

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРОГРАММА
по оздоровительному плаванию
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»

Донецк
2019

РЕКОМЕНДОВАНО:
Решение Ученого совета
ГОУ ДПО «ДонРИДПО»
(протокол от 27.06.2019 № 4)

УТВЕРЖДЕНО:
Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики
(приказ от 15.08.2019 № 1138)

Авторы-составители:

1. Тимошенко Людмила Николаевна – заведующий Муниципального дошкольного образовательного учреждения МДОУ «Ясли-сад № 54 компенсирующего типа города Макеевки»;
2. Лавренюк Светлана Геннадьевна – старший воспитатель Муниципального дошкольного образовательного учреждения МДОУ «Ясли-сад № 54 компенсирующего типа города Макеевки», специалист высшей категории;
3. Жуковская Татьяна Павловна – педагог-психолог специалист высшей категории Муниципального дошкольного образовательного учреждения МДОУ «Ясли-сад № 54 компенсирующего типа города Макеевки», специалист высшей категории.

Рецензенты:

1. Кобзарь Оксана Викторовна – методист отдела специального и инклюзивного образования Государственного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Донецкий республиканский институт дополнительного педагогического образования», специалист высшей категории;
2. Апокина Ирина Евгеньевна – начальник отдела дошкольного образования управления образования администрации города Макеевки;
3. Рудяк Людмила Викторовна – методист методического центра управления образования администрации города Макеевки, председатель Макеевской городской ПМПК, специалист высшей категории.

Аннотация

Программа по оздоровительному плаванию «Учимся плавать» является результатом многолетнего опыта работы по обучению плаванию детей от 2 до 7 лет педагогического коллектива МДОУ «Ясли-сад № 54 компенсирующего типа города Макеевки». Данная программа подробно раскрывает приоритетные направления планирования, организации, содержания обучения плаванию детей различных возрастных групп (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Программа предназначена для инструкторов по физическому воспитанию, воспитателей дошкольных образовательных учреждений различных типов, родителей, студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования и колледжей.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Цель и основные задачи Программы.....	5
1.2. Основные принципы программы.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы выпускником ДООУ	5
1.4. Нормативно-правовое обеспечение программы по плаванию	5
1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста	6
1.6. Материально-техническое обеспечение бассейна	9
1.7. Мониторинг плавательных умений и навыков	10
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
2.1. Задачи и содержание обучения детей плаванию в I младшей группе	16
2.2. Задачи и содержание обучения детей плаванию во II младшей группе	16
2.3. Задачи и содержание обучения детей плаванию в средней группе.....	17
2.4. Задачи и содержание обучения детей плаванию в старшей группе	18
2.5. Задачи и содержание обучения детей плаванию в подготовительной группе.....	19
2.6. Закономерность поэтапного формирования навыков плавания.....	21
2.7. Подготовительные упражнения и игры, способствующие обучению плаванию.	22
2.8. Обеспечение безопасности во время проведения занятий по плаванию.	24
РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ООД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	
3.1. Структура занятия по плаванию:.....	25
3.2. Перспективное планирование.....	26
3.3. Работа с родителями.....	94
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	95

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительные перемены в жизни Донецкой Народной Республики повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных ориентирах. В настоящее время перед нашей республикой достаточно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения.

Необходимость создания Программы продиктована состоянием физического и психического здоровья современных дошкольников. С каждым годом растет количество детей, имеющих различные отклонения в психофизическом развитии.

Согласно Государственному образовательному стандарту дошкольного образования особую значимость приобретает формирование у детей здорового образа жизни и активной жизненной позиции. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, правильная осанка, прививаются необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, дисциплинированность, умение сотрудничать в коллективе.

Плавание является одним из основных средств профилактики и исправления нарушений опорно – двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных групп мышц, способствующие увеличению их работоспособности и силы. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время, активное движение ног в воде, укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Программа ориентирована на формирование здоровья ребенка, полноценное его развитие, профилактику и коррекцию отклонений в физическом и психическом развитии ребенка, на основе повышения функциональных возможностей детского организма.

1.1. Цель и основные задачи Программы

Цель – приобретение жизненно необходимых навыков сохранения и укрепления здоровья дошкольников, обогащение двигательного опыта практическими навыками по плаванию как эффективного лечебно-профилактического средства.

Основными задачами Программы являются:

- сохранять, укреплять и улучшать здоровье детей;
- создавать благоприятные условия для обучения плаванию;
- добиваться укрепления опорно-двигательной системы организма;
- формировать у них элементарные представления о здоровом образе жизни, воспитывать потребность в двигательной активности;
- обеспечивать обучение детей технике плавания и правилам безопасного поведения на воде;
- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

1.2. Основные принципы программы

Основные принципы программы:

- научности – осуществление деятельности на основе достижений современной науки с использованием диагностических методик;
- демократизации – право педагогов на творчество, на свободу выбора педагогических технологий в работе с детьми и родителями;
- гуманизации – приоритета интересов личности ребенка;
- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;
- индивидуализации – предоставляющей каждому ребенку возможность максимального раскрытия способностей с учетом его опыта;
- активности – участие педагогов и семьи в поиске новых, эффективных методов по оздоровлению детского организма;
- партнерства – установление равноправных партнерских отношений;
- преемственность между всеми возрастными.

1.3. Планируемые результаты освоения программы выпускником ДОУ

Планируемые результаты освоения программы выпускником ДОУ:

- сформировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни, сознательному отношению к своему здоровью;
- овладеть правилами безопасного поведения на воде;
- сформировать жизненно необходимые навыки плавания;
- овладеть разными способами плавания;
- укрепить иммунную и опорно-двигательную системы;
- сформировать правильную осанку;
- сформировать физическую компетентность ребенка.

1.4. Нормативно-правовое обеспечение программы по плаванию

1. Конституция ДНР (С изменениями, внесенными Законами от 27.02.2015 года № 17-ІНС, от 29.06.2015 года № 63-ІНС, от 11.09.2015 года № 92-ІНС, от 29.12.2017 года № 205-ІНС, от 30.11.2018 года № 01-ІНС).
2. Закон ДНР «Об образовании» принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года (С изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ІНС, от 03.08.2018 № 249-ІНС).

3. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении МОН ДНР утверждено приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 23 от 29 января 2015 года.
4. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержден приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04 апреля 2018 г № 287.
5. Устав МДОУ № 54 утвержден приказом управления образования администрации города Макеевки от 21.08.2017 № 291.
6. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.
7. Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики Утверждена Приказом Министерства образования и науки ДНР №815 от 03.08.2016.
8. Концепция развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике Утверждена приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318.

1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

Ранний возраст (I младшая группа от 2 до 3 лет).

Третий год жизни считается переходным этапом в развитии ребенка – к концу года малыш становится младшим дошкольником. Возраст характеризуется снижением темпа роста и набора веса. За год дети прибавляют в весе всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем. Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте повышенная, ведь малыш уже научился, и ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание).

В этом возрасте у малышей происходит интенсивное формирование опорно-мышечного аппарата, меняется мышечный тонус, происходит нарастание мышечной массы, продолжается развитие всех физиологических систем организма и психики.

Дети раннего возраста начинают выполнять сложные движения, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького ребенка.

Младший дошкольный возраст (II младшая группа от 3 до 4 лет).

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3-4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания. Строение лёгочной ткани еще не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В этом возрасте у детей низкая выносливость мышечной системы, многие движения резки и угловаты. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и поэтому дети не могут долго сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг до 4 кг .

Показатели веса и роста между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

На четвёртом году жизни увеличивается объем двигательных навыков, дети способны совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует осознанное восприятие показа движений и словесного пояснения, которое положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных

мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Младший дошкольный возраст (средняя группа от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабые дыхательные мышцы. Дыхательные пути сравнительно узкие, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения физических нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходят значительные изменения в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У детей быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки вначале непрочные и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчивое, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Дошкольники неспособны длительное время удерживать своё внимание на каком-то предмете, быстро переключаются с одной деятельности на другую.

Тем не менее, на пятом году жизни движения детей становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать различные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (старшая группа от 5 до 6 лет).

Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении движений. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Происходят изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, что связано с возрастающей физической выносливостью.

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 (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость).

Старший дошкольный возраст (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 еще слабые – 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 систем 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.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения оздоровительных занятий по плаванию

Эффективность обучения детей практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются санитарно-гигиенические правила.

Санитарно-гигиенические условия проведения оздоровительных занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- круглосуточная очистка воды в бассейне;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- еженедельная очистка чаши бассейна водным пылесосом;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 1

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Первая младшая	от + 32°C до +30°C	от+28° С до +26°C	0,5 – 0,6
Вторая младшая	от + 30°C до +29°C	от+28° С до +26°C	0,5– 0,6
Средняя	от + 29°C до +28°C	от+28° С до +24°C	0,7– 0,8
Старшая	от + 28°C до +27°C	от+28° С до +24°C	0,8 – 0,9
Подготовительная к школе	от + 28°C до + 27°C	от+28°C до +24°C	0,8 – 0,9

В начальный период обучения плаванию температура воды в бассейне может быть несколько выше (от + 32.°C до +30°C), а в дошкольных группах температура воды постепенно снижается (от + 30.°C до + 27°C).

Таблица 2

Длительность занятий по плаванию

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	всех подгрупп
Первая младшая	3 – 4	2 – 4	от 5 до 15 мин	от 15 до 60 мин
Вторая младшая	2– 3	5 – 7	от 15 до 20 мин	от 30 до 60 мин
Средняя	2– 3	8 –10	от 20 до 25 мин	от 40 до 75 мин
Старшая	2	10	от 25 до 30 мин	от 50 до 60 мин
Подготовительная	2	10	от 30 до 40 мин	от 60 до 80 мин

Занятия по плаванию проводятся в I младшей группе один раз в неделю, во II младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах – 2 раза в неделю. В эти дни не планируются физкультурные занятия (в физкультурном зале и на свежем воздухе).

Таблица 3

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

Возрастная группа	Количество занятий в неделю
Первая младшая	1
Вторая младшая	2
Средняя	2
Старшая	2
Подготовительная	2

Наиболее целесообразное время для проведения занятий: в первую половину дня – с 10.00 до 12.30. При этом учитывается, что занятия по плаванию можно проводить не ранее, чем через 30-40 минут после еды и не позже, чем за 1,5-2 часа до ночного сна и не за счет пребывания детей на свежем воздухе. Перед занятием в бассейне обязательно проводятся гигиенические процедуры (купание детей под душем с мылом).

1.6. Материально-техническое обеспечение бассейна

Бассейн оснащается специальным инвентарем для безопасности занятий по плаванию, а также игрушками и оборудованием для обучения элементам плавания: надувные круги разных размеров; плавательные доски (пенопластовые); обручи, горизонтальный и вертикальный; гимнастические палки; нарукавники; поролоновые палки (нудлы); надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.), плавающие и тонущие игрушки. Оборудование соответствует гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное).

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей одновременно занимающихся в бассейне.

Все оборудование и игрушки периодически подвергают санитарной обработке в установленном порядке.

Оздоровительное плавание рекомендовано детям с раннего возраста. Занятия в I младшей группе проводятся со второго полугодия, организуются с отдельными подгруппами детей.

1.7. Мониторинг плавательных умений и навыков

Система мониторинга плавательных умений и навыков обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей еженедельно и на протяжении всего периода пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью диагностики плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Результаты диагностики фиксируются в протоколе диагностики навыков плавания.

Мониторинг плавательных умений и навыков детей проводится два раза в год: в первые две недели сентября и последние две недели мая. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Мониторинг плавательных умений и навыков (I младшая группа)

Май месяц

№ п/п	Ф.И. ребенка	Не боится воды	Уверенно передвигаться по дну бассейна	Выполняет энергичные движения в воде руками	Прыгает на месте и с продвижением вперед	Опускает лицо в воду	Окунается с головой, выполняет энергичный выдох в воду

Мониторинг плавательных умений и навыков (II младшая группа)

Сентябрь месяц

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвигается в воде любым способом	Прыгает на месте и с продвижением вперед	Опускает лицо в воду	Выполняет энергичные движения в воде руками	Держась за бортик, выполняет движения ногами, как при плавании кролем	Окунается с головой, выполняет энергичный выдох в воду

Май месяц

№ п/п	Ф.И. ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движения ног

**Мониторинг плавательных умений и навыков
(средняя группа)**

Сентябрь месяц

№ п/п	Ф.И. ребенка	Погружение в воду (на задержке дыхания) «Медуза», «Звезда», «Поплавок»	Выдох в воду	Погружаться в воду, открывая глаза	Прыгать с продвижением вперед	Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер	Бегать спиной вперед

Май месяц

№ п/п	Ф.И. ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Достает предметы со дна бассейна	Скользит на груди, опираясь на дощечку с помощью ног	Проныривает в обруч, вертикальный стоящий	Плавает на груди с предметом в руках с помощью ног

**Мониторинг плавательных умений и навыков
(старшая группа)**

Сентябрь месяц

№ п/п	Ф.И. ребенка	Погружается в воду с головой, задерживает дыхание, открывает глаза «Медуза», «Звезда», «Поплавок»	Чередует вдох с энергичным выдохом в воду	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движения ног

Май месяц

№ п/п	Ф.И.ребенка	Вдох-выдох многократно	Ныряют под водой	Плавание кролем на груди	Плавание кролем на спине	Плавают удобным способом с предметами и без

Мониторинг плавательных умений и навыков (подготовительная группа)

Сентябрь месяц

№ п/п	Ф.И. ребенка	Погружается в воду с головой, задерживает дыхание, открывает глаза	Чередует вдох с энергичным выдохом в воду (мнократно)	Самостоятельно скользит на груди с работой ног упражнение «Торпеда»	Самостоятельно скользит на спине с работой ног упражнение «Торпеда»	Плавает с дыханием и полной координацией движений рук и ног кролем на груди.

Май месяц

п/п	Ф.И. ребенка	Плавание разными способами			Свободное плавание	Самостоятельные игры на воде
		Кролем на груди	Кролем на спине	Брассом		

Методика проведения диагностики

Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки – в стороны, ноги – врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение;

средний – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий – боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «Звезда» на спине. Положение тела – горизонтальное, руки – в стороны, ноги – врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение;

средний – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий – боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног, способом кроль на груди.

Инвентарь: доски для плавания.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение;

средний – выполняет с ошибками;

низкий – не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног, способом кроль на спине.

Инвентарь: доски для плавания.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду – смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение;

средний – выполняет с ошибками;

низкий – не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, лицо опущено в воду, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «Стрела» на груди.

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение;

средний – выполняет с ошибками;

низкий – не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, лицо на поверхности воды, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «Стрела» на спине.

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение;

средний – выполняет с ошибками;

низкий – не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по дну бассейна.

Уровни освоения:

высокий – собрать 3 предмета на одном вдохе;

средний – собрать 1 предмет на одном вдохе;

низкий – не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий – безбоязненно выполняет упражнение в течении 3 секунд;

средний – погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди

Оттолкнувшись от дна бассейна или бортика, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение;
средний – выполняет с ошибками;
низкий – не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна или бортика, лечь на воду, руки вверх, лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение;
средний – выполняет с ошибками;
низкий – не выполняет упражнение.

Выдохи в воду

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду – выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены (трубочка). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение;
средний – не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
низкий – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок»).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям – всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
средний – выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
низкий – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду – выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены (трубочка). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий – правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;
средний – правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;
низкий – правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий – плавает в полной координации без ошибок;
средний – плавает с ошибками;
низкий – не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий – плавает в полной координации без ошибок;
средний – плавает с ошибками;
низкий – не плавает.

Плавание брассом в полной координации

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий – плывет в полной координации без ошибок;

средний – плывет с ошибками;

низкий – не плывет.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
Прыжки в воде	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. *Задачи и содержание обучения детей плаванию в I младшей группе*

Задачи:

1. Ознакомить с условиями и правилами поведения в бассейне.
2. Ознакомить со свойствами воды.
3. Учить преодолевать чувство боязни воды.
4. Вызвать интерес и желание купаться, воспитывать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде.
5. Приучать погружаться в воду до уровня груди, шеи, подбородка, носа с помощью взрослого и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, играть с игрушками в воде.
6. Укреплять мышечный корсет.

Содержание:

Ознакомить с помещением бассейна, рассказать о правилах поведения во время купания, показать, как научились плавать старшие дети.

Рассказать о свойствах воды, рассматривая различные предметы, лежащие на дне. Спускаться в воду с помощью взрослого; ходить и бегать, держась за руки; помогать себе руками. Приседать в воду и подпрыгивать, держась за руки взрослого; затем самостоятельно ходить по дну, погружаться в воду по грудь, шею, до уровня носа, глаз, держась за руки взрослого, затем самостоятельно, держась за опору. Брызгать друг на друга, не вытирая лицо руками, не отворачиваясь. Опускать все лицо в воду, выполнять выдох на воду.

Игры и упражнения:

«Брызгалки», «Ветер», «Принеси водичку», «Мы по морю идем», «Волны», «Фонтан», «Крокодилы», «Веселый дождь», «Поиграем с ракушками», «Полетели», «Поймаю», «Угадай», «Догонялки», «Догони мяч», «Догони утку», «Невод», «Торпеда», «Подводная лодка», «Покружились», «Морская лошадка», «Всплываем», «Пузыри», «Хоровод», «Цапли», «Лодочки плывут», «Солнышко и дождик»

Планируемые результаты освоения программы :

1. Сформировать положительное отношение к воде.
2. Преодолеть чувство боязни воды.
3. Передвигаться в различном направлении.
4. Самостоятельно ходить, бегать, прыгать, играть с игрушками в воде.
5. Эмоционально – положительно относиться к играм и упражнениям в воде.
6. Вызвать интерес и желание купаться.

2.2. *Задачи и содержание обучения детей плаванию во II младшей группе*

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых дней посещения дошкольного образовательного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Задачи :

1. Рассказать о свойствах воды, о пользе плавания.
2. Закрепить правила поведения в бассейне, на воде.
3. Приучать самостоятельно входить в воду, окунаться.
4. Воспитывать стремление к самостоятельности при передвижениях и играх в воде.
5. Учить уверенно погружать лицо в воду; погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде.
6. Разучить правильный вдох и выдох на суше и в воде, опуская лицо в воду полностью.
7. Учить упражнениям с задержкой дыхания на вдохе.
8. Формировать навыки всплывания и лежания на воде: с помощью взрослого.

9. Укреплять мышцы спины, верхних и нижних конечностей.

Содержание

Рассказать о пользе плавания, о правилах поведения на воде. Приучать самостоятельно входить в воду, окунаться. Приступить к освоению открывания глаз в воде, узнавая игрушки на дне.

Делать правильный вдох и выдох так, чтобы появились пузыри, опустив лицо в воду. Ходить, бегать, прыгать, окунаться. Ходить по кругу, держась за руки и не держась, ходить и бегать враспынную, с высоким подниманием колена, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше. Прыгать с продвижением вперед, помогая себе руками. Приседать в воду с головой в паре со взрослым, смотреть друг на друга; брызгать друг на друга водой, не вытирая лицо руками. Опускать лицо в воду сделав вдох, задерживать дыхание. Учить открывать глаза в воде, узнавая игрушки на дне. Учить выдоху в воду так, чтобы появились пузыри, опустив лицо в воду.

Игры и упражнения:

«Пузыри», «Веселые брызги», «Догони мяч», «Спасатели», «Подводная лодка», «Поиграем с мячом», «Утка с утятами», «Морская лошадка», «Медвежонок Умка и рыбки», «Мишка проголодался», «Найди свой домик», «Салют над водой», «Игривые дельфины», «Щука и рыбки», «Снежинки», «Поймаю», «Найди ракушку», «Наловим рыбы», «Покружились», «Бегом за мячом», «Чудесные находки», «Найди свой причал», «Полетели», «Две сестрички», «Поймай рыбку», «Переправа», «Лодочки плывут», «Шустрая рыбка», «Волны на море», «Солнышко и дождик», «Карусели», «Водолазы», «Дождик», «На буксире», «Веселые лягушата» и другие.

Планируемые результаты освоения программы :

1. Уверенно погружать лицо в воду; погружаться в воду с головой.
2. Умение делать правильный вдох и выдох в воду.
3. Свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
4. Всплывать и лежать на воде.
5. Интерес и желание купаться, играть

2.3. Задачи и содержание обучения детей плаванию в средней группе

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи :

1. Ознакомить детей с различными видами плавания.
2. Добиваться умения уверенно погружаться в воду с головой; открывать глаза, ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы.
3. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду.
4. Продолжать формировать умения и навыки всплывания и лежания на воде.
5. Учить лежать на воде на груди и на спине с помощью взрослого.
6. Разучивать согласование движений ног как при плавании кролем.
7. Осваивать скольжение с доской в руках на груди и на спине с задержкой дыхания и с выдохом в воду.
8. Учить лежать на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого.

9. Разучивать движение руками, как при плавании кролем, стоя наклонившись вперед на суше и в воде.
10. Упражнять в самостоятельном передвижении в воде любым способом.
11. Способствовать формированию правильной осанки.
12. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
13. Побуждать воспитанию смелости и решительности .
14. Развивать быстроту, выносливость, ловкость, точность, умение быть организованными.

Содержание :

Беседы о различных способах плавания и их особенностях; практический показ . Рассказы об оздоровительном значении плавания, о свойствах воды. Ходить и бегать спиной вперед, наклонившись вперед, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше вверх из приседа в воде глубиной до бедер. Передвижение в воде удобным способом. Присесть в воду с головой с открытыми глазами с задержкой дыхания. Правильно выполнять вдох-выдох, держась за поручень, стоя на дне, при скольжении на груди. Учить лежать на спине. Скольжение на груди с доской в руках и самостоятельно. Учить выполнять упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» (с задержкой дыхания и с выдохом в воду).

Игры и упражнения: «Море волнуется», игра-хоровод «Мы идем –идем, хоровод ведем», «Сердитая рыбка», «Рыбки плывут», «Дельфины и акула», «Волны на море», «Найди себе пару», «Найди свой дом», «Веселые лягушата», «Солнышко и дождик», «Смелые лягушата», «Водолазы», «Прогулка на катере», «Акула», «Хоровод лягушат», «Морские карусели», «Мяч по кругу», «Хоровод звездочек», «Щука», «Жук-плавунец», Мы веселые моряки», «Кто как плавает», «Хоровод рыбок», «Медвежонок Умка и рыбки»

Планируемые результаты освоения программы:

1. Присесть в воду с головой; выполнять выдохи в воду; открывать глаза под водой.
2. Держаться на поверхности воды: всплывать, лежать на спине, скользить «стрелочкой» на груди.
3. Выполнять вдох – выдохи в воду.
4. Выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине.
5. Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».
6. Играть в различные игры

2.4. Задачи и содержание обучения детей плаванию в старшей группе

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

Задачи:

1. Расширить представления детей об оздоровительном значении плавания
2. Познакомить с техникой плавания кролем на груди и на спине.
3. Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине с и без помощи движений ног.
4. Учить чередовать вдох с выдохом в воду, повторяя движения не менее 10-12 раз по 2 раза.
5. Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине.
6. Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног как при плавании кролем.
7. Совершенствовать движение рук как при плавании кролем на суше и в воде
8. Учить плавать кролем на груди с задержкой дыхания
9. Упражнять в плавании на «глубокой воде».

10. Укреплять мышечный корсет.
11. Развивать быстроту, выносливость, ловкость, выдержку.
12. Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.
13. Поддерживать интерес к различным видам спорта.

Содержание: беседы о технике плавания способом кроль на груди и на спине, об оздоровительном значении плавания. Упражнения для освоения с водой и овладения плаванием способом кроль. Совершенствовать у детей навыки скольжения на груди и на спине (упражнение «Стрелочка») с выдохом, с задержкой дыхания. Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине. Учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук. Учить движениям ног, как при плавании кролем на груди и на спине в скольжении с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее. Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации до 10 м.

Игры и упражнения: «Рыбаки и рыбки», «Щука и карасики», «Усатый сом», «Невод», «Какая рыбка доплывет первой», «Караси и карпы», «Собери ракушки», «Кто быстрее», «Веселые брызги», «Веселые рыбки» «Цапля и лягушки», «Подводные прятки», «Догони меня», «Переправа», «Мы веселые дети», «Внимание, тревога!», «Доплыви», «Охотники и утки», «Охотники и пингины», «Белые медведи», «Медведь на льду», Дельфины и морские котики», «Искатели сокровищ», «На лодке», «Водолазы», «Пловцы», «Рыбка в сетке», «Крокодил и рыбки», «Рак и карасики», «Достань жемчужину», «Отдых на лодке», «Веселые гонки на кругах», «Ладушки», «Прятки», «Перетягивание», «Прятки под водой», «Ловишки», «Быстрые мячи», «Быстрые лодки».

Планируемые результаты освоения программы :

1. Выполнять вдох – выдох в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»); открывать глаза в воде;
2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.
3. Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
4. Скользить на груди и спине с плавательной доской и без нее;
5. Выполнять движения ногами как при способе плавания «кроль» на груди и на спине.
6. Пытаться плавать способом кроль на груди и на спине
7. Дышать с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног как при плавании кролем.
8. Нырять в обруч, проплывать тоннель из обручей, подныривать под гимнастическую палку.
9. Самостоятельно плыть кролем на груди и на спине.
10. Плавать удобным способом до 10 м.
11. Играть в различные игры.

2.5. Задачи и содержание обучения детей плаванию в подготовительной группе

Задачи:

1. Закреплять у детей знания о правилах безопасности на воде.
2. Углублять представления о технике плавания кроль на груди и на спине.
3. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха и выдоха при плавании с помощью ног и с доской в руках.
4. Научить согласовывать ритмичный вдох и выдох с движением рук при плавании кролем на груди.
5. Продолжать учить плавать с дыханием и полной координацией движений рук и ног кролем на груди.

6. Научить плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием.
7. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
8. Формировать правильную осанку
9. Воспитывать самостоятельность, выдержку, настойчивость в достижении результата.
10. Поддерживать интерес к различным видам спорта.

Содержание: беседы о правилах поведения на воде, о различных способах плавания. Продолжать учить прыгать с бортика различными способами: парами, тройками, стоя правым (левым) боком, в плавающий обруч с мячом в руках. Упражнения для закрепления скольжения «Стрелочка» на груди (спине), выполняя их в форме эстафеты «Кто вперед?», «Кто дольше?», «Торпеда». Учить согласованию дыхания с движением рук в положении стоя, на суше и в воде. Держась за поручень выполнять движения ног, как при способе плавания кроль сочетая с выдохом в воду. Держась ногами за поручень выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди в сочетании с выдохом и кроль на спине. Учить плавать кролем на груди и на спине 10-20 м.

Игры и упражнения : «Акулы и рыбки», «Дельфин и рыбки», «Щука и карасики», «Усатый сом», «Невод», «Какая рыбка доплывет первой», «Караси и карпы», «Собери ракушки», «Кто быстрее», «Веселые брызги», «Веселые дельфины», «Цапля и лягушки», «Подводные прятки», «Догони меня», «Переправа», «Быстрее на пляж», «Раз, два, три – чайка замри!», «Внимание, тревога!», «Раз, два, три – утенок замри!», «Доплыви», «Охотники и утки», «Охотники и гуси-лебеди», «Какой конек быстрее?», «Медведь на льду», «Дельфины и морские котики», «Искатели сокровищ», «На лодке», «Водолазы», «Веселые акулы», «Прятки», «Старик и невод», «Рыбка в сетке», «Кит и рыбки», «Нэмо и рыбки», «Достань жемчужницу», «Отдых на лодке», «Веселые гонки на кругах», «Ладушки», «Перетягивание», «Быстрые лодки», «Прятки под водой», «Быстрые мячи»

Планируемые результаты освоения программы :

1. Выполнять многократные выдохи в воду.
2. Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна, открывать глаза в воде;
3. Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
4. Пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания как при плавании способом кроль на груди (спине), брасс.
5. Плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием.
6. Плавать удобным способом до 10 м.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в дошкольном образовательном учреждении. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

2.6. Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Курс обучения детей плаванию состоит из трех этапов:

I этап – подготовительный

II этап – основной

III этап – заключительный

На подготовительном этапе (I этап) начинается ознакомление ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну в различных положениях, совершать простейшие действия, играть.

Ранний возраст: (I младшая группа от 2 до 3 лет). Дети адаптируются к водному пространству, знакомятся с правилами поведения в бассейне, знакомятся с водой и ее свойствами, учатся не бояться воды, входить и выходить из воды с помощью взрослого.

Младший дошкольный возраст: (II младшая группа от 3 до 4 лет).

Дети приучаются чувствовать себя свободно в воде: передвигаться по дну бассейна различными способами друг за другом и парами, (с помощью взрослого и самостоятельно), выполняют подпрыгивания, прыжки в воде держась за поручень; погружают лицо в воду до носа, задерживать дыхание, делают выдохи в воду, открывают глаза в воде.

Младший дошкольный возраст (средняя группа от 4 до 5 лет). Проводятся беседы о разных способах плавания и их особенностях, а также их показ. Дети продолжают учиться вдоху над водой и выдоху в воду, погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, прыгать с продвижением вперед, выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер, бегать спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.

Старший дошкольный возраст (старшая группа от 5 до 6 лет). Дети выполняют упражнения на передвижения с ходьбой, пробежками, подскоками и нырянием; выполняют серию прыжков с продвижением вперед, выпрыгивают вверх из приседа в воде глубиной до груди; погружаются в воду с головой, задерживая дыхание, выполняют многократные выходы в воду, достают предметы со дна бассейна с открыванием глаз под водой, ныряют в обруч, всплывают с опорой и без нее.

Старший дошкольный возраст (подготовительная группа от 6 до 7 лет) Дети выполняют упражнения: на погружение в воду с головой, открывание в ней глаз, чередуют вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнения на передвижения с ходьбой, прыжки ногами вперед, прыжки головой вперед, пробежками, нырянием; лежание на воде, скольжение на груди и на спине, достают предметы со дна бассейна.

На основном этапе (II этап) дети приобретают умения и навыки, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, а также самостоятельно, произвольно выполнять выдохи в воду. Дети должны научиться скользить на груди и на спине с работой ног, так же идет обучение навыкам плавания кролем, сохраняя в основном согласованность движения рук, ног.

Ранний возраст: (I младшая группа от 2 до 3 лет). Дети осваиваются в воде, спускаются в воду с помощью взрослого, ходят и подпрыгивают, держась за руки взрослого, погружаются в воду до груди, подбородка, уверенно передвигаются по дну бассейна, играют в воде с игрушками.

Младший дошкольный возраст: (II младшая группа от 3 до 4 лет).

Дети упражняются в навыках всплывания и лежания на воде (на груди, на спине) с помощью взрослого, достают со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами, плавают с дощечкой при помощи движений ног.

Средний дошкольный возраст (средняя группа от 4 до 5 лет) Дети всплывают и лежат на воде на груди, учатся скользить на груди, опираясь на дощечку с помощью ног,

лежат на спине, достают предметы со дна бассейна, проныривают в обручи, вертикально стоящие, играют в различные игры в воде.

Старший дошкольный возраст (старшая группа от 5 до 6 лет). Дети учатся движениям ног, как при плавании кролем на спине и на груди, с задержкой дыхания, с выдохом в воду; чередуют вдох и выдох в воду с поворотом головы, согласовывая движения рук и ног, плавают на «глубокой воде», с доской и без нее при помощи движения ног, способом кроль на груди и на спине, проныривают в обручи, вертикально стоящие.

Старший дошкольный возраст (подготовительная группа от 6 до 7 лет). Дети учатся попеременным и одновременным движениям рук во время скольжения на груди и спине, движениям ног, как при плавании кролем на спине и на груди, с задержкой дыхания, с выдохом в воду; с доской и без нее, совершенствуют технику способов плавания брассом, кролем на груди и спине.

На заключительном этапе (III этапе) продолжается усвоение и совершенствование техники способов плавания (включаются элементы брасса). Дети приобретают умение плавать на глубокой воде, увеличивая расстояние до 8-10 м.

Ранний возраст: (I младшая группа от 2 до 3 лет). Дети не боятся, ходят, приседают в воде и подпрыгивают, погружаются в воду до шеи, подбородка, до уровня носа с помощью взрослого, плещутся в воде.

Младший дошкольный возраст: (II младшая группа от 3 до 4 лет). Дети не боятся, играют и плещутся, пытаются делать попытки лежать на воде, закрепляют простые элементы техники плавания с помощью взрослого.

Средний дошкольный возраст (средняя группа от 4 до 5 лет). Дети плавают, с поддерживающим предметом: плавательные доски, надувной круг, нудлы, жилет и тому подобное, пытаются плавать произвольным способом.

Старший дошкольный возраст (старшая группа от 5 до 6 лет). Дети выполняют вдох и выдох в воду, ныряют под водой, скользят на груди и на спине, плавают удобным для себя способом с предметами, играют в разнообразные игры в воде.

Старший дошкольный возраст (подготовительная группа от 6 до 7 лет). Дети самостоятельно плавают разными способами: брассом и кролем на груди и спине, плавают удобным для ребенка способом, играют в разные игры в воде, с использованием уже усвоенных умений.

2.7. Подготовительные упражнения и игры, способствующие обучению плаванию.

На занятиях по плаванию должна преобладать игровая мотивация. С этой целью разработаны разнообразные подготовительные упражнения и игры. Все подготовительные упражнения можно объединить в несколько основных групп:

- передвижения по дну;
- погружения;
- открывание глаз в воде;
- всплывание;
- лежание;
- выдох в воду;
- скольжение;
- передвижение в воде простейшим способом.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

Все эти упражнения выполняются на небольшой глубине, чтобы вода доходила не более, чем до пояса. Их можно выполнять поодиночке, парами или целой группой.

Передвижение по дну. В младшем возрасте выполняются в виде ходьбы, бега. В старшем возрасте в виде ходьбы с различными положениями рук: на пояс, за голову, в стороны; поднимая поочередно колени из воды, в приседе, прыжком погружая по сигналу под воду.

Погружение. Можно выполнять различными способами: держась за поручни («до подбородка, глаз, полностью с головой»). Так же можно выполнять эти упражнения в парах, погружаясь по очереди или одновременно.

Открывание глаз. Погрузившись с головой в воду, открыть глаз и посмотреть перед собой. Можно в парах. Игровое упражнение «Смешные рожицы», «Сколько пальчиков». Все вместе в игре: «Собери камушки», «Ловцы жемчуга» и т.д.

Всплывание. Сделав полный вдох и задержав дыхание на вдохе, погрузиться в воду, сильно согнув ноги и прижав их к груди. Голова наклоняется к груди. В этом положении следует находиться до тех пор, пока подъемная сила воды не поднимет обучающегося на поверхность спиной вверх («Поплавок»).

Лежание. Сосчитав до 5 и ноги медленно вытягиваются у поверхности воды («Медуза», «Звезда»).

Выдохи в воду. Присев так, чтобы подбородок находился в воде, делают полный вдох через рот, а затем равномерно дуют на воду, так чтобы на поверхности воды образовалась воронка («Дуем на чай», в движении – «резвый мячик»). Освоив это, приступают к другим вариантам этого упражнения: держась за желоб, делают полный вдох, погружаются с головой в воду и выполняют под водой полный выдох («Пузыри», «У кого больше пузырей»). Следует добиваться того, чтобы на поверхность в большом количестве поднимались пузыри воздуха.

Скольжение. Стоя по грудь в воде приседают так, чтобы подбородок касался поверхности воды, руки вытягиваются вперед, большие пальцы соединяются. Сделав вдох, следует погрузить голову в воду и одновременно оттолкнуться ногами от дна («Ракета», «Стрелочка», «Кто дальше проскользит?»).

Передвижение в воде простейшим способом. Проплавание любым способом 6-10 м., не опираясь ногами о дно бассейна.

Игры-упражнения для детей, которые еще не умеют держаться на воде

Задачи :

1. Научить ребенка не бояться попадания воды на лицо.
2. Учить передвигаться разными способами к противоположной стороне бассейна.
3. Упражнять в выполнении скольжения на груди.
4. Упражнять во вдохе-выдохе в воду.
5. Упражнять опускать лицо в воду.
6. Учить погружаться в воду по грудь, шею, до уровня носа, глаз, с головой.
7. Учить детей передвигаться в воде самостоятельно.
8. Упражнять в доставании предметов со дна бассейна.
9. Упражнять в ходьбе в разных направлениях.
10. Упражнять в нырянии.
11. Упражнять в выполнении движения ногами как при плавании кролем.
12. Упражнять в гребковых движениях рук.

Игры-упражнения:

«Брызгалки», «Маленький-большой», «Веселые брызги», «Веселый дождь», «Принеси водичку», «Мы по морю идем», «Мы идем –идем хоровод ведем», «Поиграем с ракушками», «Быстрые рыбки», «Шустрая рыбка», «Фонтан», «Ветер», «Поймай рыбку», «Волны», «Пузыри», «Крокодилы», «Две сестрички», «Полетели», «Поймаю», «Спасатели», «Поиграем с мячом», «Угадай», «Догонялки», «Догони мяч», «Бегом за мячом», «Догони утку», «Искатели сокровищ», «Найди свой домик», «Цапли», Цапля и лягушки», «Торпеда». «Салют

над водой» (Кто выше?), «Снежинки», «Сердитая рыбка», «Лодочки плывут», «Веселые лягушата», «Утка с утятами», «Солнышко и дождик», «Невод», «Старик и невод», «Найди свой причал», «Подводная лодка», «Покружились», «Прогулка на катере», «Морская лошадка», «Медвежонок Умка и рыбки», «Мишка проголодался», «Море волнуется», «Морские карусели», «Мяч по кругу», «Мы веселые моряки», «Собери камушки», «Собери ракушки», «Искатели сокровищ», «Чудесные находки», «Найди ракушку», «Отдых на лодке», «Наловим рыбы», «Охотники и утки», «Охотники и гуси-лебеди», «Рыбки плывут», «Щука и рыбки», «Игривые дельфины», «Пиратские сокровища», «Дельфины и акула», «Акула», «Всплываем», «Волны на море», «Водолазы», «Найди себе пару», «Найди свой дом», «Хоровод лягушат», «Хоровод рыбок», «Хоровод звездочек», «Мы веселые дети», «Смелые лягушата», «Щука», «Щука и карасики», «Жучок-плавунец», «Кто как плавает», «Караси и карпы», «Дельфины и морские котики», «Кто быстрее?», «Белые медведи», «Подводные прятки», «Перетягивание», «Крокодил и рыбки», «Веселые рыбки», «Рак и карасики», «Отдых на лодке», «Ладушки», «Прятки», «Догони меня», «Ловишки», «Быстрые мячи», «Акула и рыбки», «Дельфин и рыбки», «Веселые дельфины», «Веселые акулы», «Какой конек быстрее?» «Кит и рыбки», «Нэмо и рыбки», «Достань жемчужницу» «Охотники и пингины»

Игры-упражнения для детей, которые умеют держаться на воде

Задачи:

1. Упражнять в умении всплывать.
2. Упражнять в умении по сигналу опускаться в воду с головой.
3. Упражнять в умении скользить по воде, вытянув вперед руки, опустив голову в воду.
4. Упражнять в умении плавать с помощью предмета.
5. Упражнять в нырянии в обруч.

Игры-упражнения:

«Поплавок», «Пловцы», «Прятки под водой», «Рыбаки и рыбки», «Быстрые лодки», «Усатый сом», «Медведь на льду», «На лодке», «Рыбка в сетке», «Веселые гонки на кругах», «Какая рыбка доплывет первой», «Догони меня», «Переправа», «Внимание, тревога!», «Быстрее на пляж», «Раз, два, три – чайка замри!», «Раз, два, три – утенок замри!», «Доплыви», «Кто быстрее», «Звездочка», «Стрелочка». «Веселая рыбка», «Кувырки», «Подводный лев», «Доплыви», «Подводное путешествие».

2.8. Обеспечение безопасности во время проведения занятий по плаванию.

Во время проведения занятий по плаванию, обязательно должны присутствовать – медицинская сестра (на бассейне) и инструктор по физической культуре (плаванию). Необходимо внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать первую помощь ребенку.

До начала проведения занятий по плаванию в бассейне, детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.

Обеспечение безопасности при организации занятий по плаванию

1. Занятия по плаванию должны отвечать всем требованиям безопасности и санитарно-гигиеническим условиям.
2. Допускать детей к занятиям по плаванию только с разрешения врача или старшей медицинской сестры.
3. Все перемещения в бассейне дети должны делать только шагом.
4. Не разрешается плавать без шапочки, так как волосы засоряют фильтры бассейна.
5. Вход и выход из воды осуществлять только с разрешения инструктора по физической культуре (плаванию).
6. Пользоваться инвентарем только с разрешения инструктора по физической культуре (плаванию).

7. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
8. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

Правила поведения в бассейне для детей:

1. Входить в воду только с разрешения инструктора.
2. Спускаться по лестнице спиной к воде.
3. Внимательно слушать задание и выполнять его.
4. Не стоять без движений в воде.
5. Нельзя прыгать и нырять с бортика бассейна, лестницы.
6. Не баловаться в воде .
7. Не наталкиваться друг на друга.
8. Не кричать.
9. Не звать нарочно на помощь.
10. Не бегать в помещении бассейна.
11. Проситься выйти по необходимости.
12. Выходить из воды по команде инструктора.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ООД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

3.1. Структура занятия по плаванию:

Вводная часть.

Разминка. Упражнения: с ходьбой, пробежками, подскоками, прыжками.

Подготовительная часть.

Цель: обучение правильному вдоху и выдоху в воде, умению задерживать дыхание, чувствовать себя свободно в воде, формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

Включает:

- комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- упражнения на освоение в воде: подготовительные к плаванию упражнения в воде, погружения, задержка дыхания, выдохи в воду, открывание глаза в воде, всплывания с опорой и без нее.

Основная часть.

Цель: освоение определенного способа плавания, усвоение различных движений рук, ног и дыхания.

Включает:

специальные упражнения на овладение определенным способом плавания. (усвоение движений рук, ног, согласование движений и т.п).

Заключительная часть.

Цель: Совершенствование техники различных способов плавания в играх и упражнениях в воде.

Включает:

- подвижные игры в воде с использованием уже усвоенных умений;
- свободное плавание.

3.2. Перспективное планирование

І младшая группа.

Занятия в І младшей группе начинается со II квартала (январь)

Дата	№ занятия и тема	Программные задачи	Игры – упражнения
Сентябрь – Декабрь	-«-«-«	Занятия в І младшей группе начинается со II полугодия (январь).	-«-«-«
Январь	Занятие №1 Тема: «Наш сказочный бассейн»	1.Ознакомить с помещением бассейна, рассказать о правилах поведения во время купания.	-«-«-«
	Занятие № 2 Тема: «Как дети собираются плавать в бассейне»	Дать детям представление о том, как нужно готовиться к посещению бассейна на примере детей младшей группы, которые пришли купаться.	-«-«
	Занятие № 3 Тема: «Началась игра- купается детвора»	Показать малышам, на примере других детей, основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	-«-«
	Занятие № 4 Тема: «Покажем кукле, какие мы взрослые»	Учить детей спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки инструктора, попробовать погружаться вместе с ребенком.	Игра «Брызгалки».
Февраль	Занятие № 5 Тема: «Хлюп-хлюп, водичка»	Учить детей спускаться в воду и выходить из нее, держась за поручни лесенки; вызвать интерес к занятию.	Игра «Крокодилы»
	Занятие № 6 Тема: «Капитошки»	Побуждать к самостоятельным активным передвижениям детей по воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.	Общеразвивающие упражнения (в кругу) «Капитошки». Игра «Принеси водичку».
	Занятие № 7 Тема: «Веселые мячики»	Приучать детей самостоятельно передвигаться по воде в разных направлениях.	Общеразвивающие упражнения в кругу «Мячики. Упражнение «Похлопаем по водичке». Игра «Догони мяч». Упражнение «Принеси мяч».
	Занятие № 8 Тема: «Кто в море живет»	Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.	Общеразвивающие упражнения в кругу «Морские жители». Упражнение «Вот такой большой кит». Упражнение «Кит выпрыгивает из воды». Игра «Поиграем с ракушками».
Март	Занятие № 9 Тема: «На море»	Приучать погружаться в воду и не бояться брызг.	Общеразвивающие упражнения в кругу «На море». Упражнение «Пошел дождик». Игра-хоровод «Мы по морю идем». Упражнение

			«Кораблики».
	Занятие № 10 Тема: «Учимся плавать»	Знакомить детей с горизонтальным положением тела пловца, начинать подготавливать к погружению лица в воду.	Общеразвивающие упражнения в кругу «Пловцы». Упражнение «Подойди к игрушке». Игра «Веселый дождик».
	Занятие № 11 Тема: «Пузыри»	Учить детей не бояться воды, играть в воде. Вызвать желание купаться.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Большие и маленькие пузыри». Игра «Пузыри».
	Занятие № 12 Тема: «Поплавки»	Продолжать учить детей не бояться воды, играть в воде с игрушками. Вызвать интерес и желание купаться. Воспитывать эмоционально – положительное отношение к действиям в воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Поплавки на воде». Игра «Догони мяч».
Апрель	Занятие № 13 Тема: «Маленькие рыбки»	Учить детей самостоятельно ходить по дну бассейна, держась за руки. Вызвать чувство радости от действий с водой. Формировать навыки основных движений. Воспитывать желание играть в воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений (в кругу, держась за руки) «Рыбки». Игра «Быстрые рыбки».
	Занятие № 14 Тема: «Кораблики»	Продолжать учить детей самостоятельно ходить по дну бассейна, держась за руки. Формировать у детей интерес к действиям в воде. Воспитывать желание заходить в воду.	Комплекс общеразвивающих упражнений (в кругу) «Кораблики». Игра «Лодочки плывут».
	Занятие № 15 Тема: «Мама утка плывет – своих утят ведет»	Продолжать учить детей самостоятельно ходить и бегать по дну бассейна, держась за руки. Приучать не бояться воды, передвигаться в любом направлении. Воспитывать желание играть в воде	Комплекс общеразвивающих упражнений (в кругу) «Утята». Игра «Догони утку».
	Занятие № 16 Тема: «Зеленые лягушата»	Побуждать детей самостоятельно ходить и бегать по дну бассейна, держась за руки. Вызвать чувство радости от действий в воде. Воспитывать желание заходить в воду	Комплекс общеразвивающих упражнений (в кругу) «Лягушата». Игра «Цапли».
Май	Занятие № 17 Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»	Учить детей приседать в воде и подпрыгивать с помощью взрослого. Продолжать вызывать чувство радости от действий в воде. Воспитывать желание быть в воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений (в кругу) «Мячик – весельчак». Игра «Догони мяч»
	Занятие № 18 Тема: «В гости к рыбаку»	Продолжать детей приседать в воду и подпрыгивать с помощью взрослого. Формировать интерес к действиям в воде. Воспитывать желание заходить в воду.	Комплекс общеразвивающих упражнений (в кругу) «Рыбаки». Игра «Невод».
	Занятие № 19 Тема: «Лодочка на воде»	Учить детей погружать в воду до шеи, до подбородка с помощью взрослого. Продолжать приучать	Комплекс общеразвивающих упражнений (в кругу) «Челнок».

		детей не бояться воды. Воспитывать желание заходить в воду	Игра «Лодочки плывут».
	Занятие № 20 Тема: «Ты морячка – я моряк»	Продолжать учить детей погружаться в воду до шеи, до подбородка (уровня носа) с помощью взрослого. Вызвать чувство радости от действий в воде. Воспитывать активность	Комплекс общеразвивающих упражнений (в кругу) «Моряки». Игра «Мы по морю идем».

II младшая группа.

Дата	№ занятия и тема	Программные задачи	Игры – упражнения
Сентябрь	Занятие № 1 Тема: «Царство Водяного»	Познакомить детей с бассейном, с правилами личной гигиены в бассейне; рассказать детям о пользе плавания, об основных правила поведения в бассейне, на воде. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Королевство Водяного». Игра «Пузыри».
	Занятие № 2 Тема: «Волшебная водичка»	Приучать детей безбоязненно входить в воду, передвигаться по дну бассейна, не бояться брызг; формировать плавательные навыки путем игр и игровых упражнений; развивать творческую двигательную активность. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселая водичка». Упражнение «Погладим водичку». Упражнение «Умой нас, водичка». Упражнение «Ласковая водичка». Упражнение «Ласковая водичка». Упражнение «Пузырь»
	Занятие № 3 Тема: «Игры на воде»	Закреплять умение детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, прыгать, погружаться в воду до подбородка; продолжать приучать детей не бояться попадания воды в лицо; развивать дыхание, координацию движений; создавать положительное настроение детей от общения с водой. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Поиграем с водой». Упражнение «Погладим водичку». Упражнение «Полей на себя». Упражнение «Веселые брызги». Упражнение «Пузыри». Игра «Догони мяч».

	<u>Занятие № 4</u> Тема: «Путешествие по реке»	Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды; приступить к упражнениям на погружение лица в воду; закреплять умение передвигаться по дну бассейна в различных положениях; развивать правильное дыхание; воспитывать послушание и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Приключения на реке». Упражнение «Поймай рыбку». Упражнение «Лягушата умываются». Упражнение «Заинтересованные рыбки». Упражнение «Водяные жуки». Игра «Лодочки плывут».
Октябрь	<u>Занятие № 5</u> Тема: «Водная прогулка»	Учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; продолжать учить безбоязненному отношению к воде; приучать детей переходить от одного бортика бассейна до другого, ни толкаясь, энергично разгребая воду руками; закреплять упражнение с погружением лица в воду; укреплять мышечный корсет; развивать правильное дыхание; воспитывать осторожность в воде и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лодочка». Упражнение «Поймай водичку». Упражнение «Веселые брызги». Упражнение «Поиграем с водой». Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Спасатели»
	<u>Занятие № 6</u> Тема: «Аквапарк»	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды в лицо; упражнять в погружении лица и выдоха в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и переходить от одного бортика к другому, разгребая воду руками; развивать правильное дыхание и координацию движений в воде. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне	Комплекс общеразвивающих упражнений «Развлечения аквапарка». Упражнение «Веселый хоровод». Упражнение «Пузыри». Упражнение «Полей себе на голову». Упражнение «Плаваем в бассейне». Игра «Поиграем с мячом».
	<u>Занятие № 7</u> Тема: «Смелые моряки»	Учить ориентироваться в пространстве бассейна; продолжать учить не бояться попадания воды в лицо, передвигаться в воде в различных направлениях и положениях; развивать координацию движений и дыхания; укреплять мышцы спины и конечностей. Воспитывать организованность и интерес к занятиям в бассейне	Комплекс общеразвивающих упражнений «Моряки». Упражнение «Создаем волны». Упражнение «Морской бой». Упражнение «Полей себе на голову». Упражнение «Гудок». Игра «Подводная лодка».

	<u>Занятие № 8</u> Тема: «На болоте»	Продолжать учить ориентироваться в воде, правильно передвигаться по дну бассейна различными способами; формировать безбоязненное отношение к воде; способствовать укреплению мышц стопы и голени; развивать координацию движений в воде. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Жители болота». Упражнение «Копаем ямку». Упражнение «Жуки-водомеры». Упражнение «Любопытные рыбки». Упражнение «Лягушата». Игра «Веселые лягушата».
Ноябрь	<u>Занятие № 9</u> Тема: «Чудо – утята»	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, ориентироваться в пространстве бассейна; продолжать учить не бояться попадания воды в лицо, передвигаться в воде в различных положениях; развивать дыхание, координацию движений в воде; укреплять мышечный корсет ребенка. Воспитывать послушание и интерес к занятиям в бассейне	Комплекс общеразвивающих упражнений «Утята». Упражнение «Шторм». Упражнение «Веселый челнок». Упражнение «Морские глубины». Упражнение Морской бой». Игра «Утка с утятами».
	<u>Занятие № 10</u> Тема: «Морское приключение»	продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя; учить детей принимать горизонтальное положение в воде с помощью инструктора; упражнять в выполнении движений парами; приучать послушанию и осторожности в воде. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Море». Упражнение «Шторм». Упражнение «Веселый челнок». Упражнение «Морские глубины». Упражнение «Морской бой» Игра «Морская лошадка»
	<u>Занятие № 11</u> Тема: «Рыбки – веселушки»	Продолжать учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета, дальнейшего развития дыхания; упражнять в выполнении упражнений парами; совершенствовать умение работать ногами в воде не касаясь дна бассейна; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно; развивать мышцы нижнего пояса. Воспитывать осторожность в воде и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Рыбки». Упражнение Заинтересованные рыбки» Упражнение «Рыбки - веселушки». Упражнение «Рыбка плавает». Упражнение «Завели рыбки хоровод». Игра «Найди свой домик».

	<u>Занятие № 12</u> Тема: «Дождевые капельки»	Продолжать учить не бояться воды и ее попадания в лицо; упражнять в различных движениях в воде: ходьба, бег, прыжки; приучать передвигаться организованно, ни толкаясь; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании кролем; укреплять мышцы тела. Побуждать интерес к занятиям по плаванию.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Дождик». Упражнение «Дождь пошел». Упражнение «Убегаем от дождя». Упражнение «Грозовые облака». Упражнение «Пузыри на лужах». Игра «Солнышко и дождик».
Декабрь	<u>Занятие № 13</u> Тема: «Водная феерия»	Продолжать учить не бояться воды, обливать себя, умываться, учить чувствовать сопротивление воды, работать ногами, как при плавании кролем; ориентироваться в водном пространстве; развивать дыхание и правильную осанку. Воспитывать осторожность в воде и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Танцы на воде». Упражнение «Водичка волнуется». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Вот так волны». Упражнение «Погружаемся под воду». Игра «Салют над водой».
	<u>Занятие № 14</u> Тема: «Гайны водного мира»	Учить детей работать ногами, как при плавании кролем; продолжать учить бросать мяч из-за головы; продолжать учить не бояться воды; приучать смело погружать лицо в воду, не вытирая его руками; развивать дыхание и мышцы верхнего пояса. Воспитывать осторожность в воде и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Водный мир». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Заинтересованные рыбки». Упражнение «Плывет лодочка». Упражнение «Морские коньки». Игра «Собери камушки».
	<u>Занятие № 15</u> Тема: «Дельфинарий»	Продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, работать ногами как при плавании кролем; опускать лицо в воду; приучать к энергичным движениям в воде; формировать навык всплывания и лежания на воде, держась за поручень; укреплять мышцы спины и верхних и нижних конечностей. Воспитывать самостоятельность и активность при передвижении и играх в воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Дельфины». Упражнение «Дельфин играет». Упражнение «Догоним дельфина». Упражнение «Веселый дельфин». Упражнение «Дельфин брызгает». Игра «Игривые дельфины».

	<u>Занятие № 16</u> Тема: «Рыболовы»	Продолжать учить безбоязненно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; работать ногами, как при плавании кролем; учить опускать лицо в воду; развивать координацию движений рук и ног; укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Рыбаки». Упражнение «Хоровод рыбок». Упражнение «Рыбки плавают». Упражнение «Догоним рыбку». Упражнение «Ищем червячков». Игра «Щука и рыбки».
Январь	<u>Занятие № 17</u> Тема: «Отдых на море»	Учить детей погружаться в воду с головой; продолжать учить опускать лицо в воду делая плавный длительный выдох; отталкиваться ногами от дна, выпрыгивать из воды и падать на нее, укреплять мышечный корсет. Воспитывать осторожность в воде и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Отдыхаем». Упражнение «Поплаваем». Упражнение «Погружение». Упражнение «Морской бой». Упражнение «Гудок». Игра «Найди ракушку».
	<u>Занятие № 18</u> Развлечение на воде «Северная встреча»	Создать условия для творческого проявления умений детей и активного отдыха, укреплять здоровье; тренировать детей в задержке дыхания и работе ногами во время плавания на груди (с помощью инструктора); учить безбоязненному поведению в воде, передвижению в разных направлениях по бассейну; развивать координацию движений в воде. Воспитывать смелость, ловкость, дружеские отношения.	Комплекс общеразвивающих упражнений на суше (с лентами) . Упражнение «Обливание водой». Упражнение «Холодная вода». Упражнение «Наполнения баков горючим». Упражнение «Плыдем на моторной лодочке». Упражнение «Разгоним снежинки». Игра «Веселые брызги» . Игра «Наловим рыбы».
	<u>Занятие № 19</u> Тема: «Волшебный мир морских приключений»	Продолжать учить детей обливать себя водой и не бояться попадания воды в лицо, ориентироваться в пространстве бассейна ; учить ходить друг за другом в колонне;упражнять в погружении под воду держать пальцы рук вместе и отталкиваться "жесткими" ладонями от воды, лежать на руках взрослого. Воспитывать здоровый образ жизни	Комплекс общеразвивающих упражнений «Быстрые – ловкие». Упражнение «Морской бой». Упражнение «Лодочки плывут». Упражнение «Гудок». Упражнение «Ляг на воду». Игра «Покружились».

	<u>Занятие № 20</u> Тема: «Сюрпризы Зимушки – зимы»	Продолжать учить обливать себя водой; ориентироваться в пространстве, учить ходить друг за другом в колонне; держать пальцы рук вместе и отталкиваться «жесткими» ладонями от воды; совершенствовать приобретенные знания и умения, развивать у детей координацию движений. Воспитывать организованность, дисциплинированность, исполнительность.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые снежинки». Упражнение «Полей на себя». Упражнение «Гудок». Упражнение «Ледокол плывет». Упражнение «Пружинка». Игра «Снежинки».
Февраль	<u>Занятие № 21</u> Тема: «В гости к мишке Умке»	Продолжать учить детей погружать лицо в воду: передвигаться по дну бассейна, ориентируясь под водой, работать ногами, как при плавании кролем, ложиться в воде на руки взрослого, продолжать развивать дыхание. Воспитывать организованность, дисциплинированность, исполнительность.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Северные жители». Упражнение «Ледяная водичка». Упражнение «Плаваем, как моржи». Упражнение «Киты пускают фонтанчики». Упражнение «Пузырь». Игра «Медвежонок Умка и рыбки».
	<u>Занятие № 22</u> Тема: «Медвежата-шалунишки»	Совершенствовать умение детей погружать лицо в воду; передвигаться по дну бассейна, ориентируясь под водой, работать ногами, как при плавании кролем, учить выполнять по очереди маленькие гребки руками, ложиться в воде на руки взрослого, продолжать развивать дыхание. Побуждать детей к проявлению положительных эмоций во время занятий плавания.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Поиграем». Упражнение «Ледяная водичка». Упражнение «Ледокол». Упражнение «Как прекрасно плаваю». Упражнение «Разгоняем льдинки». Игра «Мишка проголодался».
	<u>Занятие № 23</u> Тема: «Где-то на краешке земли»	Способствовать развитию дыхания у детей, учить погружаться в воду с головой, открывать глаза, держаться на воде, на плавательном круге, упражнять детей в умение передвигаться по дну бассейна, с сильным толчком руки, работать ногами, как при плавании кролем. Воспитывать дисциплинированность, внимание, желание заниматься плаванием.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Зимняя сказка» (с льдинками). Упражнение «Ледяная вода». Упражнение «Плаваем, как моржи». Упражнение «Погружаемся под воду». Упражнение. «Охота на тюленей». Игра «Поймаю».

	<u>Занятие № 24</u> Тема: «Малень-кие капитаны»	Способствовать развитию дыхания у детей, учить погружаться в воду с головой, открывать глаза держаться на воде, на плавательном круге, упражнять детей в умение передвигаться по дну бассейна, с сильным толчком руки, работать ногами, как при плавании кролем, укреплять мышечный корсет. Воспитывать осторожность в воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Чудесные упражнения для смелых». Упражнение «Наполнение баков с горючим». Упражнение «Моторные лодки у пристани». Упражнение «Скорее на помощь». Упражнение «Особенное задание». Игра «Спасатели».
Март	<u>Занятие № 25</u> Тема: «Цирк на воде»	Упражнять детей в умение работать ногами, как при плавании кролем; учить ложиться в воде на руки взрослого, способствовать развитию дыхания у детей, учить погружаться в воду с головой, делать выдох в воду; учить детей двигаться с мячом, толкая его головой, создать радостную, приподнятую атмосферу на занятии. Воспитывать осторожность в воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений\ «С мячом». Упражнение «Морской котик – артист». Упражнение «Дельфины радуются встрече». Упражнение «Тюлени ждут аплодисментов». Упражнение «Прыжки из воды вверх» Упражнение «Приглашение медузы». Игра «Бегом за мячом».
	<u>Занятие № 26</u> Тема: «Путешествие в подводное царство»	Упражнять детей в умении прыгать с бортика в воду по страховке инструктора; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании кролем; формировать навыки лежания на воде, развивать координацию движений и дыхания; укреплять мышцы спины и конечностей. Воспитывать организованность и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Заглянем в воду». Упражнение «Нырнем в воду». Упражнение «Заинтересованные рыбки». Упражнение «Пускаем пузыри». Упражнение «Плывем». Игра «Всплываем».
	<u>Занятие № 27</u> Тема: «В поисках сокровищ»	Продолжать учить детей опускать лицо в воду с открытыми глазами, работать руками, как при плавании кролем, учить прыгать с бортика в воду (с помощью страховки взрослого), создавать условия для принятия безопорного положения в воде. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Отважные моряки». Упражнение «Моторные лодки». Упражнение «Водолазы». Упражнение «Ляг на воду». Игра «Чудесные находки».

	<u>Занятие № 28</u> Тема: «На море»	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна, опуская голову в воду, совершенствовать умение делать выдох в воду, опуская губы и голову в воду ; учить работать ногами, как при плавании кролем, ложиться в воде на руки взрослого спиной и животом, продолжать развивать дыхание. Побуждать детей к проявлению положительных эмоций во время занятий плавания.	Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Упражнение «Море волнуется». Упражнение «Спасательный катер». Упражнение «Киты спешат на помощь». Упражнение «Спасатели». Игра «Чудесные находки».
Апрель	<u>Занятие № 29</u> Тема: «Мастерская кораблей»	Совершенствовать умение опускать лицо в воду с открытыми глазами; работать ногами, как при плавании кролем; создавать условия для принятия без опорного положения в воде; развивать координацию движений и дыхания; укреплять мышцы спины и конечностей. Воспитывать организованность и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Ребята – помощники». Упражнение «Лодочка на веслах». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Катание на буксире» Упражнение «Смелые малыши». Игра «Найди свой причал».
	<u>Занятие № 30</u> Тема: «Веселая акватория»	Уметь работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду; пытаться прыгать с бортика бассейна; учить держаться на воде с помощью подвижной опоры; укреплять мышцы спины и конечностей. Воспитывать организованность и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Радуемся встречи». Упражнение «Гудок». Упражнение «Смелые малыши». Упражнение «Фонтаны». Игра «Веселые брызги».
	<u>Занятие № 31</u> Тема: «Встречаем птиц»	Продолжать учить детей умению работать ногами, как при плавании кролем, отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох, пытаться прыгать с бортика в бассейн; учить держаться на воде с помощью подвижной опоры, укреплять мышечный корсет. Воспитывать дисциплинированность.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Аистята». Упражнение «Лягушата прячутся». Упражнение «Ищем пищу». Упражнение «Ловкие рыбки». Игра «Фонтан».

	<u>Занятие № 32</u> Тема: «Ходит аист по болоту...»	Совершенствовать умение детей работать ногами, как при плавании кролем, отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох, учить держаться на воде с помощью подвижной опоры, развивать правильное дыхание, укреплять мышцы верхнего пояса. Воспитывать осторожность в воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Возвращение птиц». Упражнение «Игривый ветерок». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Заинтересованные рыбки». Упражнение «Лягушата спаслись». Игра «Полетели».
Май	<u>Занятие № 33</u> Тема: «Волшебные цветы – лилии»	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна, опускать голову в воду, делать выдох в воду; умению работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; пытаться прыгать с бортика в бассейн; учить ложиться на руки взрослому (спиной и животом), способствовать развитию правильного дыхания. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Цветы». Упражнение «Кто быстрее?» Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Ляг на руки». Упражнение «Прыжки в воду». Игра «Ветерок поднимает волны».
	<u>Занятие № 34</u> Тема: «Мы дружные малыши»	Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; учить погружаться в воду с головой, держаться на воде на плавательных досках, способствовать развитию правильного дыхания. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Мы дружные малыши» (в парах). Упражнение «Пароход в тоннель». Упражнение «Настоящие пловцы». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Пройди под мостом». Игра «Две сестрички».
	<u>Занятие № 35</u> Тема: «Малыши идут на речку»	Продолжать учить детей безопасному поведению во время пребывания в воде, умение внимательно слушать инструктора, закрепление пройденного материала, закреплять умение самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; упражнять в умении прыгать на двух ногах. Создать радостную, приподнятую атмосферу на занятии, способствовать формированию у детей устойчивого интереса к плаванию.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Приключения на реке». Упражнение «Малыши – смельчаки». Упражнение «Водолазы». Упражнение «Лодочки плывут». Упражнение «Ой, на речке».

	<p><u>Занятие № 36</u> Развлечение «На отдыхе»</p>	<p>Создать радостную, приподнятую атмосферу на занятии, способствовать формированию у детей устойчивого интереса к плаванию, формирование, сохранение, укрепление физического и психического здоровья детей, развитие навыков и умений, полученных в процессе обучения плаванию, привлечения детей к здоровому образу жизни. Воспитывать осторожность в воде и интерес к занятиям в бассейне.</p>	<p>Упражнение «Раки». Упражнение «Утки». Упражнение «Поймай бабочку». Игра «Лягушки и цапли». Игра «Собери камушки» Игра «Шустрая рыбка».</p>
--	---	---	---

Средняя группа

Дата	№ занятия и тема	Программные задачи	Игры – упражнения
Сентябрь	<u>Занятие № 1</u> ТЕМА: «Путешествие к бассейну»	Упражнять в ходьбе друг за другом. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; с помощью картинок ознакомить с разными способами плавания – кроль на груди и на спине; разучить комплекс общеразвивающих упражнений, приучать уверенно входить в воду, передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды. Учить погружать лицо в воду, делать продолжительный выдох в воду; развивать у детей интерес к плаванию. Формировать правильную осанку. Воспитывать организованность и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые волны». Игра «Кто быстрее». Игра «Поймай рыбку». Игра «Спрячься в воду». Игра-хоровод «Мы идем – идем хоровод ведем». Игра «Море волнуется».
	<u>Занятие № 2</u> ТЕМА: «Мы ныряем глубоко Плаваем далеко»	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; упражнять в ходьбе друг за другом; учить овладению продолжительным и постепенным выдохом продолжать разучивать комплекс общеразвивающих упражнений, приучать уверенно входить в воду, передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды учить погружаться с головой в воду, ходить по кругу развивать у детей интерес к плаванию. Формировать правильную осанку. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые волны». Игра «Кто быстрее». Игра «Поймай рыбку». Игра «Спрячься в воду». Игра «Море волнуется». Игра-хоровод «Мы идем – идем хоровод ведем».
	<u>Занятие № 3</u> ТЕМА: «В гости к рыбкам»	Продолжать разучивать комплекс общеразвивающих упражнений. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; учить овладению продолжительным и постепенным выдохом, приучать выполнять различные действия в воде, перемещаться по дну бассейна в разных направлениях, учить детей уверенно погружаться в воду с головой, преодолевать сопротивление воды, учить детей смело передвигаться в воде, менять направление, скорость движений; развивать у детей интерес к плаванию. Укреплять мышечный корсет. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые волны». Игра «Рыбки играют». Игра «Поймай рыбку». Игра «Спрячься в воду». Игра «Море волнуется». Игра «Сердитая рыбка».

	<p><u>Занятие № 4</u> ТЕМА: «Веселые рыбки»</p>	<p>Продолжать разучивать комплекс общеразвивающих упражнений. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; приучать выполнять различные действия в воде, перемещаться по дну бассейна в разных направлениях, учить детей уверенно погружаться в воду с головой с открытыми глазами, совершенствовать выдох в воду; преодолевать сопротивление воды; учить детей смело передвигаться в воде, менять направление, скорость движений; развивать у детей интерес к плаванию. Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые волны». Игра «Рыбки играют». Игра «Поймай рыбку». Игра «Смелые рыбки». Игра «Море волнуется» Игра «Сердитая рыбка».</p>
	<p><u>Занятие № 5</u> ТЕМА: «Золотые рыбки»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на носочках. Закреплять комплекс общеразвивающих упражнений. Приучать выполнять различные действия в воде перемещаться по дну бассейна в разных направлениях, быстро и медленно, учить детей уверенно погружаться в воду с головой с открытыми глазами, совершенствовать выдох в воду, развивать у детей интерес к плаванию. Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые волны». Игра «Рыбки играют». Игра «Быстрые рыбки». Игра «Смелые рыбки». Игра «Море волнуется». Игра «Рыбки плывут».</p>
	<p><u>Занятие № 6</u> ТЕМА: «Рыбка рыбку догоняла»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на носках и на пятках. Продолжать закреплять комплекс общеразвивающих упражнений. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; приучать выполнять различные действия в воде, перемещаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды, быстро и медленно, упражнять в умении открывать глаза в воде, совершенствовать выдох в воду развивать дыхание. Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые волны». Игра «Рыбки играют». Игра «Быстрые рыбки». Игра «Смелые рыбки». Игра «Сердитая рыбка». Игра «Рыбки плывут».</p>

	<u>Занятие № 7</u> ТЕМА: «Рыбки плавают, ныряют Рыбки хвостиком виляют»	Упражнять в ходьбе на носках и на пятках. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними), продолжать учить передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды и не держась друг за друга, быстро и медленно упражнять в умении открывать глаза в воде, совершенствовать выдох в воду, развивать дыхание. Формировать правильную осанку, развивать координацию движений. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые волны». Иgra «Найди свой дом». Иgra «Быстрые рыбки». Иgra «Смелые рыбки». Иgra «Рыбки плывут». Иgra «Сердитая рыбка».
	<u>Занятие № 8</u> ТЕМА: «Смелые рыбки»	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; приучать действовать организованно, не толкать друг друга; приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними), перемещаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды и не держась друг за друга, быстро и медленно, учить работать ногами, как при плавании кролем ; упражнять в умении открывать глаза в воде, совершенствовать выдох в воду; развивать дыхание. Формировать правильную осанку, развивать координацию движений. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые волны». Иgra «Найди свой дом». Иgra «Быстрые рыбки». Иgra «Смелые рыбки». Иgra «Волны». Иgra «Сердитая рыбка».
Октябрь	<u>Занятие № 9</u> ТЕМА: «Дельфинчики»	Совершенствовать выдох в воду. Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в умении открывать глаза в воде; упражнять в передвижении парами, держась за руки; продолжать знакомить с сопротивлением воды; учить детей передвижению в разных направлениях; приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними, смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движений; развивать дыхание. Формировать правильную осанку, развивать координацию движений. .Воспитывать организованность и интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дельфины». Иgra «Найди себе пару». Иgra «Волны на море». Иgra «Смелые дельфины». Иgra «Дельфины гонки». Иgra «Дельфины и акула».

	<p><u>Занятие № 10</u> ТЕМА: «Под водой мелькают спины, - Мчатся быстрые дельфины»</p>	<p>Продолжать приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в умении открывать глаза в воде; упражнять в передвижении парами, держась за руки; продолжать знакомить с сопротивлением воды; учить детей передвижению в разных направлениях, приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними; развивать дыхание. Формировать правильную осанку, развивать координацию движений. Воспитывать организованность и интерес к занятиям в бассейне..</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дельфины». Игра «Найди себе пару». Игра «Волны на море». Игра «Смелые дельфины». Игра «Найди свой дом». Игра «Дельфины и акула».</p>
	<p><u>Занятие № 11</u> ТЕМА: «Дельфины играют»</p>	<p>Учить погружаться с головой, упражнять в умении открывать глаза в воде; упражнять в передвижении парами, держась за руки; перемещаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды и не держась друг за друга); учить детей передвижению в разных направлениях, приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними; продолжать знакомить детей с сопротивлением воды, не бояться брызг; развивать дыхание. Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений. Воспитывать смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дельфины». Игра «Найди себе пару». Игра «Быстрые дельфины». Игра «Смелые дельфины». Игра «Найди свой дом» . Игра «Волны на море».</p>
	<p><u>Занятие № 12</u> ТЕМА: «Хоровод дельфинов»</p>	<p>Упражнять в ходьбе по кругу, держась за руки, погружаться с головой, упражнять в умении открывать глаза в воде; упражнять в передвижении парами, держась за руки; перемещаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды и не держась друг за друга; учить детей передвижению в разных направлениях, приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними; продолжать знакомить детей с сопротивлением воды, не бояться брызг; развивать дыхание. Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений. Воспитывать организованность и интерес к занятиям в бассейне.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дельфины». Игра «Найди себе пару». Игра «Быстрые дельфины». Игра «Хоровод». Игра «Найди свой дом». Игра «Волны на море».</p>

	<p><u>Занятие № 13</u> ТЕМА: «Морские дельфины»</p>	<p>Упражнять в ходьбе по кругу, держась за руки, погружаться с головой, упражнять в умении открывать глаза в вод; приучать выполнять различные действия в воде; перемещаться по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды и не держась друг за друга; учить детей передвижению в разных направлениях, приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними; упражнять в передвижении парами, держась за руки; развивать дыхание. Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений. Воспитывать смелость</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дельфины». Игра «Дельфины играют». Игра «Быстрые дельфины». «Хоровод». Игра «Найди свой дом». Игра «Найди себе пару».</p>
	<p><u>Занятие № 14</u> ТЕМА: «Выгнули спины дельфины дугой и замелькали хвосты над водой»</p>	<p>Напомнить детям о правилах поведения в бассейне.; упражнять в ходьбе по кругу, держась за руки, погружаться с головой, упражнять в умении открывать глаза в воде; приучать выполнять различные действия в воде; перемещаться по дну бассейна в разных направлениях; приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними; развивать интерес к плаванию. Упражнять в передвижении парами, держась за руки; Формировать правильную осанку, развивать координацию движений. Воспитывать смелость, учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дельфины». Игра «Дельфины играют». Игра «Море волнуется». Игра «Хоровод дельфинов». Игра «Найди свой дом». Игра «Найди себе пару».</p>
	<p><u>Занятие № 15</u> ТЕМА: «Веселые дельфины»</p>	<p>Упражнять в прыжках на месте, отталкиваться в воду руками; приучать выполнять различные действия в воде; перемещаться по дну бассейна в разных направлениях; приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними; развивать интерес к плаванию; учить работать ногами, как при плавании кролем .Формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины. Воспитывать смелость, учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дельфины». Игра «Дельфины играют» Игра «Море волнуется». Игра «Волны» . Игра «Кто выше». Игра «Найди свой дом».</p>

	<u>Занятие № 16</u> ТЕМА: «Путешествие к дельфинам»	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды; упражнять в прыжках на месте, отталкиваться о воду руками; перемещаться по дну бассейна в разных направлениях; приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними; развивать интерес к плаванию; учить работать ногами, как при плавании кролем. Формировать правильную осанку, развивать мышечный корсет. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дельфины». Игра «Дельфины играют». Игра «Найди свой дом». Игра «Волны» Игра «Кто выше». Игра «Море волнуется».
Октябрь	<u>Занятие № 17</u> ТЕМА: «Приключения на реке»	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, Упражнять в умении выполнять выдох в воду, упражнять в прыжках на месте, отталкиваться о воду руками, перемещаться по дну бассейна в разных направлениях; учить работать ногами, как при плавании кролем; приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды, развивать дыхание. Формировать правильную осанку, развивать мышцы ног. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушки». Игра «Лягушата играют». Игра «Лягушата спрятались». Игра «Волны на реке» Игра «Лодочки плывут». Игра «Сердитая рыбка».
	<u>Занятие № 18</u> Тема: «Лягушата»	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, ходить по кругу не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; Упражнять в умении выполнять выдох в воду, упражнять в прыжках на месте, отталкиваться в воду руками, перемещаться по дну бассейна в разных направлениях; учить работать ногами, как при плавании кролем; приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды; развивать дыхание. Формировать правильную осанку, развивать мышцы ног. Воспитывать смелость, активизировать внимание детей	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушки». Игра «Лягушата играют». Игра «Хоровод лягушат». Игра «Волны на реке». Игра «Лодочки плывут». Игра «Веселые лягушата».

	<p><u>Занятие № 19</u> ТЕМА: «Смелые лягушата»</p>	<p>Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, ходить по кругу, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; Упражнять в умении выполнять выдох в воду, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, перемещаться по дну бассейна в разных направлениях; учить работать ногами, как при плавании кролем; приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться; развивать мышцы нижнего пояса . Воспитывать смелость, активизировать внимание детей.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушки». Игра «Лягушата прыгают». Игра «Сердитая рыбка». Игра «Волны на реке». Игра «Лодочки плывут». Игра «Хоровод лягушат».</p>
	<p><u>Занятие № 20</u> «Ловкие наши лягушата, Прыгают, как козлята»</p>	<p>Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. Приучать детей самостоятельно входить в воду. Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, ходить по кругу не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; Упражнять в умении выполнять выдох в воду, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; учить работать ногами, как при плавании кролем; приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды; Формировать правильную осанку, развивать мышцы нижнего пояса. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушки». Игра «Лягушата прыгают». Игра «Мы веселые лягушата». Игра «Волны на реке». Игра «Лодочки плывут». Игра «Хоровод лягушат».</p>
	<p><u>Занятие № 21</u> ТЕМА: «Приключения лягушат»</p>	<p>Приучать детей самостоятельно входить в воду. Напомнить о правилах поведения в бассейне. Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, ходить по кругу не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; учить работать ногами, как при плавании кролем; Формировать правильную осанку, развивать мышцы нижнего пояса. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушки». Игра «Лягушата прыгают». Игра «Мы веселые лягушата». Игра «Волны на реке». Игра «Хоровод лягушат». Игра «Солнышко и дождик».</p>

	<u>Занятие № 22</u> ТЕМА: «Лягушата на болоте»	Напомнить о правилах поведения в бассейне. Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Продолжать приучать детей не бояться воды, упражнять в выдохе в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; учить работать ногами, как при плавании кролем; Формировать правильную осанку, развивать мышцы нижнего пояса . Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушки». Игра «Лягушата прыгают». Игра «Мы веселые лягушата». Игра «Волны на реке». Игра «У кого больше пузырей?». Игра «Солнышко и дождик».
	<u>Занятие № 23</u> ТЕМА: «На ставке под камышом Лягушки квакают квартетом»	Закрепить правила поведения в бассейне. Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Продолжать приучать детей не бояться воды, упражнять в выдохе в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; упражнять в прыжках на двух ногах в высоту, отталкиваться ногами от дна, руками от воды; учить работать ногами, как при плавании кролем; Формировать правильную осанку, развивать мышцы нижнего пояса. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушки». Игра «Кто выше?». Игра «Мы веселые лягушата». Игра «Волны на реке». Игра «У кого больше пузырей?». Игра «Смелые лягушата».
	<u>Занятие № 24</u> РАЗВЛЕЧЕНИЕ ТЕМА: «Мы веселые лягушата Лягушата – акробаты»	Создать радостную, приподнятую атмосферу на занятии. Способствовать формированию у детей устойчивого интереса к плаванию . Закрепить полученные навыки плавания. Укреплять здоровье. Формировать правильную осанку, развивать мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям в бассейне.	Игра «Лягушата прыгают». Игра «Гонки». Игра «Смелые лягушата». Игра «Мы веселые лягушата». Игра «Волны на реке». Игра «Хоровод лягушат». Игра «Найди свой дом». Игра «Солнышко и дождик».
Ноябрь	<u>Занятие № 25</u> ТЕМА: «Синее море и желтый песок, Качает, качает волна катерок»	Знакомить детей со свойствами воды, преодолевать сопротивление воды. Учить детей погружению и всплыванию. Обучать детей правильному продвижению по дну бассейна различными способами. Учить работать ногами, как при плавании кролем; опускать лицо в воду. Способствовать укреплению мышц стопы и голени. Формировать у детей устойчивый интерес к плаванию. Создать радостную приподнятую атмосферу на занятии. Воспитывать ответственное поведение на воде.	Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Игра «Волны на море». Игра «На парусе». Игра «Кто быстрее спрячется под воду». Игра «Прогулка на катере». Игра «Водолазы».

	<p><u>Занятие № 26</u> ТЕМА: «По морю идут корабли Идут от земли к земле»</p>	<p>Вспомнить правила поведения в бассейне. Продолжать учить детей погружению и всплытию), передвигаться по дну бассейна различными способами, работать ногами, как при плавании кролем. Продолжать знакомить детей со свойствами воды, преодолевать сопротивление воды. Развивать у детей способности обучаться, добывать знания. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы и голени. Воспитывать смелость и решительность. Создать бодрое настроение у детей.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Игра «Большие и маленькие волны». Игра «На парусе». Игра «Кто быстрее спрячется под воду». Игра «Волны на море». Игра «Водолазы».</p>
	<p><u>Занятие № 27</u> ТЕМА: «Водят смело капитаны Корабли по океанам»</p>	<p>Закреплять правила поведения в бассейне. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Продолжать учить детей погружению и всплытию, передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях, быстро и медленно, работать ногами, как при плавании кролем. Продолжать знакомить детей со свойствами воды, преодолевать сопротивление воды. Развивать дыхание; формировать правильную осанку, ориентировки в водном пространстве. Воспитывать смелость. Создать бодрое настроение у детей.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Игра «Большие и маленькие волны». Игра «Кораблики». Игра «Кто быстрее спрячется под воду». Игра «Волны на море». Игра «Прогулка на катере».</p>
	<p><u>Занятие № 28</u> ТЕМА: «Дружат с морем капитаны, Не страшны им ураганы»</p>	<p>Вспомнить правила поведения в бассейне. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Продолжать учить детей погружению и всплытию передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях, быстро и медленно, работать ногами, как при плавании кролем. Продолжать знакомить детей со свойствами воды, преодолевать сопротивление воды. Развивать дыхание, ориентировки в водном пространстве. Укреплять мышечный корсет. Воспитывать смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Игра «Большие и маленькие волны». Игра «Кораблики». Игра «Волны на море». Игра «Водолазы».</p>

	<p><u>Занятие № 29</u> ТЕМА: «И волны бушуют, и ветер шумит, а кораблик по морю летит»</p>	<p>Приучать детей самостоятельно входить в воду. Напомнить о правилах поведения в бассейне. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук. Продолжать учить детей погружению и всплытию; передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях, быстро и медленно, работать ногами, как при плавании кролем. Воспитывать безбоязненное отношение к воде</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Игра «Большие и маленькие волны». Игра «Кораблики». Игра «Акула». Игра «Переправа». Игра «Водолазы».</p>
	<p><u>Занятие № 30</u> ТЕМА: «Через шторм и ураган Поведет нас капитан»</p>	<p>Напомнить о правилах поведения в бассейне. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук. Продолжать учить детей погружаться с головой в воду, передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях, быстро и медленно, работать ногами, как при плавании кролем. Укреплять мышцы ног. Развивать дыхание, ориентировки в водном пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Игра «Большие и маленькие волны». Игра «Кораблики». Игра «Хоровод рыбок». Игра «Переправа». Игра «Акула».</p>
	<p><u>Занятие № 31</u> ТЕМА: «Штурмуют капитаны Моря и океаны»</p>	<p>Напомнить о правилах поведения в бассейне. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук. Продолжать учить детей погружаться в воду; передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях, быстро и медленно, работать ногами, как при плавании кролем. Укреплять мышцы ног. Развивать дыхание, ориентировки в водном пространстве. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Игра «Большие и маленькие волны». Игра «Медуза». Игра «Хоровод рыбок». Игра «Переправа». Игра «Акула».</p>

	<p><u>Занятие № 32</u> ТЕМА: «Бескозырки блестят, якоря, Обойдут моряки все моря»</p>	<p>Напомнить о правилах поведения в бассейне. Формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук. Продолжать учить детей погружаться в воду; передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в различных направлениях. Укреплять мышцы ног. Развивать дыхание, ориентировки в водном пространстве. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Игра «Кит плывет по океану и удивляет всех фонтаном». Игра «Медуза». Игра «Акула». Игра «Переправа». Игра «Хоровод рыбок».</p>
Декабрь	<p><u>Занятие № 33</u> ТЕМА: «Синее море, желтый песок По морю плывет наш катерок»</p>	<p>Закреплять умение ходить на носках и на пятках в воде. Способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем. Продолжать учить детей погружаться в воду; упражнять в передвижении по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды, передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в различных направлениях. Укреплять мышцы голени и стоп. Развивать дыхание, ориентировки в водном пространстве. Воспитывать смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Волшебное море». Игра «Кит плывет по океану и удивляет всех фонтаном». Игра «Медуза». Игра «Акула». Игра «Резвый мячик». Игра «Сердитая рыбка».</p>
	<p><u>Занятие № 34</u> ТЕМА: «Плывут по морю корабли»</p>	<p>Добиваться умения уверенно погружаться в воду с головой; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем, упражнять в передвижении по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды, передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в различных направлениях. Укреплять мышцы голени и стоп, формировать правильную осанку. Развивать дыхание, ориентировки в водном пространстве. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Волшебное море». Игра «Прогулка на катере». Игра «Медуза». Игра «Акула». Игра «Резвый мячик». Игра «Сердитая рыбка».</p>

	<p><u>Занятие № 35</u> ТЕМА: «Прогулка на катере»</p>	<p>Учить двигаться и ориентироваться в водном пространстве. Добиваться умения уверенно погружаться в воду с головой, уверенно лежать на воде; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем. Приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды; упражнять в передвижении по дну бассейна в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды. Укреплять мышцы голени и стоп, формировать правильную осанку. Развивать дыхание. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Волшебное море». Игра «Прогулка на катере». Игра «Медуза». Игра Сердитая рыбка». Игра «Резвый мячик». Игра «Морские карусели».</p>
	<p><u>Занятие № 36</u> ТЕМА: «Пошумев моторами, выпустив дымок Через море мчится наш катерок»</p>	<p>Учить двигаться в воде прямо и боком, ориентироваться в водном пространстве. Продолжать формировать умения и навыки погружаться и всплывать и лежать на воде способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем. Способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению. Укреплять мышцы голени и стоп, формировать правильную осанку. Развивать дыхание. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Волшебное море». Игра «Прогулка на катере». Игра «Медуза». Игра Сердитая рыбка». Игра «Резвый мячик». Игра «Морские карусели».</p>
	<p><u>Занятие № 37</u> ТЕМА: «Морское путешествие»</p>	<p>Продолжать учить двигаться в воде прямо и боком, ориентироваться в водном пространстве. Продолжать формировать умения и навыки погружаться, всплывать и лежать на воде; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем. Приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды; способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать дыхание. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Волшебное море». Игра «Морские карусели». Игра «Морская звездочка» Игра «Я плыву». Игра «Резвый мячик». Игра «Прогулка на катере».</p>

	<p><u>Занятие № 38</u> ТЕМА: «Волны на море»</p>	<p>Вспомнить правила поведения в бассейне. Продолжать учить двигаться в воде на носках и на пятках, ориентироваться в водном пространстве. Учить передавать мяч по кругу друг другу обеими руками или одной. Продолжать формировать умения и навыки погружаться, всплывать и лежать на воде; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании. Приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды; способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать правильное дыхание. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Волшебное море». Игра «Морские карусели». Игра «Морская звездочка». Игра «Я плыву». Игра «Мяч по кругу». Игра «Прогулка на катере».</p>
	<p><u>Занятие № 39</u> ТЕМА: «Морские приключения»</p>	<p>Вспомнить правила поведения в бассейне. Продолжать учить двигаться в воде на носках и на пятках. Продолжать формировать умения и навыки погружаться и всплывать и лежать на воде. Учить передавать мяч по кругу друг другу обеими руками или одной; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем; способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению. Укреплять мышцы нижних конечностей, формировать правильную осанку. Развивать правильное дыхание. Воспитывать смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Волшебное море». Игра «Прогулка на катере». Игра «Морская звездочка». Игра «Я плыву». Игра «Мяч по кругу». Игра «Водолазы».</p>

	<p><u>Занятие № 40</u> ТЕМА: «Кот плывет по океану и удивляет всех фонтаном»</p>	<p>Упражнять в ходьбе в разных направлениях. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем, в различных положениях. Продолжать формировать умения и навыки погружаться и всплывать и лежать на воде. Учить передавать мяч по кругу друг другу обеими руками или одной; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом; способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению. Укреплять мышцы нижних конечностей, формировать правильную осанку. Развивать правильное дыхание. Воспитывать смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Волшебное море». Игра «Кит плывет по океану и удивляет всех фонтаном». Игра «Морская звездочка». Игра «Я плыву». Игра «Мяч по кругу». Игра «Водолазы».</p>
Январь	<p><u>Занятие № 41</u> ТЕМА: «Морские звездочки»</p>	<p>Продолжать учить детей не бояться воды, обливать себя, умываться. Формировать умения и навыки погружаться, всплывать и лежать на воде. Учить передавать мяч по кругу друг другу обеими руками или одной; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом; способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать правильное дыхание. Воспитывать смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские звездочки». Игра «Мяч по кругу». Игра «Морская звездочка». Игра «Я плыву». «У кого больше пузырей?». Игра «Водолазы».</p>
	<p><u>Занятие № 42</u> ТЕМА: «Веселые пузырьки»</p>	<p>Упражнять в ходьбе в разных направлениях. Формировать умения и навыки погружаться и всплывать и лежать на воде. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании. Учить передавать мяч по кругу друг другу обеими руками или одной; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать правильное дыхание. Воспитывать смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские звездочки». Игра «Водолазы». Игра «Морская звездочка». Игра «Фонтаны». Игра «У кого больше пузырей?». Игра «Мяч по кругу».</p>

	<p><u>Занятие № 43</u> ТЕМА: «Водолазы»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на пятках, на носочках. Формировать умение лежать на воде, закреплять навыки погружаться с головой в воду. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать правильное дыхание. Воспитывать смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские звездочки». Игра «Дельфины прячутся». Игра «Морская звездочка». Игра «Фонтаны». Игра «У кого больше пузырей?». Игра «Водолазы».</p>
	<p><u>Занятие № 44</u> ТЕМА: «Волны играют и дерутся И прыгают, и смеются»</p>	<p>Вспомнить правила поведения в бассейне. Упражнять в ходьбе по дну бассейна в различных направлениях. Продолжать знакомить с сопротивлением воды. Формировать умение лежать на воде; закреплять навыки погружаться с головой в воду. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем ; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать правильное дыхание. Воспитывать дружелюбие, умение действовать в коллективе.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские звездочки». Игра «Волны на море». Игра «Морская звездочка». Игра «Фонтаны». Игра «У кого больше пузырей?». Игра «Водолазы».</p>
	<p><u>Занятие № 45</u> ТЕМА: «Живу я на дне, глубоко под водой. Меня называют морской звездой»</p>	<p>Продолжать развивать дыхание, погружаясь под воду с головой. Упражнять в ходьбе по дну бассейна спиной вперед, загибая руками воду. Продолжать знакомить с сопротивлением воды. Формировать умение лежать на воде. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем; способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Воспитывать смелость и дисциплинированность.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские звездочки». Игра «Волны на море». Игра «Медуза». Игра «Морская звездочка». Игра «Фонтаны» . Игра «Хоровод звездочек».</p>

	<p><u>Занятие № 46</u> ТЕМА: «В воде, словно перышки Закружились морские звезды»</p>	<p>Упражнять в ходьбе по дну бассейна спиной вперед, загребая руками воду. Упражнять в ходьбе по кругу, развивать дыхание, погружаясь под воду с головой. Формировать умение лежать на воде. Продолжать учить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем; упражнять работать парами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Воспитывать настойчивость, смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские звездочки». Игра «Звездочки качаются». Игра «Медуза». Игра «Морская звездочка». Игра «Фонтаны» Игра «Хоровод звездочек».</p>
	<p><u>Занятие № 47</u> ТЕМА: «Хоровод звезд»</p>	<p>Учить детей соблюдать технику безопасного поведения на воде. Упражнять в ходьбе по кругу, развивать дыхание, погружаясь под воду с головой. Формировать умение лежать на воде. Способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению на груди с опорой на дощечку, упражнять в выполнении выдоха в воду в горизонтальном положении тела; упражнять работать парами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Воспитывать умение действовать в коллективе, помогать друг другу.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские звездочки». Игра «Звездочки качаются». Игра «Медуза». игра «Морская звездочка». Игра «Я плыву». Игра «Хоровод звездочек».</p>
	<p><u>Занятие № 48</u> РАЗВЛЕЧЕНИЕ ТЕМА: «Мы про спорт не забываем, о своем здоровье заботимся»</p>	<p>Создать у детей положительный эмоциональный настрой. Способствовать формированию у детей устойчивого интереса к плаванию. Закрепить полученные навыки плавания. Способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях. Формировать правильную осанку, развивать мышечный корсет. Воспитывать чувство взаимопомощи, объединить детей радостными переживаниями.</p>	<p>Игра «Кто быстрее спрячется под воду». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Медуза». Игра «Резвый мячик». Упражнение «Прогулка на катере». Игра «У кого больше пузырей». Игра «Водолазы». Игра «Волны на море». Игра «Акула» Игра «Сердитая рыбка».</p>

Февраль	<u>Занятие № 49</u> ТЕМА: «На болоте»	Повторить правила поведения в бассейне. Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях, разгребая воду руками. Закреплять умение свободно лежать на воде, учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением, учить выдоху в воду во время скольжения. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, ходить по кругу, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; Упражнять в умении выполнять выдох в воду передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать дыхание, ориентировки в водном пространстве. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.	Комплекс общеразвивающих упражнений «На болоте». Упражнение «Поплавок». Игра «Нырни в обруч». Игра «Хоровод лягушат». Игра «Щука».
	<u>Занятие № 50</u> ТЕМА: «На болоте лягушата Любят весело нырять»	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях, разгребая воду руками. Способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать, учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз и скольжением. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, ходить по кругу, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать дыхание, ориентировки в водном пространстве. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.	Комплекс общеразвивающих упражнений «На болоте». Упражнение "Поплавок". Игра «Нырни в обруч». Игра «Резвый мячик». Игра «Хоровод лягушат». Игра «Щука».

	<p><u>Занятие № 51</u> ТЕМА: «На болоте лягушата Любят весело прыгать»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на носочках, прыжках с продвижением вперед. Способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Упражнять в прыжках на двух ногах в высоту, отталкиваться ногами от дна, руками от воды. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, ходить по кругу, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать волевые качества. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На болоте». Упражнение «Поплавок». Игра «Кто выше?». Игра «Резвый мячик». Игра «Хоровод лягушат». Игра «Щука».</p>
	<p><u>Занятие № 52</u> ТЕМА: «Приключения на болоте»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на носочках, прыжках с продвижением вперед. Продолжать разучивать комплекс общеразвивающих упражнений. Способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Упражнять в прыжках на двух ногах в высоту, отталкиваться ногами от дна, руками от воды. Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, ходить по кругу не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой; передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях. Укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку. Развивать волевые качества. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На болоте». Игра «Моторные лодочки». Игра «Кто выше?». Игра «Резвый мячик». Игра «Щука». Игра «Хоровод лягушат».</p>

	<p><u>Занятие № 53</u> ТЕМА: «Моторные лодочки»</p>	<p>Упражнять в беге с высоким подниманием колен. Способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Упражнять в прыжках на двух ногах в высоту, отталкиваясь ногами от дна, руками от воды. Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем. Способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению. Учить детей правильному продвижению по дну бассейна различными способами. Продолжать учить детей погружению и всплыванию. Способствовать укреплению мышц стопы и голени, формировать правильную осанку. Развивать волевые качества. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На болоте». Игра «Моторные лодочки». Игра «Кто выше?». Игра «На парусе». Упражнение «Я плыву». Игра «Жучок-плавунец».</p>
	<p><u>Занятие № 54</u> ТЕМА: «Лодочки вдоль реки мчались наперегонки»</p>	<p>Упражнять в беге с высоким подниманием колен. Способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем. Учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз и скольжением. Способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению. Учить детей правильному продвижению по дну бассейна различными способами. Продолжать учить детей погружению и всплыванию. Способствовать укреплению мышц стопы и голени, формировать правильную осанку. Развивать волевые качества. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На болоте». Игра «Моторные лодочки». Игра «Пароходы в тоннель». Игра «На парусе». Игра «Я плыву». Игра «Жучок-плавунец».</p>

	<p><u>Занятие № 55</u> ТЕМА: «Водолазы на реке»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге парами. Способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем. Продолжать учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз и скольжением. Учить детей правильному продвижению по дну бассейна различными способами. Продолжать учить детей погружению и всплытию. Способствовать укреплению мышц спины, формировать правильную осанку. Развивать умение внимательно слушать воспитателя, организованно действовать по сигналу. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На болоте». Игра «Моторные лодочки». Игра «Пароходы в тоннель». Игра «На парусе». Игра «Водолазы». Игра «Жучок-плавунец».</p>
	<p><u>Занятие №56</u> ТЕМА: «На реке водица холодная, Видно камешки со дна».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге парами. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук. Способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Продолжать учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз и скольжением. Учить детей правильному продвижению по дну бассейна различными способами. Продолжать учить детей погружению и всплыванию. Способствовать укреплению мышц нижнего и верхнего пояса, формировать правильную осанку. Развивать умение внимательно слушать воспитателя, организованно действовать по сигналу. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «На болоте». Игра «Переправа». Игра «Пароходы в тоннель». Игра «На парусе». Игра «Жучок-плавунец». Игра «Водолазы».</p>

<p>Апрель</p>	<p><u>Занятие № 57</u> ТЕМА: «Я хочу быть капитаном Плыть по океанам»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на носках, с высоким подниманием колен. Продолжать знакомить со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, различными способами. Формировать навыки лежания на спине по одиночке с помощью воспитателя. Продолжать опускать лицо в воду с открытыми глазами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом Формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижнего пояса; развивать правильное дыхание. Воспитывать умение внимательно слушать воспитателя, быстро и организованно действовать по сигналу</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Подводное царство». Игра «Море волнуется». Упражнение «Стрела». Упражнение «Морская звездочка». Игра «Прогулка на катере».</p>
	<p><u>Занятие № 58</u> ТЕМА: «Смелые моряки»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на носках, с высоким подниманием колен. Продолжать знакомить со скольжением на груди с выдохом в воду отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. Продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, различными способами. Формировать навыки лежания на спине по одиночке с помощью воспитателя. Продолжать учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз и скольжением Продолжать опускать лицо в воду с открытыми глазами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижнего пояса; развивать правильное дыхание. Воспитывать умение внимательно слушать воспитателя, быстро и организованно действовать по сигналу.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Подводное царство». Игра «Море волнуется». Игра «Пароходы в тоннель». Упражнение «Стрела». Упражнение «Морская звездочка». Игра «Прогулка на катере».</p>

	<p><u>Занятие № 59</u> ТЕМА: «Мы веселые моряки»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой». Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Продолжать учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз и скольжением. Продолжать знакомить со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. Формировать навыки лежания на спине по одиночке с помощью воспитателя. Продолжать опускать лицо в воду с открытыми глазами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет; развивать правильное дыхание. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Подводное царство». Игра «Мы веселые моряки». Игра «Пароходы в тоннель». Игра «Прогулка на катере».</p>
	<p><u>Занятие № 60</u> ТЕМА: «Прогулка по морю»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой». Приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно. Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Продолжать учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз и скольжением. Продолжать приучать детей передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. Продолжать опускать лицо в воду с открытыми глазами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет; развивать правильное дыхание. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Подводное царство». Игра «Прогулка на катере». Игра «Пароходы в тоннель». Игра «Поймай рыбку». Игра «Морской бой». Игра «Мы веселые моряки».</p>

	<p><u>Занятие № 61</u> ТЕМА: «Мы на волнах плывем Мы ныряем глубоко»</p>	<p>Совершенствовать плавательные навыки. Продолжать учить двигаться в воде прямо и боком, ориентироваться в водном пространстве. Приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно. Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Продолжать учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз и скольжением. Продолжать приучать детей передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление, отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. Продолжать опускать лицо в воду с открытыми глазами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Формировать правильную осанку, укреплять все группы мышц; развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Подводное царство». Упражнение «Кто как плавает». Игра «Пароходы в тоннель». Игра «Поймай рыбку». Игра «Морской бой». Игра «Прогулка на катере».</p>
	<p><u>Занятие № 62</u> ТЕМА: «В море вдали Плавают корабли»</p>	<p>Совершенствовать плавательные навыки. Продолжать учить двигаться в воде прямо и боком, ориентироваться в водном пространстве. Закреплять умение детей правильному продвижению по дну бассейна различными способами. Приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно. Продолжать учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз и скольжением. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук. Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Продолжать опускать лицо в воду с открытыми глазами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Формировать правильную осанку, укреплять все группы мышц; развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Подводное царство». Игра «Переправа». Игра «Пароходы в тоннель». Игра «На парусе». Игра «Морской бой». Игра «Кто как плавает».</p>

	<p><u>Занятие № 63</u> ТЕМА: «Веселые кораблики»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, помогая себе руками как «веслами». Приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно. Совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях, быстро и медленно. Продолжать учить погружаться в воду с головой, с открыванием глаз. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук. Продолжать опускать лицо в воду с открытыми глазами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины, стопы; развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Подводное царство». Иgra «Переправа». Иgra «Прогулка на катере». Иgra «Веселые кораблики». Иgra «Кто как плавает». Иgra «Водолазы».</p>
	<p><u>Занятие № 64</u> ТЕМА: «Мы смелые пловцы Вот такие молодцы»</p>	<p>Повторить правила поведения в бассейне. Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, помогая себе руками как «веслами». Совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях, быстро и медленно. Продолжать учить погружаться в воду с головой с открыванием глаз. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук. Закрепить навыки лежания на спине по одиночке. Упражнять детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них, работать ногами, как при плавании кролем. Продолжать опускать лицо в воду с открытыми глазами, способствовать овладению продолжительным и постепенным выдохом. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины и ног; развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Подводное царство». Иgra «Переправа». Иgra «Кит плывет по океану и удивляет всех фонтаном». Иgra «Веселые кораблики». Иgra «Морская звездочка». Иgra «Водолазы».</p>

<p>Май</p>	<p><u>Занятие № 65</u> ТЕМА: «Дельфины как дети играют с мячом Прыгают в небо, машут хвостом»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге парами в произвольном направлении. Закреплять умение уверенно погружаться в воду с головой, открывать глаза, ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5 -8 раз . Продолжать осваивать скольжение с предметом в руках на груди. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем, с дыханием в упоре лежа . Закреплять умение детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды. Закреплять умение выполнять различные действия в воде. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины и ног; развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать самостоятельность и смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Ах, какое море!». Игра «Принеси мяч» . Игра «Веселые фонтаны». Игра «Дельфины играют». Игра «Проплыви с мячом». Игра «Водолазы».</p>
	<p><u>Занятие № 66</u> ТЕМА: «Мы храбрые моряки Нам шторм и бури не страшны»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге парами в произвольном направлении. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5 -8 раз. Закреплять умение уверенно погружаться в воду с головой, открывать глаза, ориентироваться под водой. Продолжать осваивать скольжение с предметом в руках на груди. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем. Закреплять умение детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды. Закреплять умение детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины и ног; развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать самостоятельность и смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Ах, какое море!». Игра «Принеси мяч». Игра «Моторные лодочки». Игра «Лодочки плывут». Игра «Проплыви с мячом». Игра «Мы смелые моряки».</p>

	<p><u>Занятие № 67</u> ТЕМА: «Кто как плавает»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на носках и на пятках. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз. Закреплять навыки погружаться и всплывать и лежать на воде на спине и на животе. Упражнять в выполнении разных действий в воде, приучать энергично действовать в воде в разных направлениях. Закреплять умение детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды. Закреплять умение передвигаться по дну бассейна различными способами, приучать выполнять движения в разных направлениях, быстро и медленно. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет, развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать самостоятельность и смелость.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Ах, какое море!». Игра «Принеси мяч». Игра «Кто как плавает». Игра «Морская звездочка». Игра «Медуза». Игра «Акула».</p>
	<p><u>Занятие № 68</u> ТЕМА: «Ах, какое северное море!»</p>	<p>Упражнять в ходьбе на носках и на пятках. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз. Закреплять навыки погружаться и всплывать и лежать на воде на спине и на животе. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем, с дыханием в упоре лежа. Закреплять умение детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды. Закрепить умение детей двигаться по кругу в разных направлениях, держась за руки. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижнего и верхнего пояса, развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать любовь к плаванию.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Ах, какое море!». Игра «Море волнуется». Игра «Большие и маленькие волны». Игра «Морская звездочка». Игра «Медуза». Игра «Медвежонок Умка и рыбки».</p>

	<p><u>Занятие № 69</u> ТЕМА: «По синему морю, к краю земли Мы плывем на своем корабле»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой». Совершенствовать умение выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз. Закреплять навыки погружаться и всплывать и лежать на воде на спине и на животе. Продолжать разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем. Закреплять умение детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды. Закрепить умение детей ходить в разных направлениях, приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними. Закреплять умение детей погружению и всплытию. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижнего и верхнего пояса, развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать организованность и внимательность.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Ах, какое море!». Игра «Море волнуется». Игра «Прогулка на катере» . Игра «Морская звездочка». Игра «Подводная лодка». Игра «Дельфины и акула».</p>
	<p><u>Занятие № 70</u> ТЕМА: «Плывет кораблик, К далеким берегам»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой». Совершенствовать умение выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом. Продолжать разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем на спине. Закреплять умение детей двигаться в воде различными способами, преодолевать сопротивление воды. Закрепить умение детей ходить в разных направлениях, приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними. Закреплять умение детей погружению и всплыванию. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать организованность и внимательность.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Ах, какое море!». Игра «Кораблики». Игра «Легкий челнок». Игра «Фонтаны». Игра «Подводная лодка». Игра «Дельфины и акула».</p>

	<p>Занятие № 71 ТЕМА: «Путешествие к северному морю»</p>	<p>Упражнять в ходьбе широким шагом, с высоким подниманием колен. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом. Продолжать разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем на спине. Продолжать учить детей скользить в воде. Закреплять умение детей двигаться в воде различными способами, преодолевать сопротивление воды. Закреплять умение детей погружению и всплыванию. Закрепить умение детей двигаться по кругу в разных направлениях, держась за руки. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать согласованность дыхания с движениями. Воспитывать организованность и внимательность.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Ах, какое море!». Игра «Кораблики». Игра «Тюлени». Игра «Фонтаны». Игра «Подводная лодка». Игра «Медвежонок Умка и рыбки».</p>
	<p>Занятие № 72 РАЗВЛЕЧЕНИЕ ТЕМА: «В гости к Нептуну»</p>	<p>Создать у детей положительный эмоциональный настрой. Способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях. Способствовать формированию у детей устойчивого интереса к плаванию. Закрепить полученные навыки плавания в играх. Способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях. Формировать правильную осанку, развивать мышечный корсет. Воспитывать самостоятельность, настойчивость, чувство взаимопомощи, объединить детей радостными переживаниями.</p>	<p>Игра «Кораблики». упражнение «Веселые пузыри». Игра «Подводная лодка». Игра «Фонтаны». Игра «Легкий челнок». Игра «Море волнуется». Игра «Хоровод».</p>

Старшая группа

Дата	№ занятия и тема	Программные задачи	Игры, упражнения
Сентябрь	<p>Занятие № 1 Тема: «Веселая рыбка»</p>	<p>Учить правильно задерживать дыхание во время погружения на дно. Закрепить умение выполнять прямые движения ногами и руками у неподвижной опоры (бортика). Упражнять в умении делать гребковые движения руками. Развивать ловкость, скорость во время двигательной игры «Рыбаки и рыбки»</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые рыбки». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Разгребают воду». Упражнение «Сядь на дно». Игра «Рыбаки и рыбки».</p>

<p><u>Занятие № 2</u> Тема: «Приключения карасиков и щуки».</p>	<p>Продолжать учить правильно задерживать дыхание во время погружения на дно. Упражнять в умении выполнять прямые движения ногами и руками у неподвижной опоры (бортика). Способствовать укреплению мышц рук при выполнении гребковых движений руками. Воспитывать внимание, умение действовать на сигнал при двигательной игре «Щука и карасики»</p>	<p>Комплекс общих развивающих упражнений «Веселые рыбки». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Разгребают воду» . Упражнение «Сядь на дно». Игра «Щука и карасики» .</p>
<p><u>Занятие № 3</u> Тема: «Подводные жители»</p>	<p>Упражнять в умении правильно задерживать дыхание во время погружения на дно. Закрепить умение выполнять прямые движения ногами и руками у неподвижной опоры (бортика). Усовершенствовать умение выполнять гребковые движения руками. Развивать ловкость, скорость во время двигательной игры «Щука и карасики»</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые рыбки». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Разгребают воду». Упражнение «Сядь на дно». Игра «Щука и карасики».</p>
<p><u>Занятие № 4</u> Тема: «Уроки мудрого сома»</p>	<p>Способствовать умению правильно задерживать дыхание во время погружения на дно. Закрепить умение осуществлять самоконтроль при выполнении движений ногами и руками, у неподвижной опоры (бортика). Воспитывать настойчивость при выполнении гребковых движений руками. Развивать скорость, ориентация в воде во время игры «Усатый сом»</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые рыбки». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Разгребают воду» . Упражнение «Сядь на дно» . Игра «Усатый сом».</p>
<p><u>Занятие № 5</u> Тема: «Приключения смелой рыбки Немо».</p>	<p>Учить выполнять вращательные движения руками вперед (назад). Формировать умение прыгать на двух ногах до ориентира, продвигаясь вперед. Способствовать укреплению ладоней при выполнении маленьких гребковых движений. Развивать скорость, ориентация в воде во время игры «Усатый сом». Воспитывать самостоятельность, настойчивость во время плавания на досках.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые рыбки». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Шустрая рыбка». Упражнение «Водные ямки». Игра «Усатый сом».</p>
<p><u>Занятие № 6</u> Тема: «Веселые рыбки».</p>	<p>Учить выполнять вращательные движения руками вперед (назад). Формировать умение прыгать на двух ногах до ориентира, продвигаясь вперед. Способствовать укреплению ладоней при выполнении маленьких гребковых движений. Развивать скорость, ориентацию в воде во время игры «Усатый сом». Воспитывать самостоятельность, настойчивость во время плавания на досках.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые рыбки». Упражнение «Крепкие плавники» . Упражнение «Шустрая рыбка». Упражнение «Водные ямки». Игра«Усатый сом».</p>
<p><u>Занятие № 7</u></p>	<p>Закрепить умение выполнять</p>	<p>Комплекс</p>

	Тема: «Ловись, рыбка, большая и малая».	вращательные движения руками вперед (назад). Скакать в прыжках на двух ногах до ориентира. Способствовать укреплению ладоней при выполнении маленьких гребковых движений. Воспитывать внимание, скорость в подвижной игре «Невод».	общеразвивающих упражнений «Веселые рыбки». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Шустрая рыбка». Упражнение «Водные ямки». Игра «Невод».
	Занятие № 8 Тема: «В гости к золотой рыбке»	Упражнять в умении выполнять вращательные движения руками вперед (назад). Развивать выдержку во время прыжков на двух ногах до ориентира. Совершенствовать умение выполнять маленькие гребковые движения ладонями. Воспитывать внимание, умение быстро ориентироваться в бассейне во время игры «Какая рыбка доплывет первой».	Комплекс общеразвивающих упражнений (с мячами). Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Шустрая рыбка». Упражнение «Водные ямки». Игра «Какая рыбка доплывет первой».
Октябрь	Занятие № 9 Тема: «Подводные жители».	Учить принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Формировать умение делать полные обороты руками. Способствовать умению делать глубокие вдохи. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Караси и карпы»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Рыбки». Упражнение «Рыбка разминает хвостик». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Рыбка спряталась». Игра «Караси и карпы».
	Занятие № 10 Тема: «Осторожным будь бычок, а не ловись на крючок».	Продолжать учить принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Формировать умение делать полные обороты руками. Способствовать умению делать глубокие вдохи. Воспитывать внимание, умение быстро действовать по сигналу воспитателя в подвижной игре «Караси и карпы»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Рыбки». Упражнение «Рыбка разминает хвостик». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Рыбка спряталась». Игра «Караси и карпы»
	Занятие № 11 Тема: «Синий кот, как теплоход, морские просторы бороздит».	Закрепить умение принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Усовершенствовать умение делать полные обороты руками. Развивать силу дыхания во время выполнения глубоких вдохов. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Собери ракушки»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Рыбки». Упражнение «Рыбка разминает хвостик». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Рыбка спряталась». Игра «Собери ракушки».

<p><u>Занятие № 12</u> Тема: «Дельфины соревнуются».</p>	<p>Упражнять в умении принимать правильное положение туловища во время держания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Усовершенствовать умение делать полные обороты руками. Развивать силу дыхания во время выполнения глубоких вдохов. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Кто быстрее?»</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дельфины». Упражнение Дельфин разминает хвостик». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Ныряние дельфинов». Игра «Кто быстрее?»</p>
<p><u>Занятие № 13</u> Тема: «Жители океана».</p>	<p>Учить сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Формировать умение поочередно делать гребковые движения руками. Способствовать развитию выносливости и настойчивости во время плавания на досках. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу «Веселые брызги»</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Жители океана». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Водные ямки». Упражнение Морская прогулка». Игра «Веселые брызги».</p>
<p><u>Занятие № 14</u> Тема: «Что расскажет нам океан».</p>	<p>Продолжать учить сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде воспитателя, держась за бортик руками. Закрепить умение поочередно делать гребковые движения руками. Закрепить умение плавать на досках. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу «Веселые брызги»</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Жители океана». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Водные ямки». Упражнение Морская прогулка». Игра «Веселые брызги».</p>
<p><u>Занятие № 15</u> Тема: «Загадки подводного мира»</p>	<p>Закрепить умение сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде воспитателя, держась за бортик руками. Закрепить умение поочередно делать гребковые движения руками. Усовершенствовать умение плавать на досках. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу в игре «Веселые рыбки»</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Жители океана». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Водные ямки». Упражнение Морская прогулка». Игра «Веселые рыбки»</p>
<p><u>Занятие № 16</u> Тема: «Фотосессия на морском дне».</p>	<p>Упражняться в умении сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде воспитателя, держась за бортик руками. Усовершенствовать умения поочередно делать гребковые движения руками. Способствовать умению осуществлять самоконтроль во время плавания на доске. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу в игре «Веселые рыбки»</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Жители океана». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Водные ямки». Упражнение Морская прогулка» Игра «Веселые рыбки».</p>

Ноябрь	<u>Занятие № 17</u> Тема «Веселые лягушата».	Учить делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Формировать умение поочередно выполнять большие и малые гребки руками продвигаясь вперед. Способствовать развитию выносливости в прыжки на двух ногах с установленным ориентиром. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Цапля и лягушки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушата». Упражнение «Лягушки погружаются в воду». Упражнение «Лягушки тренируют лапки». Упражнение Шустрый лягушонок». Игра «Цапля и лягушки»
	<u>Занятие № 18</u> Тема «Цапля по болоту гуляет, лягушат вслух считает».	Продолжать учить делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Закрепить умение поочередно выполнять большие и малые гребки руками продвигаясь вперед. Выполнять прыжки на двух ногах с установленным ориентиром. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Цапля и лягушки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушата». Упражнение «Лягушки погружаются в воду». Упражнение «Лягушки тренируют лапки». Упражнение «Шустрый лягушонок». Игра «Цапля и лягушки».
	<u>Занятие № 19</u> Тема «Приключения серой цапли».	Закрепить умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Упражнять в умении поочередно выполнять большие и малые гребки руками продвигаясь вперед. Способствовать сопротивлению воды при прыжках на двух ногах с установленным ориентиром. Воспитывать внимание, ловкость во время игры «Подводные прятки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лягушата». Упражнение «Лягушки погружаются в воду». Упражнение «Лягушки тренируют лапки». Упражнение «Шустрый лягушонок». Игра «Подводные прятки».
	<u>Занятие № 20</u> Тема «Доктор Айболит и непослушные пиявки».	Упражнять в умении делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Совершенствовать умение поочередно выполнять большие и малые гребки руками продвигаясь вперед. Развивать усилия, выдержку во время прыжков на двух ногах с установленным ориентиром. Воспитывать внимание, выносливость во время игры «Догони меня».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Непослушные пиявки». Упражнение «Пиявка погружается в воду». Упражнение «Пиявка тренируется» Упражнение «Быстрая пиявка». Игра «Догони меня»
	<u>Занятие № 21</u> Тема «Мы – смелые моряки».	Учить ложиться на живот, расставить руки и ноги в стороны, опустив голову в воду. Формировать умение делать глубокие вдохи, опуская лицо в воду, делать выдох. Способствовать умению принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Воспитывать внимание, способствовать укреплению мышц рук во время игры «Переправа».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Отважные моряки». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Водные пузыри». Упражнение «Прогулка на катере».

			Игра «Переправа».
	Занятие № 22 Тема: «Тренировка на море».	Продолжать учить ложиться на живот, расставить руки и ноги в стороны, опустив голову в воду. Закрепить умение делать глубокие вдохи, опуская лицо в воду, делать выдох. Упражнять в умении принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Воспитывать внимание, способствовать укреплению мышц рук во время игры «Переправа».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Отважные моряки». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Водные пузыри» Упражнение «Прогулка на катере» . Игра «Переправа».
	Занятие № 23 Тема «Веселые дети на море»	Закрепить умение ложиться на живот, расставив руки и ноги в стороны, опустив голову в воду. Упражнять в умении делать глубокие вдохи, опуская лицо в воду, делать выдох. Совершенствовать умение принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Воспитывать внимание, способствовать укреплению мышц рук во время игры «Мы веселые дети».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые дети на море». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Водные пузыри». Упражнение «Прогулка на катере». Игра «Мы веселые дети».
	Занятие № 24 Тема «Морские спасатели».	Упражнять в умении ложиться на живот, расставить руки и ноги в стороны, опустив голову в воду. Закрепить умение делать глубокие вдохи, опуская лицо в воду, делать выдох. Продолжать совершенствовать умение принимать правильное положение туловища во время держания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Способствовать развитию ловкости, скорости при подвижной игре «Внимание, тревога!». Воспитывать внимание.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Спасатели». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Водные пузыри». Упражнение «Прогулка на катере». Игра «Внимание, тревога!»
Декабрь	Занятие № 25 Тема «Утка и утята».	Учить ложиться на спину, разводить руки и ноги в стороны, голову держать на воде. Способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде. Формировать умение делать гребковые движения как при плавании «брассом». Воспитывать самостоятельность, внимание и настойчивость во время игры «Доплыви».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Утята». Упражнение «Отдых на воде» Упражнение «Утка на воде». Упражнение «Разгребают воду» . Игра «Доплыви».
	Занятие № 26 Тема «Приключения утки Серой шейки».	Продолжать учить ложиться на спину, разводить руки и ноги в стороны, голову держать на воде. Закрепить овладения горизонтальным положением тела в воде. Упражнять в умении делать гребковые движения как при плавании «брассом». Воспитывать самостоятельность, внимание и настойчивость во время игры «Доплыви»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Серая шейка». Упражнение «Отдых на воде» Упражнение «Утка на воде». Упражнение

		«Разгребают воду» . Игра «Доплыви».
<u>Занятие № 27</u> Тема «Птичья история»	Закрепить умение ложиться на спину, разводить руки и ноги в стороны, голову держать на воде. Упражнять в овладении горизонтальным положением тела в воде. Способствовать напряжению мышц рук в исполнении гребковых движений, как при плавании «бассом». Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Охотники и утки»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Птицы». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Утка на воде». Упражнение «Разгребают воду». Игра «Охотники и утки»
<u>Занятие № 28</u> Тема «Гуси – лебеди летят»	Упражнять в умении ложиться на спину, разводить руки и ноги в стороны, голову держать на воде. Закрепить умение владеть горизонтальным положением тела в воде. Усовершенствовать умения напрягать мышцы рук в исполнении гребковых движений, как при плавании «бассом». Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Охотники и гуси».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Птицы». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Утка на воде». Упражнение «Разгребают воду». Игра «Охотники гуси».
<u>Занятие № 29</u> Тема «На южном полюсе».	Учить выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно выполнять движения ногами. Формировать умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Закрепить умение ложиться на живот, расставляя руки и ноги в стороны, голову в воду. Воспитывать самостоятельность, внимание, умение контролировать свое поведение во время игры «Охотники пингвины»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Пингвины». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Прятки». Упражнение «Отдых на воде». Игра «Охотники пингвины».
<u>Занятие № 30</u> Тема «Морские котики»	Продолжать учить выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Закрепить умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Упражнять в умении ложиться на живот, расставляя руки и ноги в стороны, голову в воду. Воспитывать самостоятельность, внимание, умение контролировать свое поведение во время игры «Охотники и морские котики»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские котики». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Прятки». Упражнение «Отдых на воде». Игра «Охотники и морские котики».
<u>Занятие № 31</u> Тема «Морские львы»	Закрепить умение выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Упражнять в умении делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Усовершенствовать умение ложиться на живот, расставляя руки и ноги в стороны,	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские львы». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Прятки». Упражнение «Отдых на воде».

		голову в воду. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Кто быстрее?»	Игра «Кто быстрее?»
	Занятие № 32 Тема «Хозяин северного пояса»	Упражнять в умении выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Усовершенствовать умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Способствовать развитию усилий и выдержки в умении лежать на воде, расставляя руки и ноги в стороны, голову в воду. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Белые медведи»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Белый медведь». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Прятки». Упражнение «Отдых на воде». Игра «Белые медведи».
Январь	Занятие № 33 Тема «Встреча с медвежонком Умкой»	Учить по команде инструктора падать в воду вперед –назад, влево – вправо. Формировать умение делать гребковые движения руками, как при плавании брассом. Способствовать умению передвигаться по воде, держа мяч в руках. Развивать ловкость во время игры «Медведь на льду». Воспитывать самостоятельность, настойчивость, чувство взаимопомощи.	Комплекс упражнений общеразвивающих «Медвежонок Умка». Упражнение «Мишка ловит рыбу». Упражнение «Мишка разминает лапки» Упражнение «Навстречу волне». Игра «Медведь на льду»
	Занятие № 34 Тема «Путешествие в дельфинарий»	Продолжать учить по команде инструктора падать в воду вперед –назад, влево- вправо. Закрепить умение делать гребковые движения руками, как при плавании брассом. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу «Веселые брызги».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Дельфины». Упражнение «Дельфин ныряет» Упражнение «Морской котик разминает ласты». Упражнение «Плавание с мячом» Игра «Веселые брызги».
	Занятие № 35 Тема «Цирк на воде».	Закрепить умение по команде инструктора падать в воду вперед-назад, влево- вправо. Упражнять в умении делать гребковые движения руками, как при плавании брассом. Усовершенствовать умение передвигаться по воде, держа мяч в руках. Воспитывать самостоятельность и выносливость во время игры «Кто быстрее?».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Дельфины». Упражнение «Мишка ловит рыбу». Упражнение «Мишка разминает лапки» Упражнение «Навстречу волне». Игра «Кто быстрее?».
	Занятие № 36 Тема «Морской зоопарк».	Упражнять в умении по команде инструктора падать в воду вперед-назад, влево-вправо. Усовершенствовать в умении делать гребковые движения руками, как при плавании брассом. Воспитывать самостоятельность, умение	Комплекс общеразвивающих упражнений «Дельфины и морские котики». Упражнение «Мишка

		передвигаться по воде, держа мяч в руках. Развивать скорость, ловкость во время игры «Дельфины и морские котики».	ловит рыбу». Упражнение «Мишка разминает лапки». Упражнение «Дельфины и морские котики».
	Занятие № 37 Тема «Морские пираты».	Учить скользить по воде на груди и на спине с доской. Формировать умение делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Способствовать развитию умения сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать выносливость, внимание во время игры «Искатели сокровищ». Воспитывать самостоятельность, настойчивость, чувство взаимопомощи.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Пираты». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Образуем ветер». Упражнение «Осьминог». Игра «Искатели сокровищ».
	Занятие № 38 Тема «Дети – путешественники»	Продолжать учить скользить по воде на груди и на спине с доской. Закрепить умение делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Упражнять в умении сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воде, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать выносливость, ловкость во время игры «На лодке». Воспитывать самостоятельность, настойчивость.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Путешественники». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Образуем ветер». Упражнение «Осьминог» Игра «На лодке».
	Занятие № 39 Тема «Смелые водолазы»	Закрепить умение скользить по воде на груди и на спине с доской. Упражнять в умении делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Закрепить умение сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать выносливость, ловкость во время игры «Водолазы». Воспитывать самостоятельность, настойчивость.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Путешественники». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Образуем ветер». Упражнение «Осьминог». Игра «Водолазы».
	Занятие № 40 Тема «Наши будущие спортсмены»	Упражнять в умении скользить по воде на груди и на спине с доской. Закрепить умение делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Усовершенствовать умение сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать выносливость, ловкость во время игры «Пловцы». Воспитывать желание плавать.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Пловцы». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Образуем ветер» Упражнение «Осьминог». Игра «Пловцы».
Февраль	Занятие № 41 Тема «Морской аквариум»	Учить погружать на дно, с открытыми глазами, держа товарища за руки. Формировать умение лежа на воде, отталкиваться от стены ногами проплывать вперед. Способствовать укреплению мышц рук под выполнение гребковых движений, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Веселые	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские жители». Упражнение «Рыбка спряталась». Упражнение «Осьминог плывет». Упражнение «Тренируем

	рыбки». Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	плавники». Игра «Веселые рыбки».
Занятие № 42 Тема «На помощь крабу»	Продолжать учить погружать на дно, с открытыми глазами, держа товарища за руки. Закрепить в умении лежать на воде, отталкиваться от стены ногами проплывать вперед. Упражнять в умении выполнять гребковые движения, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Веселые рыбки». Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские жители». Упражнение «Рыбка спряталась». Упражнение «Осьминог плывет». Упражнение «Тренируем плавники» Игра «Веселые рыбки».
Занятие № 43 Тема «Удивительный аквамир»	Закрепить погружать на дно, с открытыми глазами, держа товарища за руки. Упражнять в умении лежать на воде, отталкиваться от стены ногами проплывать вперед. Усовершенствовать умение выполнять гребковые движения, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Рыбка в сетке». Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские жители». Упражнение «Рыбка спряталась». Упражнение «Осьминог плывет». Упражнение «Тренируем плавники». Игра «Рыбка в сетке».
Занятие № 44 Тема «С кем дружит черепаха»	Упражнять в умении погружать на дно, с открытыми глазами, держа товарища за руки. Совершенствовать умение лежать на воде, отталкиваться от стены ногами проплывать вперед. Развивать настойчивость, выдержку при выполнении гребковых движений, как при плавании кролем. Воспитывать внимание, умение ориентироваться в пространстве во время игры «Рыбка в сетке». Воспитывать самостоятельность, настойчивость.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские жители». Упражнение «Рыбка спряталась». Упражнение «Осьминог плывет». Упражнение «Тренируем плавники». Игра «Рыбка в сетке».
Занятие № 45 Тема «В гости к крокодилу Гене»	Учить скользить по воде с помощью товарища. Формировать умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время погружения на дно и всплытие на поверхность. Способствовать развитию мышц ног при выполнении движений ногами, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Крокодил и рыбки». Воспитывать самостоятельность, настойчивость.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Загадочные крокодилы». Упражнение «Крокодил». Упражнение «Крокодил спит». Упражнение «Тренируем ноги». Игра «Крокодил и рыбки».
Занятие № 46 Тема «Строим плотину для бобров»	Продолжать учить скользить по воде с помощью товарища. Закрепить умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время погружения на дно и всплытие на поверхность. Упражнять в умении делать движения ногами, как при плавании кролем. Развивать ловкость, внимание во время игры «Невод»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Бобры». Упражнение «Бобер - пловец». Упражнение «Бобер спит».

			Упражнение «Тренируем лапки». Игра «Невод».
	Занятие № 47 Тема: «Приключения рака – отшельника»	Закрепить умение скользить по воде с помощью товарища. Упражнять в умении делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время погружения на дно и всплытие на поверхность. Усовершенствовать умение делать движения ногами, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Рак и карасики». Воспитывать самостоятельность, настойчивость.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Рак-отшельник». Упражнение «Плывет рак -отшельник». Упражнение «Отдых». Упражнение «Тренируем клешни». Игра «Рак и карасики».
	Занятие № 48 Тема «Водные зонты – медузы»	Упражнять в умении скользить по воде с помощью товарища. Усовершенствовать умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время погружения на дно и всплытие на поверхность. Развивать выдержку, настойчивость во время работы движений ногами, как при плавании кролем. Воспитывать внимание, умение ориентироваться в пространстве во время игры «Достань жемчужину»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Медузы». Упражнение «Медуза плывет». Упражнение «Отдых». Упражнение «Водные тренировки». Игры «Достань жемчужину».
Март	Занятие № 49 Тема «Веселые русалочки»	Учить делать поворот при плавании на груди. Формировать умение делать прыжок в воду с бортика. Способствовать расслаблению мышц туловища, лежа на спине на поверхности воды. Развивать настойчивость, выносливость, самостоятельность во время игры «Достань жемчужину». Воспитывать самостоятельность, настойчивость.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Русалочки». Упражнение «Русалочка меняет направление». Упражнение «Ловкие Русалочки». Упражнение «Отдых». игра «Достань жемчужину».
	Занятие № 50 Тема «В гости к Нептуну»	Продолжать учить делать поворот при плавании на груди. Закрепить умение делать прыжок в воду с бортика. Упражнять в умении, лежать на спине на поверхности воды. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Отдых на лодке». Воспитывать самостоятельность, настойчивость.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Русалочки». Упражнение «Русалочка меняет направление». Упражнение «Ловкие Русалочки». Упражнение «Отдых». Игра «Отдых на лодке»
	Занятие № 51 Тема «Море волнуется раз, море волнуется два».	Закрепить умение делать поворот при плавании на груди. Упражнять в умении делать прыжок в воду с бортика. Усовершенствовать в умении, лежать на спине на поверхности воды. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Достань ракушку». Воспитывать самостоятельность, настойчивость.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Русалочки». Упражнение «Русалочка меняет направление». Упражнение «Ловкие Русалочки». Упражнение «Отдых». Игра «Достань ракушку».

	<u>Занятие № 52</u> Тема «День рождения Русалочки»	Упражнять в умении делать поворот при плавании на груди. Усовершенствовать умение делать прыжок в воду с бортика. Развивать выносливость, умение лежать на спине на поверхности воды. Воспитывать внимание, умение ориентироваться в бассейне во время игры «Кто быстрее».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Русалочки». Упражнение «Русалочка меняет направление». Упражнение «Ловкие Русалочки». Упражнение «Отдых». Игра «Кто быстрее».
	<u>Занятие № 53</u> Тема «Искатели жемчуга»	Учить скользить на груди и на спине. Формировать умение делать вдох и выдох с поворотом головы в воду. Способствовать умению сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воде, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Достань жемчужину». Воспитывать внимание, умение ориентироваться в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Искатели жемчуга». Упражнение «Плывем по волнам» Упражнение «Ветер на море» Упражнение «Лодочка». Игра «Достань жемчужину».
	<u>Занятие № 54</u> Тема «Подводный мир»	Продолжать учить скользить на груди и на спине. Закрепить умение делать вдох и выдох с поворотом головы в воду . Упражнять в умении сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воде, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Веселые гонки на кругах». Воспитывать внимание, умение ориентироваться в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «По волнам». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Ветер на море». Упражнение «Лодочка». Игра «Веселые гонки на кругах».
	<u>Занятие № 55</u> Тема «Отважные капитаны»	Закрепить умение скользить на груди и на спине. Упражнять в умении делать вдох и выдох с поворотом головы в воду. Усовершенствовать умение сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воде, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Ладушки». Воспитывать внимание, ловкость.	Комплекс общеразвивающих упражнений «По волнам». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Ветер на море». Упражнение «Лодочка». Игра «Ладушки».
	<u>Занятие № 56</u> Тема «Прогулка под парусами»	Упражнять в умении скользить на груди и на спине. Усовершенствовать умение делать вдох и выдох с поворотом головы в воду. Развивать мышцы туловища в умении сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воде, по команде инструктора, держась за бортик руками. Воспитывать внимание, ловкость во время игры «Прятки»	Комплекс общеразвивающих упражнений «По волнам». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Ветер на море» Упражнение «Челнок». Игра «Прятки».
Апрель	<u>Занятие № 57</u> Тема «Смелые водолазы»	Учить делать гребковые движения руками, с поворотом головы, вдохами-выдохами и дополнительными движениями ногами. Формировать умение лежа на спине, передвигаться по	Комплекс общеразвивающих упражнений «Водолазы». Упражнение «Плывем по

		поверхности воды держа голову на доске, выполнять движения ногами. Развивать выдержку во время погружения под воду. Вызвать интерес к занятию по плаванию в игре «Прятки». Воспитывать внимание, ловкость	волнам». Упражнение «Быстрый водолаз». Упражнение «Подводное погружение». Игра «Прятки».
	Занятие № 58 Тема:»Воспоминания капитана Врунгеля».	Продолжать учить делать гребковые движения руками, с поворотом головы, вдохами-выдохами и дополнительными движениями ногами. Закрепить умение лежать на спине, передвигаться по поверхности воде держа голову на доске, выполнять движения ногами. Упражнять в умении погружения под воду. Воспитывать внимание, выносливость во время игры «Перетягивание»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Водолазы». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Быстрый капитан». Упражнение «Подводное погружение». Игра «Перетягивание».
	Занятие № 59 Тема «Морской патруль».	Упражнять в умении делать гребковые движения руками, с поворотом головы, вдохами-выдохами и дополнительными движениями ногами Усовершенствовать умение лежа на спине, передвигаться по поверхности воды, держа голову на доске, выполнять прямые движения ногами. Способствовать развитию дыхания и выдержки во время погружения под воду. Воспитывать внимание, ловкость во время игры «Переправа»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морской патруль». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Быстрый патруль». Упражнение «Подводное погружение». Игра «Переправа»
	Занятие № 60 Тема «Готовимся к Олимпиаде»	Учить плыть спортивным кролем на спине. Формировать умение выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Развивать выдержку во время пролезания в круг на воде. Вызвать интерес к занятию по плаванию в игре «Перетягивание». Воспитывать внимание, умение ориентироваться в бассейне.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Олимпийцы». Упражнение «Сильные пловцы». Упражнение «Навстречу победе». Упражнение «Погружение в круг». Игра «Перетягивание».
	Занятие № 61 Тема «Приз сильнейшему».	Продолжать учить плыть спортивным кролем на спине. Закрепить умение выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Упражнять в умении пролезания в круг на воде. Вызвать интерес к занятию по плаванию в игре «Перетягивание». Воспитывать чувство команды, взаимопомощи.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Олимпийцы». Упражнение «Сильные пловцы». Упражнение «Навстречу победе». Упражнение «Погружение в круг». Игра «Перетягивание».
	Занятие № 62 Тема «Олимпиада»	Закрепить умение плыть спортивным кролем на спине. Упражнять в умении выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Усовершенствовать умение пролезать в	Комплекс общеразвивающих упражнений «Олимпийцы». Упражнение «Сильные пловцы».

		круг на воде. Воспитывать внимание, выносливость во время игры «Догони меня». Вызвать интерес к занятию по плаванию	Упражнение «Навстречу победе». Упражнение «Погружение в круг». Игра «Догони меня».
	Занятие № 63 Тема «Пловцы»	Упражнять в умении плавать спортивным кролем на спине. Усовершенствовать умение выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Развивать настойчивость, ловкость во время пролезания в круг на воде. Вызвать интерес к занятию по плаванию в игре «Догони меня». Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Олимпийцы». Упражнение «Сильные пловцы». Упражнение «Навстречу победе». Упражнение «Погружение в круг». Игра «Догони меня».
Май	Занятие № 64 Тема «Отдых на ставке»	Учить выполнять кувырок под водой вперед-назад. Формировать умение плыть на спине вперед, с помощью прямых движений ног, держа руки вдоль туловища. Развивать внимание, смелость во время прыжков с бортика в воду. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Перетягивание».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Отдых на ставке». Упражнение «Кувырок». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Веселые прыжки». Игра «Перетягивание».
	Занятие № 65 Тема «В аквапарке»	Продолжать учить выполнять кувырок под водой вперед-назад. Закрепить умение плыть на спине вперед, с помощью прямых движений ног, держа руки вдоль туловища. Упражнять в прыжках с бортика в воду. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Прятки под водой».	Комплекс общеразвивающих упражнений «В аквапарке». Упражнение «Кувырок». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Веселые прыжки». игра «Прятки под водой».
	Занятие № 66 Тема: «Отдых на реке».	Закрепить умение выполнять кувырок под водой вперед-назад. Упражнять в умении плыть на спине вперед, с помощью прямых движений ног, держа руки вдоль туловища. Усовершенствовать умение прыгать с бортика в воду. Воспитывать внимание, сосредоточенность во время игры «Кто быстрее»	Комплекс общеразвивающих упражнений «В аквапарке». Упражнение «Кувырок». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Веселые прыжки». Игра «Кто быстрее».
	Занятие № 67 Тема «Приглашение от водяного».	Упражнять в умении выполнять кувырок под водой вперед-назад. Усовершенствовать умение плыть на спине вперед, с помощью прямых движений ног, держа руки вдоль туловища. Способствовать развитию внимания, смелости во время прыжков с бортика в воду. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Перетягивание» .	Комплекс общеразвивающих упражнений «Водяной». Упражнение «Кувырок». Упражнение «Навстречу волне» Упражнение «Веселые прыжки» Игра «Перетягивание»

	<p><u>Занятие № 68</u> Тема «Что могут чародеи»</p>	<p>Учить выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно Формировать умение лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Развивать выдержку, силу дыхания во время погружения на дно и всплыванием на поверхность. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Невод» .</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Рыбки». Упражнение «Дельфин». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Медуза». Игра «Невод».</p>
	<p><u>Занятие № 69</u> Тема: «В синем море»</p>	<p>Продолжать учить выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно. Закрепить умение лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Упражнять в умении погружаться на дно и всплывать на поверхность . Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Ловишки» .</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Рыбки». Упражнение «Дельфин». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Медуза». Игра «Ловишки».</p>
	<p><u>Занятие № 70</u> Тема «Капитошка»</p>	<p>Закрепить умение выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно. Упражнять в умении лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Усовершенствовать в умении погружаться на дно и всплывать на поверхность. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Быстрые мячи» .</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Рыбки». Упражнение «Дельфин». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Медуза». Игра «Быстрые мячи».</p>
	<p><u>Занятие № 71</u> Тема «В порту»</p>	<p>Упражнять в умении выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно. Усовершенствовать умение лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Развивать умение погружаться на дно и всплывать на поверхность. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Быстрые лодки» .</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «В порту». Упражнение «Лодочка с веслами». Упражнение «Плывет кораблик по волнам». Упражнение «Подводная лодка». Игра «Быстрые лодки».</p>
	<p><u>Занятие № 72</u> Тема «Подводные лодки»</p>	<p>Упражнять в умении выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно. Усовершенствовать умение лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Развивать умения погружаться на дно и всплывать на поверхность. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Быстрые лодки» .</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «В порту». Упражнение «Лодочка с веслами». Упражнение «Плывет кораблик по волнам». Упражнение «Подводная лодка». Игра «Быстрые лодки» .</p>

Подготовительная группа

Дата	№ занятия и тема	Программные задачи	Игры, упражнения
Сентябрь	Занятие № 1 Тема: «Веселые акулы»	Учить правильно задерживать дыхание во время погружения на дно. Закрепить умение выполнять прямые движения ногами и руками у неподвижной опоры (бортика). Упражнять в умении делать гребковые движения руками. Развивать ловкость, скорость во время двигательной игры «Акула и рыбки». Воспитывать желание заниматься плаванием.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Акулы». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Разгребаю воду». Упражнение «Сядь на дно». Упражнение «Плывем по сигналу». Игра «Акула и рыбки».
	Занятие № 2 Тема: «Приключения дельфинов»	Продолжать учить правильно задерживать дыхание во время погружения на дно. Упражнять в умении выполнять прямые движения ногами и руками у неподвижной опоры (бортика). Способствовать укреплению мышц рук при выполнении гребковых движений руками. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу в игре «Дельфин и рыбки»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Приключения дельфинов». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Разгребают воду». Упражнение «Сядь на дно». Упражнение «Плыви по сигналу». Игра «Дельфины и рыбки».
	Занятие № 3 Тема: «Подводные жители».	Упражнять в умении правильно задерживать дыхание во время погружения на дно. Закрепить умение выполнять прямые движения ногами и руками у неподвижной опоры (бортика). Усовершенствовать умение выполнять гребковые движения руками. Развивать ловкость, скорость во время двигательной игры «Щука и карасики». Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые рыбки». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Разгребают воду». Упражнение «Сядь на дно». Упражнение «Плыви по сигналу». Игра «Щука и карасики».
	Занятие № 4 Тема: «Уроки мудрого сома».	Способствовать умению правильно задерживать дыхание во время погружения на дно. Закрепить умение осуществлять самоконтроль при выполнении движений ногами и руками, у неподвижной опоры (бортика). Воспитывать настойчивость при выполнении гребковых движений руками. Развивать скорость, ориентация в воде во время игры «Усатый сом»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые рыбки». Упражнение «Фонтаны». Упражнение «Разгребают воду». Упражнение «Сядь на дно». Упражнение «Плыви по сигналу». Игра «Усатый сом».

	<u>Занятие № 5</u> Тема: «Приключения смелых рыбок».	Учить выполнять вращательные движения руками вперед (назад). Формировать умение прыгать на двух ногах до ориентира, продвигаясь вперед. Способствовать укреплению ладоней при выполнении маленьких гребковых движений. Воспитывать самостоятельность, настойчивость во время плавания на досках.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Смелые рыбки». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Шустрая рыбка». Упражнение «Водные ямки». Упражнение «Плыви по сигналу». Игра «Усатый сом».
	<u>Занятие № 6</u> Тема: «Веселые крабы».	Продолжать учить выполнять вращательные движения руками вперед (назад). Закрепить умение прыгать на двух ногах до ориентира. Развивать двигательные навыки при выполнении маленьких гребковых движений ладонями. Воспитывать внимание, скорость в подвижной игре «Невод».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Крабы». Упражнение «Крепкие клешни». Упражнение «Шустрый краб». Упражнение «Водные ямки». Игра «Невод».
	<u>Занятие № 7</u> Тема: «Ловись, рыбка, большая и малая».	Закрепить умение выполнять вращательные движения руками вперед (назад). Скакать в прыжках на двух ногах до ориентира. Способствовать укреплению ладоней при выполнении маленьких гребковых движений. Воспитывать внимание, скорость в подвижной игре «Невод».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Смелые рыбки» Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Шустрая рыбка». Упражнение «Водные ямки». Игра «Невод».
	<u>Занятие № 8</u> Тема: «В гости к золотой рыбке».	Упражнять в умении выполнять вращательные движения руками вперед (назад). Развивать выдержку во время прыжков на двух ногах до ориентира. Совершенствовать умение выполнять маленькие гребковые движения ладонями. Воспитывать внимание, умение быстро ориентироваться в бассейне во время игры «Какая рыбка доплывет первой».	Комплекс общеразвивающих упражнений (с мячами) «Золотые рыбки». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Шустрая рыбка». Упражнение «Водные ямки». Игра «Какая рыбка доплывет первой».
Октябрь	<u>Занятие № 9</u> Тема: «Подводный мир»	Учить принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Формировать умение делать полные обороты руками. Способствовать умению делать глубокие вдохи. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Караси и карпы».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Смелые рыбки». Упражнение «Рыбка разминает хвостик». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Рыбка спряталась». Игра «Караси и карпы»

<p><u>Занятие № 10</u> Тема: «Осторожным будь бычок, не ловись на крючок»</p>	<p>Продолжать учить принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Формировать умение делать полные обороты руками. Способствовать умению делать глубокие вдохи. Воспитывать внимание, умение быстро действовать по сигналу воспитателя в подвижной игре «Караси и карпы».</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Бычок». Упражнение «Рыбка разминает хвостик». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Рыбка спряталась» Игра «Караси и карпы»</p>
<p><u>Занятие № 11</u> Тема: «Ракушки».</p>	<p>Закрепить умение принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Усовершенствовать умение делать полные обороты руками. Развивать силу дыхания во время выполнения глубоких вдохов. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Собери ракушки».</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Ракушки». Упражнение «Рыбка разминает хвостик». Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Рыбка спряталась». Игра «Собери ракушки»</p>
<p><u>Занятие № 12</u> Тема: «Соревнования акул»</p>	<p>Упражнять в умении принимать правильное положение туловища во время держания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Усовершенствовать умение делать полные обороты руками. Развивать силу дыхания во время выполнения глубоких вдохов. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Кто быстрее?».</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Быстрые акулы», Упражнение «Акула разминает хвостик», Упражнение «Крепкие плавники». Упражнение «Акула спряталась». Игра «Кто быстрее?».</p>
<p><u>Занятие № 13</u> Тема: «Жители моря».</p>	<p>Учить сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Формировать умение поочередно делать гребковые движения руками. Способствовать развитию выносливости и настойчивости во время плавания на досках. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу «Веселые брызги».</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «Жители моря». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Водные ямки». Упражнение «Морская прогулка». Игра «Веселые брызги».</p>
<p><u>Занятие № 14</u> Тема: «Что расскажет нам море»</p>	<p>Продолжать учить сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде воспитателя, держась за бортик руками. Закрепить умение поочередно делать гребковые движения руками. Закрепить умение плавать на досках. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу «Веселые брызги».</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «В море». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Водные ямки». Упражнение «Морская прогулка». Игра «Веселые брызги».</p>
<p><u>Занятие № 15</u> Тема: «Загадки океана»</p>	<p>Закрепить умение сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде воспитателя, держась за бортик</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений «В океане».</p>

		руками. Закрепить умение поочередно делать гребковые движения руками. Усовершенствовать умение плавать на досках. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу «Веселые дельфины».	Упражнение «Осьминог». Упражнение ««Водные ямки»». Упражнение «Морская прогулка». Игра «Веселые дельфины».
	Занятие № 16 Тема: «На морском дне»	Упражняться в умении сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде воспитателя, держась за бортик руками. Усовершенствовать умения поочередно делать гребковые движения руками. Способствовать умению осуществлять самоконтроль во время плавания на доске. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу «Веселые рыбки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «На морском дне». упражнение «Осьминог». Упражнение ««Водные ямки»». Упражнение «Морская прогулка». Игра «Веселые рыбки».
Ноябрь	Занятие № 17 Тема: «Веселые квакушки»	Учить делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Формировать умение поочередно выполнять большие и малые гребки руками продвигаясь вперед. Способствовать развитию выносливости в прыжки на двух ногах с установленным ориентиром. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Цапля и лягушки»..	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые лягушата». Упражнение «Лягушки погружаются в воду». Упражнение ««Лягушки тренируют лапки»». Упражнение «Шустрый лягушонок». Игра «Цапля и лягушки».
	Занятие № 18 Тема: «Приключения цапли»	Продолжать учить делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Закрепить умение поочередно выполнять большие и малые гребки руками продвигаясь вперед. Выполнять прыжки на двух ногах с установленным ориентиром. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Цапля и лягушки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Цапля». Упражнение «Цапля погружается в воду». Упражнение ««Цапля тренирует лапки»». Упражнение «Шустрая цапля». Игра «Цапля и лягушки».
	Занятие № 19 Тема: «Приключения умной цапли»	Закрепить умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Упражнять в умении поочередно выполнять большие и малые гребки руками продвигаясь вперед. Способствовать сопротивлению воды при прыжках на двух ногах с установленным ориентиром. Воспитывать внимание, ловкость во время игры «Подводные прятки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Цапля». Упражнение «Цапля погружается в воду». Упражнение ««Цапля тренирует лапки»». Упражнение «Шустрая цапля». Игра «Подводные прятки».
	Занятие № 20 Тема: «Смелые пиявки».	Упражнять в умении делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Смелые пиявки».

	Совершенствовать умение поочередно выполнять большие и малые гребки руками продвигаясь вперед. Развивать усилия, выдержку во время прыжков на двух ногах с установленным ориентиром. Воспитывать внимание, выносливость во время игры «Догони меня».	Упражнение «Пиявка погружается в воду». Упражнение «Пиявка тренируется». Упражнение «Быстрая пиявка». Игра «Догони меня».
Занятие № 21 Тема: «Добрые моряки».	Учить ложиться на живот, расставить руки и ноги в стороны, опустив голову в воду. Формировать умение делать глубокие вдохи, опуская лицо в воду, делать выдох. Способствовать умению принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Воспитывать внимание, способствовать укреплению мышц рук во время игры «Переправа».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Добрые моряки». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Водные пузыри». Упражнение «Прогулка на катере». Игра «Переправа».
Занятие № 22 Тема: «Тренировка на пляже».	Продолжать учить ложиться на живот, расставить руки и ноги в стороны, опустив голову в воду. Закрепить умение делать глубокие вдохи, опуская лицо в воду, делать выдох. Упражнять в умении принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Воспитывать внимание, способствовать укреплению мышц рук во время игры «Быстрее на пляж».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Спортсмены тренируются». Упражнение «Отдых на пляже». Упражнение «Водные пузыри». Упражнение «Прогулка по пляжу». Игра «Быстрее на пляж».
Занятие № 23 Тема: «Веселые чайки».	Закрепить умение ложиться на живот, расставив руки и ноги в стороны, опустив голову в воду. Упражнять в умении делать глубокие вдохи, опуская лицо в воду, делать выдох. Совершенствовать умение принимать правильное положение туловища во время содержания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Воспитывать внимание, способствовать укреплению мышц рук во время игры «Раз, два, три – чайка замри!».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые чайки». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Водные пузыри». Упражнение «Прогулка на катере» Игра «Раз, два, три – чайка замри».
Занятие № 24 Тема: «Спасатели».	Упражнять в умении ложиться на живот, расставить руки и ноги в стороны, опустив голову в воду. Закрепить умение делать глубокие вдохи, опуская лицо в воду, делать выдох. Продолжать совершенствовать умение принимать правильное положение туловища во время держания себя на поверхности воды, выполняя прямые движения ногами. Способствовать развитию ловкости, скорости при подвижной игре «Внимание, тревога!».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые чайки». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Водные пузыри». Упражнение «Прогулка на катере». Игра «Внимание, тревога!».

Декабрь	Занятие № 25 Тема: «Смелые утята».	Учить ложиться на спину, разводить руки и ноги в стороны, голову держать на воде. Способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде. Формировать умение делать гребковые движения как при плавании «брассом». Воспитывать самостоятельность, внимание и настойчивость во время игры «Раз, два, три – утенок замри».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Смелые утята». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Утка на воде». Упражнение «Разгребают воду». Игра «Раз, два, три – утенок замри».
	Занятие № 26 Тема: «Приключения утки Серой шейки».	Продолжать учить ложиться на спину, разводить руки и ноги в стороны, голову держать на воде. Закрепить навык овладения горизонтальным положением тела в воде. Упражнять в умении делать гребковые движения как при плавании «брассом». Воспитывать самостоятельность, внимание и настойчивость во время игры «Доплыви».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Серая шейка». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Утка на воде». Упражнение «Разгребают воду». Игра «Доплыви».
	Занятие № 27 Тема: «Утиные истории».	Закрепить умение ложиться на спину, разводить руки и ноги в стороны, голову держать на воде. Упражнять в овладении горизонтальным положением тела в воде. Способствовать напряжению мышц рук в исполнении гребковых движений, как при плавании «брассом». Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Охотники и утки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые утки». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Утка на воде». Упражнение «Разгребают воду». Игра «Охотники и утки».
	Занятие № 28 Тема: «Гуси – лебеди».	Упражнять в умении ложиться на спину, разводить руки и ноги в стороны, голову держать на воде. Закрепить умение владеть горизонтальным положением тела в воде. Усовершенствовать умения напрягать мышцы рук в исполнении гребковых движений, как при плавании «брассом». Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Охотники и гуси-лебеди».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Гуси-лебеди». Упражнение «Отдых на воде». Упражнение «Гуси на воде». Упражнение «Разгребают воду». Игра «Охотники и гуси-лебеди».
	Занятие № 29 Тема: «Пингвины».	Учить выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно выполнять движения ногами. Формировать умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Закрепить умение ложиться на живот, расставляя руки и ноги в стороны, голову в воду. Воспитывать	Комплекс общеразвивающих упражнений «Пингвины». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Прятки». Упражнение «Отдых на воде». Игра «Охотники и

		самостоятельность, внимание, умение контролировать свое поведение во время игры «Охотники и пингвины».	пингвины».
	Занятие № 30 Тема: «Морские звезды».	Продолжать учить выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Закрепить умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Упражнять в умении ложиться на живот, расставляя руки и ноги в стороны, голову в воду. Воспитывать самостоятельность, внимание, умение контролировать свое поведение во время игры «Доплыви».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские звезды». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Прятки». Упражнение «Отдых на воде». Игра «Доплыви».
	Занятие № 31 Тема: «Морские коньки».	Закрепить умение выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Упражнять в умении делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Усовершенствовать умение ложиться на живот, расставляя руки и ноги в стороны, голову в воду. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Кто быстрее?».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские коньки». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Прятки». Упражнение «Отдых на воде». Игра «Какой конек быстрее?».
	Занятие № 32 Тема: «Хозяин морей».	Упражнять в умении выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Усовершенствовать умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время сидения на дне, обхватывая ноги руками, всплыть на поверхность. Способствовать развитию усилий и выдержки в умении лежать на воде, расставляя руки и ноги в стороны, голову в воду. Воспитывать внимание, умение быстро действовать на сигнал воспитателя в подвижной игре «Нептун и рыбки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Хозяин морей». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Прятки». Упражнение «Отдых на воде». Игра «Какой конек быстрее?».
Январь	Занятие № 33 Тема: «Встреча с медвежонком»	Учить по команде инструктора падать в воду вперед – назад, влево – вправо. Формировать умение делать гребковые движения руками, как при плавании брассом. Способствовать умению передвигаться по воде, держа мяч в руках. Развивать ловкость во время игры «Медведь на льду».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Медведь». Упражнение «Мишка ловит рыбу». Упражнение «Мишка разминает лапки». Упражнение «Навстречу волне» Игра «Медведь на льду».
	Занятие № 34 Тема: «Путешествие по океану».	Продолжать учить по команде инструктора падать в воду вперед – назад, влево- вправо. Закрепить умение делать гребковые движения руками, как	Комплекс общеразвивающих упражнений «Обитатели океана».

		при плавании брассом. Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу «Веселые брызги».	Упражнение «Дельфин ныряет». Упражнение «Морской котик разминает ласты». Упражнение «Плавание с мячом». Игра «Веселые брызги».
	Занятие № 35 Тема: «Водное шоу»	Закрепить умение по команде инструктора падать в воду вперед – назад, влево- вправо. Упражнять в умении делать гребковые движения руками, как при плавании брассом. Усовершенствовать умение передвигаться по воде, держа мяч в руках. Воспитывать самостоятельность и выносливость во время игры «Кто быстрее?».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Обитатели океана». Упражнение «Дельфин ныряет». Упражнение «Морской котик разминает ласты». Упражнение «Плавание с мячом». Игра «Кто быстрее?».
	Занятие № 36 Тема: Водный зоопарк»	Упражнять в умении по команде инструктора падать в воду вперед-назад, влево-вправо. Усовершенствовать в умении делать гребковые движения руками, как при плавании брассом. Воспитывать самостоятельность, умение передвигаться по воде, держа мяч в руках. Развивать скорость, ловкость во время игры «Дельфины и морские котики».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Обитатели океана». Упражнение «Дельфин ныряет». Упражнение «Морской котик разминает ласты». Упражнение «Плавание с мячом». Игра «Кто быстрее?».
	Занятие № 37 Тема: «Морские разбойники»	Учить скользить по воде на груди и на спине с доской. Формировать умение делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Способствовать развитию умения сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать выносливость, внимание во время игры «Искатели сокровищ». Воспитывать самостоятельность.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские разбойники». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Образуем ветер». Упражнение «Осьминог». Игра «Искатели сокровищ».
	Занятие № 38 Тема: «Путешественники морей»	Продолжать учить скользить по воде на груди и на спине с доской. Закрепить умение делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Упражнять в умении сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воде, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать выносливость, ловкость во время игры «На лодке». Воспитывать желание заниматься плаванием.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Путешественники». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Образуем ветер». Упражнение «Осьминог». Игра «На лодке».
	Занятие № 39 Тема: «Водолазы»	Закрепить умение скользить по воде на груди и на спине с доской. Упражнять в умении делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Закрепить умение сгибать и выпрямлять руки, лежа на	Комплекс общеразвивающих упражнений «Водолазы». Упражнение «Навстречу

		поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать выносливость, ловкость во время игры «Водолазы». Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу.	волне». Упражнение «Образуем ветер». Упражнение «Осьминог». Игра «Водолазы».
	Занятие № 40 Тема: «Мы – спортсмены!».	Упражнять в умении скользить по воде на груди и на спине с доской. Закрепить умение делать выдох в воду с поворотом головы для вдоха. Усовершенствовать умение сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать выносливость, ловкость во время игры «Кто быстрее». Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Водолазы». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Образуем ветер». Упражнение «Осьминог». Игра «Кто быстрее».
Февраль	Занятие № 41 Тема: «Морское дно».	Учить погружаться на дно, с открытыми глазами, держа товарища за руки. Формировать умение лежа на воде, отталкиваться от стены ногами проплывать вперед. Способствовать укреплению мышц рук под выполнение гребковых движений, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Веселые акулы» . Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские обитатели». Упражнение «Рыбка спряталась». Упражнение «Дельфин плывет». Упражнение «Тренируем плавники». Игра «Веселые акулы».
	Занятие № 42 Тема: «Морские спасатели»	Продолжать учить погружаться на дно, с открытыми глазами, держа товарища за руки. Закрепить в умении лежа на воде, отталкиваться от стены ногами проплывать вперед. Упражнять в умении выполнять гребковые движения, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Прятки». Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Спасатели». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Быстрый спасатель». Упражнение «Подводное погружения». Игра «Прятки».
	Занятие № 43 Тема: «Удивительный подводный мир».	Закрепить умение погружаться на дно, с открытыми глазами, держа товарища за руки. Упражнять в умении лежать на воде, отталкиваться от стены ногами проплывать вперед. Усовершенствовать умение выполнять гребковые движения, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Старик и невод». Воспитывать желание заниматься плаванием.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Жители моря». Упражнение «Рыбка спряталась». Упражнение «Дельфин плывет». Упражнение «Тренируем плавники». Игра «Старик и невод»
	Занятие № 44 Тема: «С кем дружит медуза».	Упражнять в умении погружаться на дно, с открытыми глазами, держа товарища за руки. Совершенствовать умение лежать на воде, отталкиваться от стены ногами проплывать вперед.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Жители моря». Упражнение «Рыбка

		Развивать настойчивость, выдержку при выполнении гребковых движений, как при плавании кролем. Воспитывать внимание, умение ориентироваться в пространстве во время игры «Рыбка в сетке». Воспитывать желание заниматься плаванием.	спряталась». Упражнение «Дельфин плывет» Упражнение «Тренируем плавники». Игра «Рыбка в сетке».
	Занятие № 45 Тема: «В гости к Киту».	Учить скользить по воде с помощью товарища. Формировать умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время погружения на дно и всплытие на поверхность. Способствовать развитию мышц ног при выполнении движений ногами, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Кит и рыбки». Воспитывать желание заниматься плаванием.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Кит». Упражнение «Кит спит». Упражнение «Тренируем ласты». Игра «Кит и рыбки».
	Занятие № 46 Тема: «Учим плавать малышей»	Продолжать учить скользить по воде с помощью товарища. Закрепить умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время погружения на дно и всплытие на поверхность. Упражнять в умении делать движения ногами, как при плавании кролем. Развивать ловкость, внимание во время игры «Невод». Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселые малыши». Упражнение «Пловцы». Упражнение «Задержи дыхание». Упражнение «Тренируем ножки». Игра «Невод».
	Занятие № 47 Тема: «Приключения рыбки Нэмо».	Закрепить умение скользить по воде с помощью товарища. Упражнять в умении делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время погружения на дно и всплытие на поверхность. Усовершенствовать умение делать движения ногами, как при плавании кролем. Развивать выносливость, внимание во время игры «Нэмо играет в догонялки». Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселый Нэмо». Упражнение «Плывет Нэмо далеко». Упражнение «Отдых». Упражнение «Тренируем плавники». Игра «Нэмо играет в догонялки».
	Занятие № 48 Тема: «Морской праздник».	Упражнять в умении скользить по воде с помощью товарища. Усовершенствовать умение делать глубокий вдох, задерживать дыхание во время погружения на дно и всплытие на поверхность. Развивать выдержку, настойчивость во время работы движений ногами, как при плавании кролем. Воспитывать внимание, умение ориентироваться в пространстве во время игры «Достань жемчужину».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Веселая разминка». Упражнение «Медуза плывет». Упражнение «Отдых». Упражнение «Водные тренировки». Игра «Достань жемчужину».
Март	Занятие № 49 Тема: «Забавные русалочки»	Учить делать поворот при плавании на груди. Формировать умение делать прыжок в воду с бортика. Способствовать расслаблению мышц туловища, лежа на спине на поверхности воды. Развивать настойчивость, выносливость, самостоятельность во	Комплекс общеразвивающих упражнений «Забавные русалочки». Упражнение «Русалочка меняет направление». Упражнение «Ловкие

		время игры «Достань жемчужину». Воспитывать внимание, умение ориентироваться в пространстве.	русалочки». Упражнение ««Отдых». Игра «Достань жемчужину».
	Занятие № 50 Тема: «В гости к Посейдону»	Продолжать учить делать поворот при плавании на груди. Закрепить умение делать прыжок в воду с бортика. Упражнять в умении, лежать на спине на поверхности воды. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Отдых на лодке». Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Посейдон». Упражнение «Посейдон» меняет направление». Упражнение «Ловкий Посейдон». Упражнение «Отдых». Игра «Отдых на лодке».
	Занятие № 51 Тема: «Неспокойное море»	Закрепить умение делать поворот при плавании на груди. Упражнять в умении делать прыжок в воду с бортика. Усовершенствовать в умении, лежать на спине на поверхности воды. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Достань ракушку». Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Море». Упражнение «Меняем направление». Упражнение «Ловкие». Упражнение «Отдых». Игра «Достань ракушку».
	Занятие № 52 Тема: «Праздник Русалочки»	Упражнять в умении делать поворот при плавании на груди. Усовершенствовать умение делать прыжок в воду с бортика. Развивать выносливость, умение лежать на спине на поверхности воды. Воспитывать внимание, умение ориентироваться в бассейне во время игры «Кто быстрее»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Русалочки». Упражнение «Русалочка меняет направление». Упражнение «Ловкие Русалочки». Упражнение «Отдых». Игра «Кто быстрее».
	Занятие № 53 Тема: «Искатели приключений»	Учить скользить на груди и на спине. Формировать умение делать вдох и выдох с поворотом головы в воду. Способствовать умению сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воде, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Достань жемчужину». Воспитывать смелость, умение действовать по сигналу.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Искатели приключений» упражнение «Плывем по волнам» упражнение «Ветер на море» упражнение «Лодочка» Игра «Достань жемчужину»
	Занятие № 54 Тема: «Морской денек».	Продолжать учить скользить на груди и на спине. Закрепить умение делать вдох и выдох с поворотом головы в воду. Упражнять в умении сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воде, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Веселые гонки на кругах». Воспитывать смелость,	Комплекс общеразвивающих упражнений «На море». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Ветер на море». Упражнение «Лодочка». Игра «Веселые гонки на кругах».

		умение действовать по сигналу.	
	Занятие № 55 Тема: «Капитан, вперед!»	Закрепить умение скользить на груди и на спине. Упражнять в умении делать вдох и выдох с поворотом головы в воду. Усовершенствовать умение сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Развивать ловкость, выносливость умение ориентироваться в бассейне во время игры «Ладушки». Воспитывать желание заниматься плаванием.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Капитан». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Ветер на море». Упражнение «Лодочка». Игра «Ладушки».
	Занятие № 56 Тема: «Прогулка на лодке»	Упражнять в умении скользить на груди и на спине. Усовершенствовать умение делать вдох и выдох с поворотом головы в воду. Развивать мышцы туловища в умении сгибать и выпрямлять руки, лежа на поверхности воды, по команде инструктора, держась за бортик руками. Воспитывать внимание, ловкость во время игры «Прятки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Лодка на плаву». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Ветер на море». Упражнение «Челнок». Игра «Прятки».
Апрель	Занятие № 57 Тема: «Смелые ребята».	Учить делать гребковые движения руками с поворотом головы, вдохами-выдохами и дополнительными движениями ногами. Формировать умение лежа на спине, передвигаться по поверхности воды держа голову на доске, выполнять движения ногами. Развивать выдержку во время погружения под воду. Вызвать интерес к занятию по плаванию во время игры «Прятки»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Смелые ребята». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Быстрый водолаз». Упражнение «Подводное погружение». Игра «Прятки».
	Занятие № 58 Тема: «Мы – дети капитана».	Продолжать учить делать гребковые движения руками, с поворотом головы, вдохами-выдохами и дополнительными движениями ногами. Закрепить умение лежать на спине, передвигаться по поверхности воды держа голову на доске, выполнять движения ногами. Упражнять в умении погружения под воду. Воспитывать внимание, выносливость во время игры «Перетягивание»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Капитан». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Быстрый капитан». Упражнение «Подводные погружения». Игра «Перетягивание».
	Занятие № 59 Тема: «Переправа».	Упражнять в умении делать гребковые движения руками, с поворотом головы, вдохами-выдохами и дополнительными движениями ногами. Усовершенствовать умение лежа на спине, передвигаться по поверхности воды, держа голову на доске, выполнять прямые движения ногами. Способствовать развитию дыхания и выдержки во время погружения под воду. Воспитывать внимание, ловкость во время игры	Комплекс общеразвивающих упражнений «Пограничники». Упражнение «Плывем по волнам». Упражнение «Быстрый пограничник». Упражнение «Подводные погружения».

		«Переправа».	Игра «Переправа».
	Занятие № 60 Тема: «Олимпиада по плаванию»	Учить плыть спортивным кролем на спине. Формировать умение выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Развивать выдержку во время ныряния в круг на воде. Вызвать интерес к занятию по плаванию в игре «Кто быстрее».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Олимпийцы». Упражнение «Сильные пловцы». Упражнение «Навстречу победе». Упражнение «Погружение в круг». Игра «Кто быстрее»
	Занятие № 61 Тема «Пловцы».	Продолжать учить плыть спортивным кролем на спине. Закрепить умение выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Упражнять в умении нырять в круг на воде. Вызвать интерес к занятию по плаванию в игре «Кто быстрее»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Пловцы». Упражнение «Сильные пловцы». Упражнение «Навстречу победе». Упражнение «Погружение в круг». Игра «Кто быстрее»
	Занятие № 62 Тема «Цирк на воде».	Закрепить умение плыть спортивным кролем на спине. Упражнять в умении выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Усовершенствовать умение ныряния в круг на воде. Воспитывать внимание, выносливость во время игры «Догони меня». Вызвать интерес к занятию по плаванию.	Комплекс общеразвивающих упражнений «Циркачи». Упражнение «Сильный клоун». Упражнение «Навстречу победе». Упражнение «Погружение в круг». Игра «Догони меня».
	Занятие № 63 Тема «В порту».	Упражнять в умении плавать спортивным кролем на спине. Усовершенствовать умение выпрямлять руки, соединив ладони вместе, скользить по воде, дополнительно двигая ногами. Развивать настойчивость, ловкость во время ныряния в круг на воде. Вызвать интерес к занятию по плаванию в игре «Быстрые лодки»	Комплекс общеразвивающих упражнений «В порту». Упражнение «Лодочка с веслами». Упражнение «Плывет кораблик по волнам». Упражнение «Подводная лодка». Игра «Быстрые лодки»
	Занятие № 64 Тема: «На озере».	Учить выполнять кувырок под водой вперед-назад. Формировать умение плыть на спине вперед, с помощью прямых движений ног, держа руки вдоль туловища. Развивать внимание, смелость во время прыжков с бортика в воду. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Перетягивание».	Комплекс общеразвивающих упражнений «На озере». Упражнение «Кувырок». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Веселые прыжки». Игра «Перетягивание».
Май	Занятие № 65 Тема: «В аквапарке».	Продолжать учить выполнять кувырок под водой вперед-назад. Закрепить умение плыть на спине вперед, с	Комплекс общеразвивающих упражнений

		помощью прямых движений ног, держа руки вдоль туловища. Упражнять в прыжках с бортика в воду. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Прятки под водой».	«В аквапарке». Упражнение «Кувырок». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Веселые прыжки». Игра «Прятки под водой».
	Занятие № 66 Тема: «Друзья осьминога».	Закрепить умение выполнять кувырок под водой вперед-назад. Упражнять в умении плыть на спине вперед, с помощью прямых движений ног, держа руки вдоль туловища. Усовершенствовать умение прыгать с бортика в воду. Вызвать интерес к занятию по плаванию в игре «Какая рыбка доплывет первой?»	Комплекс общеразвивающих упражнений «Друзья осьминога», Упражнение «Кувырок». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Веселые прыжки». Игра «Какая рыбка приплывет первой».
	Занятие № 67 Тема: «Морской патруль».	Упражнять в умении выполнять кувырок под водой вперед-назад. Усовершенствовать умение плыть на спине вперед, с помощью прямых движений ног, держа руки вдоль туловища. Способствовать развитию внимания, смелости во время прыжков с бортика в воду. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Перетягивание».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морской патруль». Упражнение «Кувырок». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Веселые прыжки». Игра «Перетягивание».
	Занятие № 68 Тема: «Что умеют моряки».	Учить выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно. Формировать умение лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Развивать выдержку, силу дыхания во время погружения на дно и всплыванием на поверхность. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Невод».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Моряки». Упражнение «Кувырок». Упражнение «Навстречу волне». Упражнение «Веселые прыжки». Игра «Невод».
	Занятие № 69 Тема: «Ловцы жемчуга».	Продолжать учить выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно. Закрепить умение лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Упражнять в умении погружаться на дно и всплывать на поверхность. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Достань жемчужницу».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Ловцы жемчуга». Упражнение «Дельфин». Упражнение «Осьминог». Упражнение «Медуза». Игра «Достань жемчужницу».
	Занятие № 70 Тема: «Что увидел крокодил»	Закрепить умение выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно. Упражнять в умении лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Усовершенствовать в умении погружаться на дно и всплывать на поверхность. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время	Комплекс общеразвивающих упражнений «Крокодил». Упражнение «Крокодил». Упражнение «Крокодил скользит». Упражнение «Крокодил

		игры «Быстрые мячи».	ушел на дно». Игра «Быстрые мячи».
	Занятие № 71 Тема: «Путешествие по причалу»	Упражнять в умении выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно. Усовершенствовать умение лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Развивать умение погружать на дно и всплывать на поверхность. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Быстрые лодки».	Комплекс общеразвивающих упражнений «На причале». Упражнение «Лодочка с веслами». Упражнение «Плывет кораблик по волнам». Упражнение «Подводная лодка». Игра «Быстрые лодки».
	Занятие № 72 Тема: «Морские котики»	Закрепить умение выполнять волнообразные движения всем телом, помогая руками одновременно. Упражнять в умении лежать на спине, скользить по воде, оттолкнувшись от опоры. Усовершенствовать в умении погружать на дно и всплывать на поверхность. Воспитывать внимание, умение действовать по сигналу во время игры «Быстрые мячи».	Комплекс общеразвивающих упражнений «Морские котики». Упражнение «Морской котик». Упражнение «Морской котик скользит». Упражнение «Медуза». Игра «Быстрые мячи».

3.3. Работа с родителями

Задачи по взаимодействию с семьей по обучению детей плаванию:

1. Выявить уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношении родителей к обучению плаванию.
2. Познакомить родителей с помещением бассейна, условиями работы, развивающей предметно-пространственной средой.
3. Дать знания родителям по обучению детей плаванию.
4. Просмотр открытых занятий по плаванию.
5. Привлечь родителей к участию в подготовке, организации и проведении праздников и развлечений на воде.
6. Разработать советы и рекомендациями для родителей по обучению детей плаванию.
7. Привлечь родителей к изготовлению нестандартного оборудования для занятий по плаванию.
8. Сформировать интерес родителей к обучению детей плаванию, оздоровлению детского организма.
9. Содействовать укреплению здоровья, всестороннему и оптимальному развитию двигательных навыков у детей.

Содержание:

Анкетирование по выявлению уровня осведомленности в вопросах оздоровления детей, отношении к обучению плаванию. Ознакомление с помещением бассейна, развивающей предметно-пространственной средой.

Наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка.

Рассказ о правилах поведения детей во время купания, наглядный показ умений и навыков детей по плаванию, полученные на занятиях. Участие родителей в подготовке, организации и проведении праздников и развлечений для детей на воде. Обсуждение возникших трудностей при обучении детей плаванию.

Изготовление нестандартного оборудования для занятий по плаванию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция ДНР (С изменениями, внесенными Законами от 27.02.2015 года № 17-ИНС, от 29.06.2015 года № 63-ИНС, от 11.09.2015 года № 92-ИНС, от 29.12.2017 года № 205-ИНС, от 30.11.2018 года № 01-ИНС)
2. Закон ДНР «Об образовании» принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года (С изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ИНС, от 03.08.2018 № 249-ИНС)
3. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении МОН ДНР утверждено приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики № 23 от 29 января 2015 года
4. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержден приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04 апреля 2018 г № 287
5. Устав МДОУ № 54 утвержден приказом Управления образования администрации города Макеевки от 21.08.2017 № 291
6. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность» / Авт.-сост. Арутюнян Л.Н, Сипачева Е.В., Макеенко Е.П., Котова Л.Н, Михайлюк С.И., Бридько Г.Ф., Губанова Н.В., Кобзарь О.В.– ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2018. – 208 с.
7. Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики Утверждена Приказом Министерства образования и науки ДНР №815 от 03.08.2016
8. Концепция развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике Утверждена приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318
9. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб Детство-Пресс, 2011.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., ТЦ Сфера, 2012.
11. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб Детство-пресс, 2010.
12. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., изд-во АРКТИ, 2012.
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., Просвещение, 1991.
14. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. – М.: Просвещение, 1993
15. 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, 1991.-158 с.
16. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
17. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
18. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.