиены.
- Знакомить с правилами безопасного поведения на воде.

Содержание образовательной деятельности в средней группе имеет свои особенности. В течение первого периода обучения (сентябрь – декабрь) занятия проводятся в «сухом» бассейне. Содержание занятий - комплексы игр и упражнений, которые способствуют развитию всех групп мышц, дыхательной и сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата (хождение по массажной дорожке, комплексы дыхательной гимнастики, оздоровительная гимнастика, подвижные игры). Дети на суше отрабатывают движения, необходимые для освоения в дальнейшем навыков плавания («сухое плавание»: движения прямыми ногами вверх – вниз попеременно, вращательные движения прямыми руками вперед попеременно левой и правой и т.д.). Дети знакомятся с помещением бассейна, правилами поведения в нем, наблюдают, как старшие дети плавают, играют в воде.

Структура занятия в «сухом» бассейне:

1. Вводная часть (ходьба, бег различных видов). Ходьба по массажным дорожкам.
2. Общеразвивающие игровые упражнения без предметов или с физкультурным инвентарем. Упражнения на освоение движений, необходимых для освоения в дальнейшем навыков плавания. Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
3. Дыхательная гимнастика, игровой массаж, ходьба.

Во втором полугодии (январь – май) начинаются занятия непосредственно в бассейне (по подгруппам). Занятие начинается на суше (ходьба, упражнения, элементы «сухого плавания», дыхательная гимнастика – подготовка к правильному дыханию в воде). Затем дети переходят в воду; инструктор находится вместе с детьми в воде на протяжении всего занятия, многократно и четко показывая движения, сопровождая показ пояснениями, применяя образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений (игры «Крокодильчики», «Рыбки», «Раки», упражнения «Фонтаны», «Моторные лодочки» и пр.). Особое внимание уделяется обеспечению безопасности детей. На занятии обязательно присутствует медицинский работник.

Содержание программы в этом периоде обучения составляют различные упражнения и игры на воде:

Упражнения в ходьбе:

- ходить по одному, группой, держась за палку, обруч, который держит инструктор;
- ходить вдоль бортика бассейна, придерживаясь за поручень, до условного места;
- ходить на носках, высоко поднимая колени, парами, по кругу, помогая себе гребковыми движениями;
- выполнять задания инструктора – остановиться, присесть, подпрыгнуть, повернуться, идти большими и маленькими шагами.

Упражнения в беге:

- бегать в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги,
- в заданном направлении, высоко поднимая колени, помогая себе гребковыми движениями, с разбега падать в воду.

Упражнения в прыжках:

- подпрыгивать на двух ногах на месте (держась за поручень, без опоры), продвигаясь вперед
- подпрыгивать, «опираясь» о воду, и приседая,
- прыгать в длину с места,
- подпрыгивать и падать на воду вперед (при глубине до бедер).

Также проводятся игровые упражнения, которые направлены на подготовку к обучению детей погружению лица в воду и выдоху в воду – «Смелые ребята», «Веселые пузыри», «Брызгалки» и пр.

Структура занятия в воде:

Этап	Содержание	Продолжительность
Вводно – подготовительная часть	Построение, подготовительные упражнения на суше – элементы «сухого» плавания, дыхательная гимнастика	4 – 5 мин
Основная часть	Упражнения и игры в воде	10 – 15 мин
Заключительная часть	Игры успокаивающего характера, свободное плавание	3 -5 мин

Количество упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками.

К концу года дети могут:

- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, опускать в воду лицо, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Погружаться, приседая в воду до подбородка.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди (с опорой на поручень или на доску).
- Самостоятельно и с небольшой помощью раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ.
- Знать основные правила поведения в бассейне, стараться выполнять их.

Содержание образовательной деятельности в старшей группе (второе полугодие).

Во втором полугодии в старшей группе закрепляются умения и навыки плавания.. При повторении упражнения усложняются, повышаются требования к самостоятельности. Чтобы у детей создалось целостное представление об изучаемом движении, инструктор многократно показывает движения и приемы игр. Показ должен быть четким, правильным и сопровождаться объяснением. Инструктор во время занятия находится с детьми в чаше бассейна.

Задачи обучения.

1. Формировать умения детей:

- Двигать прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем,
- Выполнять разнообразные движения руками в воде.
- Скользить на груди, держась вытянутыми руками за предмет, лежать и на спине;
- Выполнять выдох в воду.
- Участвовать в играх в воде.

2. Развивать умение самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
3. Закреплять знание основных правил поведения, умения соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.
4. Воспитывать желание заниматься физкультурой, смелость, самообладание, решительность, самостоятельность.

Содержание программы в этом периоде обучения также составляют различные упражнения и игры на воде:

Упражнения в ходьбе:

- ходить в полуприседе на глубине по пояс, наклонив туловище вперед и держась за доску
- ходить, держа в вытянутых руках игрушку
- ходить, помогая себе руками, вперед и назад, совершая круговые движения руками («мельница»)

Упражнения в беге:

- бегать в воде медленно и быстро, догонять друг друга
- бегать, наклонившись вперед, вытянув руки и сложив их лодочкой;
- с разбега падать в воду

Упражнения в прыжках:

- подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге на месте без опоры, продвигаясь вперед подскоками;
- подпрыгивать, «опираясь» о воду, и приседая, погружаться в воду, задерживая дыхание,
- прыгать в парах, держась за руки
- прыгать в длину с места,
- подпрыгивать и падать на воду вперед (при глубине по пояс) с продвижением вперед (упражнение «Торпеда»)

Также проводятся игровые упражнения, которые направлены на обучение детей скользить на воде на груди, держась за плавательную доску или надувную игрушку, лежать на спине. При этом используется приемы буксировки – инструктор тянет за собой нескольких детей, держащихся за палку, катает ребенка, держащегося за надувной круг. Также дети выполняют игровые упражнения, которые способствуют преодолению водобоязни и умению погружаться в воду лицо, делать выдох в воду - «Пузыри», «Прятки», «Носик утонул», «Помешай воду носом» и пр.)

В старшей группе дети разучивают движения ног, как при плавании кролем, с помощью игровых упражнений «Взбей пену», «Моторные лодочки» и пр.

Структура занятия в воде:

Этап	Содержание	Продолжительность
Вводно – подготовительная часть	Построение, подготовительные упражнения на суше – элементы «сухого» плавания, дыхательная гимнастика	4 – 5 мин
Основная часть	Упражнения и игры в воде	15 мин
Заключительная часть	Игры успокаивающего характера, свободное плавание	3 -5 мин

Количество упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками.

Перспективный план занятий в бассейне для старшей группы – Приложение 1.

2.3. Содержание образовательной деятельности в подготовительной группе.

В подготовительной группе упражнения усложняются при помощи разнообразных приемов – увеличение числа повторений и дистанции, проведение упражнений в соревновательной форме («Катание на кругах», «Кто первый», «Гонка мячей»). Широко используется показ, наблюдение за детьми, верно выполняющими упражнение; анализ действий. Продолжается обучение дошкольников умению скользить по воде на груди с предметом в руках – плавательной доской, надувным кругом, игрушкой. При этом дети выполняют движения ногами, как при плавании кролем. Для преодоления ошибок (слишком сильное сгибание ног, резкие, беспорядочные движения) в этих движениях, дети упражняются в них на суше. Также дети учатся скользить на спине, оттолкнувшись от бортика бассейна. Дети разучивают также разнообразные гребковые движения рук, сочетая их с ходьбой и бегом. Обучение детей выдоху в воду, умению погружаться в воду с головой проходит в виде игровых упражнений и игр («Прятки на воде», «Караси и щуки» и пр.)

Задачи обучения.

1. Продолжать формировать умение детей:
 - Выполнять вдох, затем выдох в воду, погружаться в воду с головой.
 - Скользить на груди и на спине, двигать ногами вверх-вниз.
 - Передвигаться по дну на руках, плавать с надувной игрушкой или кругом в руках.
 - Выполнять гребковые движения руками, пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде.
 - Участвовать в играх на воде
2. Совершенствовать умение самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
3. Закреплять знание основных правил поведения, умения соблюдать их, реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.
4. Воспитывать любовь к физкультуре и спорту, желание заниматься плаванием в дальнейшем; воспитывать самостоятельность, смелость, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Структура занятия в воде:

Этап	Содержание	Продолжительность
Вводно – подготовительная часть	Построение, подготовительные упражнения на суше – элементы «сухого» плавания, дыхательная гимнастика	5 – 6 минут
Основная часть	Упражнения и игры в воде	20 – 25 минут
Заключительная часть	Игры успокаивающего характера, свободное плавание	4-5 минут

Перспективный план занятий в бассейне для подготовительной группы – Приложение 2.

2.4. Развлечения, досуги, праздники на воде

Праздники и развлечения являются неотъемлемой частью обучения плаванию. Они создают условия для творческого проявления умений детей в играх и соревнованиях, развития инициативы и активности дошкольников, способствуют укреплению дружбы в детском коллективе, воспитывают желание заниматься спортом, приносят детям большое эстетическое и эмоциональное удовлетворение. Дети приучаются сопереживать успехам и неудачам сверстников, радоваться их достижениям; у детей воспитывается стремление добиваться не только индивидуальных, но и командных успехов, что способствует в дальнейшем успешной социализации ребенка. Соревновательный характер игр и упражнений способствует воспитанию у детей целеустремленности, настойчивости и находчивости. В подготовке и проведении праздников развлечений принимают активное участие музыкальный руководитель, воспитатели групп, родители воспитанников.

Примерный перспективный план развлечений и праздников на воде

Месяц	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	-	Развлечение «Морские звезды»	Развлечение «Догони волну»
октябрь	-	«Осенний марафон» - эстафеты («Неделя здоровья»)	«Осенний марафон» - эстафеты («Неделя здоровья»)
ноябрь	-	Развлечение «В гостях у черепахи Тортиллы»	Развлечение «На необитаемом острове»
декабрь	-	Развлечение «Новогодние приключения на острове Чунга – Чанга»	Развлечение «Елка на воде»
январь	«Неделя зимних игр и забав»	«Неделя зимних игр и забав»	«Неделя зимних игр и забав»
февраль	Развлечение «Праздник мыльных пузырей»	Эстафеты «Морские волки»	«Мы, ребята, подрастём и в Морфлот служить пойдём»
март	«В гостях у доктора Айболита» («Неделя здоровья»)	«Вечная слава воде!» («Неделя здоровья»)	Развлечение «По морям, по волнам!» («Неделя здоровья»)
апрель	Игровая программа «Приключения капелек»	Игровая программа «Гонка мячей»	Игровая программа «Путешествие капитана Врунгеля»
май	Праздник «День Нептуна»	Праздник «День Нептуна»	Праздник «День Нептуна»

* В средней группе в первой половине года проводятся развлечения, досуги в физкультурном зале.

2.5. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Содержание программы реализуется в следующих формах:

- образовательная деятельность в бассейне (занятия в «сухом» бассейне и непосредственно в чаше) – учебно – тренирующие, сюжетные, игровые, тематические;
- эстафеты, соревнования, развлечения, досуги, праздники на воде (в том числе совместно с родителями).

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, пояснения (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: предусматривают 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.

Средства, применяемые для решения целей и задач при обучении плаванию:

- бег, различные варианты ходьбы, строевые упражнения;

- общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, под музыкальное сопровождение;
- специальные упражнения («стрелочка», «медуза», «звездочка», «поплавок», «подводная лодка» и пр.);
- дыхательные упражнения;
- различные передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, в разных направлениях и т.п.);
- погружение в воду до уровня плеч, подбородка, глаз, с головой;
- действия с предметом (мячом, гимнастической палкой, обручем, плавательной доской, плавательным кругом, надувными игрушками и пр.);
- упражнения у неподвижной опоры;
- упражнения с движущейся опорой;
- скольжение на груди и спине;
- работа ногами в стиле кроль (у поручней, в скольжении);
- работа руками в стиле кроль и брасс (в наклоне в воду);
- подвижные игры (с предметами, без предметов);
- эстафеты;
- разнообразные игры и игровые упражнения.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Передвижения шагом бегом, прыжками	Позволяет познакомиться с сопротивлением воды, помогает обрести чувство уверенности, повышать уровень общей физической подготовки.
Лежание на воде	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение на груди и спине	Позволяет почувствовать динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, способствует развитию и укреплению мышечной системы, координации, выносливости.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание, волю и смелость.
Ныряние	Учит произвольно, сознательно уходить под воду, знакомят с подъемной силой.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды; развивает дыхательную мускулатуру; оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечнососудистую и нервную системы; он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Принципы при организации занятий в бассейне:

Несмотря на игровой метод проведения занятий, принципы занятия остаются общими. Это наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений. Доступность - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка. Систематичность – регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения. Закрепление навыков – многократное повторение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Индивидуальный подход – состояние здоровья и темпа развития ребенка, функционального состояния организма, реакцией на нагрузку, склонности и особенности его как личности. Сознательность – понимание пользы упражнений, интерес к занятиям,

активность ребенка. Взаимодействия – с воспитателями, другими специалистами и семьей для обеспечения полноценного развития ребенка.

2.6. Взаимодействие педагогических работников, семей воспитанников в реализации программы.

Одна из важных задач при реализации программы – организация эффективного взаимодействия с родителями. Работа с родителями ведется по нескольким направлениям:

Направление	Задачи	Формы
Информационно - просветительское	Профилактика недооценки родителями значения занятий в бассейне для закаливания и укрепления здоровья детей, ознакомление с условиями организации и методикой проведения занятий, с мерами безопасности.	Беседы, консультации, выступления на родительских собраниях, папки – передвижки, информационные листы, памятки, буклеты, анкетирование, открытые занятия, экскурсии в бассейн
Организационно - педагогическое	Привлечение родителей к активному участию в реализации программы.	Участие родителей в подготовке и проведении развлечений и праздников, развитии предметной среды. Проведение для родителей практических семинаров, мастер – классов по подготовке к обучению плаванию.

Перспективный план работы с родителями

Сроки	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	Анкетирование «Роль семьи в воспитании здорового ребенка»		
октябрь	«Плавание – средство физического воспитания и оздоровления дошкольников» - выступление на общем родительском собрании		
ноябрь	«Организация занятий в бассейне для малышей» (консультация)	«На занятие в бассейн!» Открытое занятие	«Мы – будущие спортсмены» Открытое занятие
декабрь	Экскурсия в бассейн для родителей	«Рациональная организация двигательной активности ребенка» - буклеты	«Здоровый образ жизни в семье» - буклеты
январь	«Роль плавания в повышении сопротивляемости детского организма к простудным заболеваниям» - информационные листы		
февраль	«Игры и упражнения на воде для вашего малыша» - папки - передвижки		
март	«Как преодолеть водобоязнь и научить ребенка плавать» - консультация, выступления на родительских собраниях		
апрель	Игровая программа «Приключения капелек» с участием родителей	Игровая программа «Гонка мячей» с участием родителей	Игровая программа «Путешествие капитана Врунгеля» с участием родителей

май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах» - выступления на итоговых родительских собраниях в группах, памятки для родителей
-----	---

3. Организационный раздел.

3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения физкультурно-оздоровительных занятий в бассейне.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень оздоровительного влияния занятий зависит от четкого и правильного соблюдения всех основных требований к его организации, обеспечения мер безопасности, выполнения необходимых санитарно - гигиенические правил.

Место образовательной деятельности в бассейне в режиме дня.

Организация занятий в бассейне осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно – оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей дает положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании.

Режим дня в день проведения занятий в бассейне предусматривает полноценное проведение общеразвивающих занятий, приема пищи, сна, прогулки. Занятия в бассейне проводятся не ранее чем через 40 минут после еды. В холодное время года в день проведения занятий в бассейне дети не выходят на дневную прогулку. Сокращение прогулки компенсируется за счет более длительной прогулки во вторую половину дня. В теплый период времени дети после занятий в бассейне выходят на прогулку через 50 минут после окончания занятия. При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей каждого ребенка

Распределение количества образовательной деятельности в бассейне в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Количество и занятий	
		в неделю	в год
Старшая	25-30 мин	1	36
Подготовительная к школе	25 – 30 мин	1	36

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Старшая	1 раз в месяц	1 раз в год	25-30 мин	45-60
Подготовительная	1 раз в месяц	1 раз в год	40 мин	до 1 часа

Санитарно – гигиенические требования при проведении занятий в бассейне

Санитарно – гигиенический режим в бассейне соблюдается в соответствии с санитарно-эпидемиологические требования к устройству плавательных бассейнов, их эксплуатации, качеству воды плавательных бассейнов и контролю качества. Вода должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям к питьевой воде.

В бассейн дети приходят, предварительно раздевшись до трусов и маек в удлиненных махровых халатах или накидках. Для занятий в бассейне каждый ребенок имеет полотенце, плавки, резиновую шапочку, мыло, мочалку. Купальные принадлежности приносят родители в специальном пакете, они же обеспечивают надлежащее санитарно – гигиеническое состояние купальных принадлежностей.

Инструктор по физической культуре, помощник воспитателя, медицинский работник формируют, закрепляют и совершенствуют у детей навыки и умения самостоятельно раздеваться и одеваться, складывать и вешать свою одежду, правильно принимать душ, самостоятельно вытираться, сушить и расчесывать волосы.

Температурный режим в помещениях бассейна, уровень и температура воды, показатели станции дозирования

Возрастная группа	Температура воздуха в раздевальной	Температура воздуха в «сухом бассейне»	Температура воздуха в бассейне	Температура воды в бассейне
Средняя	+26 -27	+20 - 22	+25 - 28	+30 - 32
Старшая	+26 - 27	+20 - 22	+25 - 28	+28 - 30
Подготовительная	+26 - 27	+20 - 22	+25 - 28	+27 - 28

Обеспечение безопасности при проведении занятий в бассейне.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

1. Дети могут посещать бассейн и сауну только при наличии разрешения врача-педиатра. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне. В отсутствие инструктора по физической культуре занятия не проводятся.
2. Перед каждым занятием проводится осмотр спортивного инвентаря и оборудования, неисправный инвентарь не применяется. При обнаружении неисправности, влияющей на

проведение занятий, ставится в известность администрация и до устранения неисправности занятия не проводятся.

3. Перед началом занятия инструктор проводит с детьми инструктаж, напоминая им правила безопасного поведения на воде.

4. Воспитатель, помощник воспитателя организуют своевременный приход детей в бассейн, обеспечивают выполнение необходимых гигиенических процедур.

5. При спуске детей в воду и выходе из бассейна по лестнице инструктор и медицинский работник обеспечивают безопасность детей.

6. Инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, обеспечивает безопасное поведение (не допускает неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния, не разрешает детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется и пр.)

7. Занятие прекращается по сигналу инструктора. Инструктор входит в чашу бассейна первым и выходит последним.

8. Инструктор должен прекратить занятие и проконтролировать выход из воды всех занимающихся из чаши, в случае какой-либо аварии или наличия условий, мешающих проведению занятия, или угрожающих жизни и здоровью детей.

9. При появлении признаков переохлаждения ребенка (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) инструктор должен вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

Правила безопасного поведения в бассейне для детей:

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не толкать друг друга;
- не кричать; не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просить разрешения выйти по необходимости;
- выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

3.2. Описание материально – технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами.

Физкультурно-оздоровительные занятия и обучение плаванию детей дошкольного возраста проходит в крытом бассейне, оборудованного вертикальной лестницей для подъема и спуска в воду, а также поручнями по обеим сторонам бассейна, и в малом спортивном («сухом бассейне») зале. Помещение бассейна оборудовано раздевальной, душевыми, туалетом. Раздевальная оборудована аппаратами для просушки волос. В помещении бассейна оборудован «теплый» пол.

Инвентарь и оборудование для занятий:

1. Плавательные круги
2. Доски из пенопласта
3. Надувные игрушки (мячи, мелкие игрушки нетонущие и тонущие)
4. Обручи

5. Музыкальный центр, аудиотека (записи музыки для сопровождения занятий, праздников).

Обеспеченность методическими материалами.

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви». Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург.
4. Т.Е. Харченко «Оздоровительная гимнастика в детском саду». Упражнения для детей 3 -5 лет». - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ
5. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. - М.:МОЗАИКА - СИНТЕЗ
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Перспективный план занятий в бассейне в старшей группе.

Недели	Содержание занятий
Сентябрь Задачи: продолжать учить детей работать руками и ногами, как при плавании кролем из положения стоя; продолжать учить погружать лицо в воду и делать выдох в воду; создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.	
1	Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин» Комплекс «Аквабилдинг» (преодоление страха перед водой) Игровое упражнение «Фонтан» (с опорой на поручень) Упражнение «Медуза». Заключительная часть. Свободное плавание.
2	Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Морской конек», «Краб» Комплекс «Аквабилдинг» (преодоление страха перед водой) Игровое упражнение на привыкание к воде: «Поплавок», «Звездочка» Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: «Поймай рыбку», «Попади в цель».
3	Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Гусиный шаг», «Гигантские шаги» Комплекс «Аквабилдинг»(преодоление страха перед водой). Игровое упражнение «Медуза», « Крокодильчики» Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: «Лодочки», «Тонущие мячи».
4	Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин», «Краб» Комплекс «Аквабилдинг» (преодоление страха перед водой) Игровое упражнение «Берегись крокодила». Игра «Крабы»

	Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Игра «Веселые медузки»
Октябрь	
Задачи: продолжать учить работать руками, как при плавании кролем; познакомить с новым приемом (плавание дельфином); учить детей отталкиваться ногами от дна, продолжать учить делать плавный продолжительный выдох в воду.	
1	Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», в приседе с поворотами, боком (правым, левым) Игра «Фонтан». Игра(с плавательной доской) «Лягушки-квакушки». Игровое упражнение «Прыжок дельфина». Упражнение «Медуза». Заключительная часть. Свободное плавание.
2	Подготовительная часть. Релаксационные упражнения « Настроение моря» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: « Морской конек», «Краб», «Пингвин». Комплекс «Бригитта» (формирование и коррекция правильной осанки). Игровое упражнение « Крабы» Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием: «Тонущие мячики»
3	Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», Ходьба лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. упражнения руками «Моторная лодка», «Море волнуется». - Игра « Какой рак доползет быстрее», игра «Щука» Заключительная часть. Упражнения « Поплавок», «Медуза»
4	Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», Пингвин» «Гигантские шаги» Комплекс « Бригитта» (формирование и коррекция правильной осанки) Игровое упражнение «Берегись крокодила». Игра « Крабы» Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Игра « Кто быстрее»
Ноябрь	
Задачи: продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; погружать в воду лицо; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой);	
1	Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Гигантские шаги», спиной вперед, с работой рук («Ледоколы», «Моторные лодки») Игра «Белые медведи». Игровое упражнение «Прыжок дельфина». Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием - «Попади в цель». Игровое упражнение «Медуза».
2	Подготовительная часть. Релаксационные упражнения « Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Краб» «Пингвин» Комплекс « Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде) Игровое упражнение « Дельфин». Игра «Чья черепаха быстрее плывет» Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием: «Веселые медузки». Упражнение « Звездочка»
3	Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», в полуприседе; разнообразные движения руками Наклоны вперед Игра «Пингины». Игровое упражнение « Тюлень» Заключительная часть. Свободные игры на воде . Игра «Золотая рыбка». Упражнение « Звездочка»
4	Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин»

	<p>«Гигантские шаги» Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде) Игровое упражнение «Фонтан» (с опорой о поручень). Игра «Дельфин» Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Игра «Тонущие мячики»</p>
<p>Декабрь Задачи: продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; погружать в воду лицо; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой);</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу (Спиной вперед, с вращением рук назад, вперед с работой рук как при плавании стилем кроль) Игра «Морские фигуры». Игровое упражнение «Лягушки-квакушки». Заключительная часть. Свободное плавание. Игровое упражнение «Звездочка».</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Гусиный шаг», в парах, шагом, бегом. Комплекс «Аквабилдинг» (преодоление страха перед водой) Игровое упражнение «Крокодильчики». Игра «Море волнуется» Заключительная часть. Свободное плавание с предметами (мячи). Упражнение «Звездочка», «Поплавок»</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: спиной вперед (с работой рук), в полуприседе (с работой рук) Игра «Пингвины». Игровое упражнение «Берегись крокодила» Игра «Золотая рыбка», упражнение «Краб» Заключительная часть. Свободное плавание.</p>
4	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», в приседе с поворотами, спиной назад, боком (правым, левым) Комплекс «Аквабилдинг» (преодоление страха перед водой) Игровое упражнение «Берегись крокодила». Игры «Черепашка», «Море волнуется». Заключительная часть. Свободное плавание с игрушками. Игра «Морские фигуры».</p>
<p>Январь Задачи: продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; погружать в воду лицо; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: с разным положением рук, спиной вперед с вращением рук, с ускорением, боком Игра «Фонтан». Игровое упражнение с плавательной доской «Кто быстрее», «Донеси, не урони», «Собери сокровища». Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием.</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, разнообразные движения руками Комплекс «Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки) Игровое упражнение «Морские фигуры». Игра «Море волнуется» Заключительная часть. Игра «Кто быстрее соберет игрушки». Свободное плавание. Контрастный душ.</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Лодочка», «Гигантские шаги» Игра «Какой рак доползет скорее». Игровое упражнение «Тюлень». Упражнения «Звездочка», «Медуза» Заключительная часть. - Свободное плавание с игрушками.</p>

4	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: спиной вперед с одновременным вращением рук назад и вперед, в полуприседе.</p> <p>Игра «Белые медведи». Игра «Веселые медузки»</p> <p>Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде)</p> <p>Упражнение «Морская звезда»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с игрушками.</p>
<p>Февраль</p> <p>Задачи: продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками. Продолжать разучивать скольжение на поверхности воды на груди и на спине.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: с разным положением рук, спиной вперед с вращением рук, с ускорением, боком</p> <p>Игра «Фонтан». Игровое упражнение «Торпеды» (без опоры), «Скользи по воде», «Достань до игрушки»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: змейкой, спиной вперед; разнообразные движения руками</p> <p>Комплекс «Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки)</p> <p>Игровое упражнение «Медуза» Эстафета «Чье звено скорее соберется»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание.</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, «Цапля», разнообразные движения руками.</p> <p>Игра «Найди свой домик». Игровое упражнение «Крокодильчики», «Скользи по воде», «Торпеды»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с игрушками. Упражнение «Улитка»</p>
4	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: спиной вперед с одновременным вращением рук назад и вперед, в полуприседе, спиной назад.</p> <p>Игра «Белые медведи». Игра «Веселые медузки»</p> <p>Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде)</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с игрушками. Упражнение «Морская звезда»</p>
<p>Март</p> <p>Задачи: продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками. Продолжать разучивать скольжение на поверхности воды на груди и на спине, оттолкнувшись от бортика бассейна.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: с разным положением рук, с ускорением, спиной вперед с вращением рук, боком</p> <p>Комплекс «Аквабилдинг» (преодоление страха перед водой)</p> <p>Игровое упражнение «Крабики», «Скользи по воде», «Достань до игрушки»</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с предметами. Упражнение «Звездочка».</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Морской конек», «Краб»</p> <p>Комплекс «Аквабилдинг» (преодоление страха перед водой)</p> <p>Игровое упражнение «Прыжок дельфина». Игра «Попади в цель»</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: «Поймай рыбку», «Попади в цель»</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: спиной вперед с</p>

	<p>одновременным вращением рук назад и вперед, в полуприседе, Упражнения с плавательной доской «Торпеды», «Кто быстрее доплывет», «Пронеси – не урони». Игровое упражнение «Медуза», « Крокодильчики»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с игрушками Упражнение «Поплавок», «Медуза»</p>
4	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения « Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: приставным шагом спиной вперед, с работой рук</p> <p>Комплекс « Аквабилдинг»(преодоление страха перед водой)</p> <p>Эстафеты на кругах «Кто быстрее». Игра « Чья черепаха быстрее плывет», «Прыжок дельфина». Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Игра « Веселые медузки»</p>
<p>Апрель</p> <p>Задачи: продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками. Продолжать разучивать скольжение на поверхности воды на груди и на спине, оттолкнувшись от бортика бассейна.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки« Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: ходьба с вращением рук вперед-назад, с ускорением, спиной вперед, с вращением рук</p> <p>Игра «Морской конек» Игра (с плавательной доской) «Лягушки-квакушки», «Пронеси не урони». Игровое упражнение « Дельфин».</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с предметами</p> <p>Упражнение «Звездочка».</p>
2	<p>Подготовительная часть. Упражнения « Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: « Морской конек», «Краб», «Пингвин»</p> <p>Комплекс « Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки). Игровое упражнение « Крабы»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием: «Тонущие мячики»</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше «Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», ходьба лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, разнообразные движения руками.</p> <p>Игра « Какой рак доползет быстрее», «Щука» Игра «Лягушки – квакушки», упражнение «Торпеды» (с плавательными досками)</p> <p>Заключительная часть. Упражнения « Поплавок», «Медуза»</p>
4	<p>Подготовительная часть. Упражнения «Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин» «Гигантские шаги» Комплекс «Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки) Игровое упражнение «Берегись крокодила». Игра « Крабы»</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Игра « Кто быстрее»</p>
<p>Май.</p> <p>Задачи: продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками. Продолжать разучивать скольжение на поверхности воды на груди и на спине, оттолкнувшись от бортика бассейна.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки « Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Гигантские шаги», « Цапля», « Пингвин», с вращением рук «Мельницы».</p> <p>Игра «Какой рак доползет быстрее», «Берегись крокодила».</p> <p>Упражнение «Торпеды». Эстафета с плавательными кругами «Кто быстрее на кругах»</p> <p>Игра «Поймай рыбку». Игровое упражнение «Медуза».</p>

	Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием.
2	Подготовительная часть. Упражнения «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Гигантские шаги», «Цапля», «Пингвин», с вращением рук «Мельницы». Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде) Игровое упражнение «Лягушки-квакушки». Игра «Чья черепаха быстрее плышет» Заклучительная часть. Свободное плавание.
4	Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: в полуприседе, с разнообразными движениями рук; упражнения «Нос утонул», «Пузыри». Игра «Море волнуется». Игровое упражнение «Белые медведи» Эстафета «Кто быстрее на досках» Заклучительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием Упражнение «Звездочка»
	Подготовительная часть. Упражнения «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», ходьба лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, разнообразные движения руками. Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде) Эстафеты на кругах. Игра «Дельфин», упражнение «Скользи по воде». Заклучительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Упражнение «Морская фигура»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Перспективный план занятий в бассейне в подготовительной группе

Недели	Содержание занятий
Сентябрь Задачи: развивать умение детей работать руками и ногами, как при плавании кролем из положения стоя; продолжать учить погружать лицо в воду и делать выдох в воду; создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.	
1	Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин». Комплекс «Аквабилдинг» (преодоление страха перед водой). Игровое упражнение «Фонтан». Заклучительная часть. Свободное плавание. Упражнение «Медуза».
2	Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Морской конек», «Краб». Комплекс «Аквабилдинг» (преодоление страха перед водой). Игровое упражнение на привыкание к воде: «Поплавок», «Звездочка» Заклучительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: «Поймай рыбку», «Попади в цель»
3	Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Гусиный шаг», «Гигантские шаги». Игровое упражнение «Медуза», «Крокодильчики». Игровое упражнение Жучок-паучок» (погружение в воду с головой) Заклучительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: «Лодочки»

4	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин». «Краб»</p> <p>Игровое упражнение «Черепаша» (погружение в воду с головой)</p> <p>Игровое упражнение «Берегись крокодила».</p> <p>Игра «Крабы»</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: «Веселые медузки»</p>
<p>Октябрь</p> <p>Задачи: развивать у детей умение работать руками, как при плавании кролем; отрабатывать прием «плавание дельфином»; продолжать учить детей отталкиваться ногами от дна, продолжать учить делать плавный продолжительный выдох в воду.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли». В приседе с поворотами. Боком (правым, левым).</p> <p>Игра «Фонтан» Игра (с плавательной доской) «Лягушки-квакушки»</p> <p>Игровое упражнение «Прыжок дельфина». Игровое упражнение «Стрела» (скольжение по воде)</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание. Упражнение «Медуза»</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Морской конек», «Краб», «Пингвин»</p> <p>Комплекс «Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки)</p> <p>Игровое упражнение «Крабы»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием: «Игрушки»</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли»</p> <p>Ходьба лицом вперед, боком вперед, спиной вперед.</p> <p>Разнообразные движения руками.</p> <p>Игра «Какой рак доползет быстрее» Игра «Щука»</p> <p>Игровое упражнение «Лягушки-квакушки» (скольжение по воде)</p> <p>Заключительная часть. Упражнения «Поплавок», «Медуза»</p>
4	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин», «Гигантские шаги»</p> <p>Комплекс «Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки)</p> <p>Игровое упражнение «Берегись крокодила». Игра «Крабы»</p> <p>Игровое упражнение «Торпеды и корабли» (скольжение по воде)</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Игра «Кто быстрее»</p>
<p>Ноябрь</p> <p>Задачи: Закреплять умения детей делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; погружать в воду лицо; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой)</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Гигантские шаги». Спиной вперед. С работой рук.</p> <p>Игра «Белые медведи». Игровое упражнение «Прыжок дельфина».</p> <p>Игровое упражнение «Пираты на море» (скольжение по воде)</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием: «Попади в цель». Игровое упражнение «Медуза».</p>

2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Краб», «Пингвин»</p> <p>Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде) Игровое упражнение «Дельфины» (скольжение по воде) Игра «Чья черепаха быстрее плышет»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием: «Веселые медузки» Упражнение «Звездочка»</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли». В полуприседе.</p> <p>Разнообразные движения руками</p> <p>Наклоны вперед Игра «Пингвины». Игровое упражнение «Тюлень»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Свободные игры на воде: Игра «Золотая рыбка»</p> <p>Упражнение «Звездочка»</p>
4	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин», «Гигантские шаги»</p> <p>Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде)</p> <p>Игровое упражнение «Фонтан».</p> <p>Игра «Дельфин»</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Игра «Тонущие мячики»</p>
<p>Декабрь</p> <p>Задачи: Закреплять умения детей делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; погружать в воду лицо; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой);</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: Спиной вперед, с вращением рук назад, вперед. С работой рук.</p> <p>Игра «Морские фигуры» Игровое упражнение «Лягушки-квакушки».(скольжение по воде)</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание. Игровое упражнение «Звездочка».</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Гусиный шаг» в парах, шагом, бегом</p> <p>Игровое упражнение «Крокодильчики» Игра «Море волнуется»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с предметами (мячи)</p> <p>Упражнение «Звездочка» Упражнение «Поплавок»</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: спиной вперед (с работой рук), в полуприседе (с работой рук)</p> <p>Игра «Пингвины». Игровое упражнение «Берегись крокодила»</p> <p>Игровое упражнение «Торпеды и корабли» (скольжение по воде)</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание. Игра «Золотая рыбка»</p> <p>Упражнение «Краб»</p>
4	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», в приседе с поворотами, спиной назад, боком (правым, левым)</p> <p>Игровое упражнение «Берегись крокодила». Игра «Черепаха»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с игрушками.</p> <p>Игра «Морские фигуры»</p>
<p>Январь</p>	

<p>Задачи: Закреплять умения детей делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; погружать в воду лицо; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: с разным положением рук, спиной вперед с вращением рук, с ускорением, боком Игра «Фонтан» Игровое упражнение с плавательной доской Игровое упражнение «Гусеница» (приобретение плавательных навыков) Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», лицом вперед, боком вперед, спиной вперед; разнообразные движения руками. Комплекс «Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки) Игровое упражнение «Морские фигуры» Игра «Море волнуется» Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием: Игра «Кто быстрее соберет игрушки»</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Лодочка», «Гигантские шаги» Игра «Какой рак доползет скорее» Игровое упражнение «Тюлень» Игровое упражнение «Гусеница» (приобретение плавательных навыков) Заключительная часть. Свободное плавание с игрушками.</p>
4	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше. Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: спиной вперед с одновременным вращением рук назад и вперед, в полуприседе Игра «Белые медведи» Игра «Веселые медузки» Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде) Заключительная часть. Свободное плавание с игрушками. Упражнение «Морская звезда»</p>
<p>Февраль Задачи: Закреплять умения детей делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками. Продолжать разучивать скольжение по поверхности воды на груди и на спине.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: с разным положением рук, спиной вперед с вращением рук, с ускорением, боком Игра «Фонтан» Игровое упражнение с плавательной доской. Игровое упражнение «Гонка катеров» (приобретение плавательных навыков) Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры» Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Змейкой», спиной вперед; разнообразные движения руками Комплекс «Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки) Игровое упражнение «Медуза» Эстафета «Чье звено скорее соберется» Заключительная часть. Свободное плавание.</p>

3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: лицом вперед, боком вперед, спиной вперед; «Цапля»; разнообразные движения руками.</p> <p>Игра « Найди свой домик»</p> <p>Игровое упражнение « Крокодилычки»</p> <p>Игровое упражнение «Гонка катеров» (приобретение плавательных навыков)</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p> <p>Упражнение « Улитка»</p>
4	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: спиной вперед с одновременным вращением рук назад и вперед; в полуприседе</p> <p>Игра «Белые медведи»</p> <p>Игра « Веселые медузки»</p> <p>Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде)</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с игрушками.</p> <p>Упражнение «Морская звезда»</p>
<p>Март</p> <p>Задачи: закреплять умения делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками. Закреплять умение скользить по поверхности воды на груди и на спине, оттолкнувшись от бортика бассейна.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: с разным положением рук, с ускорением, спортивная, спиной вперед с вращением рук, боком</p> <p>Игровое упражнение «Крабики»</p> <p>Игровое упражнение «Соревнование кальмаров» (приобретение плавательных навыков).</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с предметами</p> <p>Упражнение «Звездочка».</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Морской конек», «Краб»</p> <p>Игровое упражнение « Прыжок дельфина»</p> <p>Игра «Попади в цель»</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: «Поймай рыбку», « Попади в цель»</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: спиной вперед с одновременным вращением рук назад и вперед, в полуприседе</p> <p>Упражнения с плавательной доской</p> <p>Игровые упражнения «Медуза», « Крокодилычки»</p> <p>Игровое упражнение «Соревнование кальмаров» (приобретение плавательных навыков)</p> <p>Заключительная часть.Свободное плавание с игрушками</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Медуза»</p>
4	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения « Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: приставным шагом, спиной вперед, с работой рук</p> <p>Эстафеты на кругах</p> <p>Игра «Чья черепаха быстрее плавает»</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Игра «Веселые медузки»</p>
<p>Апрель</p> <p>Задачи: закреплять умения делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; закреплять умение работать ногами, как при плавании кролем (с</p>	

подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками. Закреплять умение скользить по поверхности воды на груди и на спине, оттолкнувшись от бортика бассейна.	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: ходьба с вращением рук вперед- назад, с ускорением, спиной вперед, с вращением рук</p> <p>Игра «Морской конек»</p> <p>Игра (с плавательной доской) «Лягушки-квакушки»</p> <p>Игровое упражнение « Дельфин»</p> <p>Игровое упражнение «Щука в омуте»» (приобретение плавательных навыков)</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с предметами</p> <p>Упражнение «Звездочка».</p>
2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения « Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Морской конек», «Краб», «Пингвин»</p> <p>Комплекс « Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки)</p> <p>Игровое упражнение « Крабы»</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием: «Тонущие мячики»</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли». Ходьба лицом вперед, боком вперед, спиной вперед.</p> <p>Разнообразные движения руками.</p> <p>Игра « Какой рак доползет быстрее»</p> <p>Игра «Щука»</p> <p>Игровое упражнение «Щука в омуте» (приобретение плавательных навыков)</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения « Поплавок», «Медуза»</p>
	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Настроение моря»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин», «Гигантские шаги»</p> <p>Комплекс « Бригитта» (Формирование и коррекция правильной осанки)</p> <p>Игровое упражнение «Берегись крокодила».</p> <p>Игра « Крабы»</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием: Игра « Кто быстрее»</p>
Май	
<p>Задачи: закреплять умения детей делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой; работать ногами, как при плавании кролем (с подвижной опорой); совершать разнообразные гребковые движения руками. Совершенствовать умение скользить по поверхности воды на груди и на спине, оттолкнувшись от бортика бассейна.</p>	
1	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Гигантские шаги», «Цапля», «Пингвин», «С вращением рук»</p> <p>Игровое упражнение «Берегись крокодила».</p> <p>Игра «Какой рак доползет быстрее»</p> <p>Игра «Берегись крокодила».</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание с нестандартным оборудованием: Игра «Поймай рыбку»</p> <p>Игровое упражнение «Медуза».</p> <p>Игровое упражнение «Пароход» (приобретение плавательных навыков)</p>

2	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Краб», «Пингвин», «Гигантские шаги»</p> <p>Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде)</p> <p>Игровое упражнение «Лягушки-квакушки»</p> <p>Игровое упражнение «Хрустальные шары» (приобретение плавательных навыков)</p> <p>Игра «Чья черепаха быстрее плышет.</p> <p>Заключительная часть. Свободное плавание.</p>
3	<p>Подготовительная часть. Комплекс упражнений для разминки на суше.</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: в полуприседе.</p> <p>Разнообразные движения руками</p> <p>Наклоны вперед</p> <p>Игра «Море волнуется»</p> <p>Игровое упражнение «Белые медведи»</p> <p>Игровое упражнение «Гусеница» (приобретение плавательных навыков)</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием</p> <p>Упражнение «Звездочка»</p>
4	<p>Подготовительная часть. Релаксационные упражнения «Морские фигуры»</p> <p>Основная часть. Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин», «Гигантские шаги»</p> <p>Комплекс «Веселые утята» (развитие ловкости и двигательных навыков на воде)</p> <p>Игровое упражнение «День и ночь» (приобретение плавательных навыков)</p> <p>Эстафеты на кругах</p> <p>Игра «Дельфин»</p> <p>Заключительная часть. Свободные игры с нестандартным оборудованием.</p> <p>Упражнение «Морская фигура»</p>