

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 56» городского округа Самара  
4443099, г. Самара, ул. Фрунзе, д. 79, тел (факс) 333 52 24,  
e-mail: [so\\_sdo.ds56@samara.edu.ru](mailto:so_sdo.ds56@samara.edu.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета МАДОУ  
«Детский сад № 56» г.о. Самара  
«18» мая 2023г.  
Протокол № 6

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 56» г.о. Самара  
И.Е. Мартыанова  
«18» мая 2023г.  
Приказ № 32



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Юный Нептун»**

*направленность:* физкультурно–спортивная

*Возраст воспитанников:* 3-7 лет

*Срок реализации программы:* 8 месяцев

Разработчик:

Липовцева Е.В.

инструктор по физической культуре

Самара, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление	Стр.
<b>1. Пояснительная записка</b>	2
1.1 Введение	2
1.2 Направленность программы	3
<b>2. Учебный план программы</b>	6
<b>3. Содержание программы</b>	8
<b>4. Ресурсное обеспечение программы</b>	19
<b>5. Список литературы</b>	21
<b>Приложение: Календарно-тематический план</b>	23

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Введение

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

## **1.2 Направленность программы**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа «Юный Нептун» составлена на основе Парциальной программы «Обучение плаванию в детском саду». Вороновой Е.К. и направлена на систематизацию умений и навыков по обучению детей дошкольного возраста плаванию.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Образовательный процесс отличают организационные, биологические, климатические и другие особенности. Содержание программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей, а также через оптимальную организацию самостоятельной деятельности детей.

**Актуальность данной программы основывается:**

-на фундаментальных исследованиях отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития детей дошкольного возраста;

-научных исследованиях, практических разработках и методических рекомендациях, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования;

-действующем законодательстве, иных нормативных правовых актах, регулирующих деятельность системы дошкольного образования.

**Педагогическая целесообразность программы:**

-направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;

-соответствует принципу развивающего образования;

-сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости(содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);

-отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности( позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному минимуму);

-обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования дошкольников, при реализации которых

формируются знания, умения и навыки, имеющие отношения к развитию детей дошкольного возраста.

-преемственность с основными общеобразовательными программами дошкольного образования, исключая дублирование программных областей знаний и реализующую единую линию общего развития детей на этапах дошкольного детства;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

-предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (ведущий вид деятельности- игра);

-учитывает гендерную специфику развития дошкольников.

**Цель программы:** проводить комплексное оздоровление и оказывать индивидуальную помощь дошкольникам в освоении разных видов движений на воде.

**Задачи:**

**1. Оздоровительные задачи:**

◆ Укрепить здоровье ребенка.

◆ Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

**2. Образовательные задачи:**

◆ Формировать двигательные умения и навыки.

◆ Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

**3. Воспитательные задачи:**

◆ Воспитывать двигательную культуру.

◆ Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.

◆ Воспитывать заботу о своем здоровье.

**4. Коррекционные задачи:**

◆ Совершенствовать опорно - двигательный аппарат.

◆ Формировать правильную осанку.

**Возраст детей:** 1 подгруппа 3-4 года; 2 подгруппа 5-7 лет.

**Сроки реализации:** 8 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:** по подгруппам.

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю в первой половине дня, для детей 3-4 лет продолжительность занятий – 20 минут, 5-7 лет - 30 минут.

### **Ожидаемые результаты:**

- преодоление водобоязни;
- освоение различных видов движений на воде;
- снижение заболеваемости.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Целевые ориентиры:** устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

### **Система оценки результатов освоения программы**

В начале и конце учебного года (октябрь - май) при реализации образовательной программы проводится оценка индивидуального развития детей. Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений за детьми в процессе непосредственно-образовательной деятельности. Оценка качества обучения плаванию выражается в опосредованной форме:

- не сформирован (0 баллов);
- находится в стадии становления (1 балл);
- сформирован (2 балла).

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

#### **1 подгруппа (3-4 года)**

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Позитивное отношение к воде и занятиям по плаванию	Передвижения	Приседания в воде, погружение в воду с опорой и без опоры	Выдох и в воду	Скольжение на груди со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от дна и стенки бассейна	Средний балл

#### **2 подгруппа (5-7 лет)**

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Позитивное отношение к воде и	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Координация движения ног по типу	Координация движения рук в	С

		занятиям по плаванию			кроля	плавании на груди и спине	

## 2. Учебный план программы

### Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Обучение плаванию проводятся 2 раза в неделю, длительность НОД - 20 минут

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т.Б.	1	
2	Краткий обзор развития плавания.	1	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм, занимающихся	1	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	1	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).	1	
6	Оборудование и инвентарь.	1	
7	Общая физическая подготовка.		4
8	Специальная физическая подготовка.		8
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.		6
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		4
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		5
12	Обучение выдоху в воду.		6
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		6
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		6

15	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		6
16	Выполнение контрольных упражнений .		2
17	Подвижные игры.		5
	Итого:	6	58
		<b>64 ч</b>	

**Старший дошкольный возраст (5-7 лет) - 30 минут.**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	1	
2	Краткий обзор развития плавания.	1	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	1	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	1	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	1	
6	Оборудование и инвентарь.	1	
7	Общая физическая подготовка.		4
8	Специальная физическая подготовка.		8
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.		6
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		4
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.		6
12	Обучение выдоху в воду.		5
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		5
14	Обучение скольжению в воде на		6



	груди и спине.		
15	Обучение облегченным способом плавания.		5
16	Выполнение контрольных упражнений.		4
17	Подвижные игры.		5
	Итого:	6	58
		<b>64 ч</b>	

### 3. Содержание программы

#### Возрастные особенности усвоения программного материала

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>Высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст является</p>	<p>Развивается моторика. Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему усложнять ранее освоенные основные движения. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте</p>	<p>Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации</p>	<p>Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с</p>

<p>благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).</p>	<p>происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.</p>	<p>торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.</p>	<p>частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.</p>
--	---	---	---

### **Содержание работы в возрастных группах**

#### **Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду.

Дети младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о

выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально неправильно созданные и закрепленные навыки не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

Обучение каждому плавательному движению производится в игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять ему свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих умений.

### **Упражнения для общефизической подготовки**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения:*

- построения — в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;
- перестроения — парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;
- повороты — по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

*Общеразвивающие упражнения (ОРУ):*

- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
- для мышц туловища — исходные положения, стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- для мышц ног — исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т. п.).

### **Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно происходит ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию старших групп.

**Спуск** в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

**Передвижения в воде** шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полу приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

**Передвижения по бассейну** вдоль границ, по кругу в прямом направлении.

**Действия с предметами**, плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

**Погружения в воду** до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.

**Погружения в воду** с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду.

**Скольжения на животе** — держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь о дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры).

**К концу учебного года** дети младшей группы могут: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза).

### ***Старший дошкольный возраст (5-7 лет)***

#### **Двигательные навыки**

У детей 5-7 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70—85 сантиметров без поддержки взрослого.

Детей старшего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

#### **Упражнения для общефизической подготовки**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения:*

- построения — в колонну, шеренгу, в круг, в рассыпную;
- перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;

- повороты — прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

*Общеразвивающие упражнения:*

- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);
- для мышц туловища — исходные положения, стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;
- для мышц ног — исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

### **Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов), посещение занятий детской спортивной школы, экскурсии в большие, бассейны.

**Спуск** в воду с последующим погружением.

**Передвижения в воде шагом:** на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полу приседе, с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т. п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

**Передвижения в воде бегом:** в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

**Передвижения прыжками,** на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

**Погружения в воду** до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.

**Передвижения под водой шагом** в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

**Скольжении на животе** — держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять

положения «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5—6 раз.

**Движения ног кролем** на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

**К концу учебного года дети старшей группы могут:** скользить на груди с подвижной опорой, лежать на воде с задержкой дыхания, спрыгивать в воду из положения, сидя на бортике; работать руками и ногами, как при плавании кролем; передвигаться по дну в различных положениях.

Средство	3-4 года	5-7 лет	метод
Задачи гигиенического воспитания в процессе занятий плаванием решаются постоянно в каждой группе			
<b>1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>			
	+	+	Показ, помощь педагога, указания, название и повторение упражнений, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, беседа, рассказ, игра, постепенное усложнение упражнений.
	+	+	
	+	+	
1.1. Индивидуальный вход в воду	+	+	
1.2. Поточный вход в воду	+	+	
1.3. Умывание в воде бассейна	+	+	
1.4. Плескание	+	+	
1.5. Движения руками в воде	+	+	
1.6. Игры в воде	+	+	
	+	+	
	+	+	

**2. Учить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине**

	+		
Передвижения по дну бассейна	+	+	Показ, помощь педагога, указания, название и повторение упражнений, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, беседа, рассказ, игра, образные сравнения, имитация, использование элементов соревнования (для старших групп), постепенное усложнение упражнений
2.1. шагом	+	+	
2.2. бегом,	+	+	
2.3. прыжками,	+	+	
2.4. ранее изученными способами в сочетании с движением рук,	+	+	
2.5. на руках по дну бассейна	+	+	
	+	+	
	+	+	
	+	+	
	+	+	

**3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

	+	+	
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	+	+	Показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога, указания, вопросы-предложения, команды, распоряжения, повторение упражнений, игровой метод, использование образных сравнений, игрушек, обручей, спасательных кругов, применение элементов соревнования (для старших групп).
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.	+	+	
3.3. Приседания в воде,	+	+	
3.4. Погружение в воду с опорой,	+	+	
3.5. без опоры,	+	+	
3.6. с рассматриванием предметов.		+	
3.7 Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентирование под водой.	+	+	
	+	+	
3.8 Ныряние	+	+	
	+	+	

	+	+	
	+	+	
	+	+	
		+	
<b>4. Учить выдоху в воду</b>			
	+	+	
	+	+	
4.1 Выдох перед собой в воздух,	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры,  объяснения, распоряжения, названия упражнений,  повторение, игровой метод
4.2 Выдох на воду,	+	+	
4.3 Выдох на границе воды и воздуха,	+	+	
4.4 Выдох в воду,	+	+	
4.5 Игры с использованием выдоха в воду.	+	+	
	+	+	
	+	+	
<b>5. Учить лежать в воде на груди и на спине</b>			
	+	+	
5.1. Лежание на груди,	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений. Образные сравнения и ориентиры
5.2. Лежание на спине,	+	+	
5.3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	+	+	
	+	+	
	+	+	
<b>6. Учить скольжению в воде на груди и на спине</b>			
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога;	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений.



<p>6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна;</p> <p>6.3. На груди, отталкиваясь от стенки бассейна.</p> <p>6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду</p> <p>6.5. в сочетании с движениями рук.</p> <p>6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна, от стенки бассейна, в сочетании с дыханием, с движениями рук.</p> <p>Игры, связанные со скольжением на груди и спине</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.</p>
<p><b>7. Обучение координационным возможностям в воде: учить движениям ногами (по типу кроля)</b></p>			
<p>7.1. Движения ногами в воде, сидя</p> <p>7.2. Движения ногами в воде, опираясь на руки</p> <p>7.3. Движения ногами в воде, лежа на груди с опорой</p> <p>7.4. Движения ногами в воде, лежа</p>	<p></p> <p></p> <p>+</p> <p></p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры</p>

на спине		+	
7.5. Движения ногами в скольжении на груди		+	
7.6. Движения ногами в скольжении на спине		+	
7.7. Движения ногами в плавании на груди и спине		+	
7.8. Игры, с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами		+	
		+	
		+	
		+	
		+	
		+	
		+	

**8. Обучение координационным возможностям в воде, учить движениям руками в плавании на груди и спине**

		+	
8.1. Движения руками на суше		+	
8.2. Движения руками в воде		+	
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении		+	<i>Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры</i>
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду		+	
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук		+	
		+	
		+	

**9. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: учить сочетанию движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду**

9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук			
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных спортивных способов плавания		+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры
9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных спортивных способов плавания		+	
		+	
		+	
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног			

### ***10. Обучение облегченным способам плавания***

10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием			То же.
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием		+	
10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием		+	
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием		+	
		+	
10.5. Плавание за счет движения руками		+	
10.6. Плавание облегченными способами в полной координации		+	
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания			

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

#### 4. Ресурсное обеспечение программы

В ДОУ функционирует бассейн. В состав помещений бассейна входят: зал с ванной, раздевалка с душевыми и туалетом, техническое помещение. Бассейн удовлетворяет санитарно-гигиеническим требованиям к их устройству и эксплуатации. Помещение проветривается каждые 30-40 минут в течение 5-7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание.

Для реализации программы имеются:

1. Плавательные доски.
2. Плавающие и тонущие игрушки, предметы разных форм и размеров.
3. Надувные круги разных размеров.
4. Нарукавники.
5. Мячи разных размеров.
6. Поролоновые палки.
7. Разделительная дорожка.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Одежда детей для занятий.
10. Шест.
11. Поплавки цветные.
12. Секундомер.
13. Судейский свисток.
14. Термометры для воды и воздуха.
15. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
16. Музыкальный центр.
17. Диски с музыкальными композициями.

Дети занимаются плаванием в купальных костюмах, которые приносят из дома и уносят обратно в день занятий. Для передвижения по детскому саду до и после занятий приобретаются родителями махровые халаты с капюшоном и длинными рукавами. У каждого ребенка имеется свое домашнее полотенце и мочалка, которые после каждого занятия уносятся и обрабатываются родителями дома.

*Процесс обучения* начинается с 1 октября и заканчивается в мае в форме практических занятий 2 раза в неделю для детей младшего и старшего дошкольного возраста.

Длительность занятий варьируется в зависимости от возраста детей.

#### **Количество и продолжительность занятий в группах**

Младшая группа			Старшая дошкольная группа		
Длительность занятия	Количество в неделю	Количество в год	Длительность занятия	Количество в неделю	Количество в год
20 мин	2	64	30 мин.	2	64

### Формы организации детей в структуре образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности				
Режимные моменты	Непосредственно образовательная деятельность	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Формы организации детей				
Индивидуальные Подгрупповые	Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Гимнастика по сна Дыхательная Гимнастика Точечный массаж Закаливающие процедуры: хождение по ребристой дорожке, массажным коврикам, босохождение, облегченная одежда в помещении, сон с доступом воздуха без маек (в теплое время года) Контрастные воздушные ванны	Игра Игровые упражнения <b>Ориентиры</b> <i>Звуковые</i> (голос, свисток, хлопки в ладоши, удары в гонг, барабан, бубен), <i>зрительные</i> (жесты) и <i>Комбинированные</i> (сочетание звуковых и зрительных). <b>Наглядные методы</b> демонстрация способов плавания и различных упражнений, показ фотографий, рисунков, плакатов, игрушек		Прогулка в первой и второй половине дня самостоятельная организация подвижных игр и физических упражнений. Двигательная активность (в том числе в сюжетно-ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях и др.)	Беседа Консультация Открытые просмотры Физкультурный досуг на воде Физкультурные праздники на воде Интерактивное общение Мастер-класс

	<p><b>Словесные методы</b>  объяснения,  рассказ,  сравнения,  замечания,  указания,  распоряжения,  команды,  подсчет, анализ</p> <p><b>Практические методы</b>  упражнения,  изучения  движений в  целом и по  частям,  совместное  выполнение  упраж.</p>			
--	--	--	--	--

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление фотовыставок в течение года.

**5. Список литературы.**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать -М. 1985 год.
4. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. БогинаТ.Л.Обучение плаванию в детском саду. -М.; Просвещение, 1991 год.
5. ЧеменоваА.А.; СтолмаковаТ.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2011г.
6. Пищикова Н.Ч. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Москва – 2008г.

7. Яблонская С.В.; Циклес С.А. Физкультура и плавание в детском саду. Творческий центр Москва – 2008г.
8. Большакова И.А. Маленький дельфин Москва -2005г.
9. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. Феникс – 2007г
- 10.Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., ТЦ Сфера, 2012.
- 11.Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., изд-во АРКТИ, 2012.

Календарно-тематический план

непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей младшего дошкольного возраста (3 - 4 лет)

**Задачи:**

1. Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием.
2. Создать представление о плавании.
3. Познакомить детей со свойствами воды.
4. Обучать различным видам передвижений в воде.
5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.
6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

Недел и № НОД	Передвижения	Элементарны е движения руками и ногами	Погружени я	Дыхани е	Игры и игровые упражнени я.	Плавани е
1-2	Экскурсия по бассейну. Вход в о воду с помощью. Ходьба вдоль бортика держась за поручни.	Ударять ладонями по воде. Поливать игрушки водой. Поглаживание воды и делать волну.	Приседание в воду до плеч		Свободные игры с игрушками. «Дождик», «Поймай шарик».	Свободно е плавание.
3-4	Самостоятельны й вход в воду. Ходьба друг за другом держась за поручни.	Удерживание воды в ладошках. Подбрасывани я вверх.	Погружение плеч и подбородка в воду.		«Сделаем дождик», «Волны на море».	Свободно е плавание

**Задачи:**

1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания.
2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.
3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.
4. Воспитывать самостоятельность.

Недел и № НОД	Передвижен ия	Элементарн ые движения руками и ногами	Погружен ия	Дыхание	Игры и игровые упражнен ия.	Плавание
5-6	Ходьба друг за другом		Приседани е до	Подуть на игрушку.	Маленькие и большие	Свободное передвижен



	без опоры.		подбородка. Умывание лица.		ножки», «Фонтаны» .	ие с игрушкой.
7-8	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Хлопки ладошками по воде «Ладушки».	Приседание с касание рукой дна. Умывание. Брызгание в лицо водой.	Продолжительный выдох на игрушку.	«Пузыри», «Достань дно рукой», «Птички моют носики», «Сделай ямку».	Свободное передвижение с игрушкой
9-10	Различные виды передвижения без опоры.	Подбрасывание воды.	Приседание до подбородка у опоры.		«Карусели»	Свободное передвижение с игрушкой
11-12	Различная ходьба: - руки за спину; - руки за голову; - руки вытянуты вперед.	Круговые движения рук «Мельница». Движение рук из стороны в сторону.	Опускание лица в воду.	Подуть на игрушку.	«Солнышко и дождик»	Свободное передвижение с игрушкой

### Задачи:

1. Обучить однократному выдоху в воду.
2. Обучить открыванию глаз в воде.
3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.
4. Совершенствовать передвижение без опоры.
5. Способствовать развитию смелости.

Недели № НОД	Передвижение	Элементарные движения руками и ногами	Погружение	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
13-14	Ходьба с движением рук: - вперед; - назад; - круговые движения.	Попеременно движение ног, в упоре лежа на груди, на спине.	Опускание лица в воду.	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Лягушата», «Жучок – паучок»	Свободное передвижение с игрушкой.
15-16	Ходьба вдоль бортика с работой рук вперед, назад.	Движение прямыми ногами, упоре лежа (на спине, на груди).	Опускание лица в воду	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Чья воронка глубже», «Смелые ребята»	Свободное передвижение с игрушкой

17-18	Ходьба с различным положением рук.	Движения рук из стороны в сторону.	Ладушки с водой. Погружение лица в воду.	Выдохи на воду и под воду, у опоры и без неё.	«Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», «Бегом за мячом».	Свободное плавание с кругом.
19-20	Различная ходьба: - по кругу; - в рассыпную.	Упражнение «Мельница»	Упражнение «Насос»: - до плеч; - до подбородка; - с головой.	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку. Задержка дыхания.	«Достань игрушку», «Солнышко и дождик»	Свободное передвижение с игрушкой

### Задачи:

1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
3. Совершенствовать открывание глаз в воде.
4. Развивать ловкость.

Недели № НОД	Передвижения	Элементарные движения руками и ногами	Погружения	Дыхание	Игры и игровые упражнения.	Плавание
21-22	Передвижение в воде: - «Ледокол»; - «Цапли»; - «Лодочки с веслами»; - «Спиной вперед»	Упражнение «Мельница». Попеременные движения «Лодочка».	Погружение с головой без поддержки.	Выдохи в воду у опоры.	«Достань игрушку»	Свободное передвижение с игрушкой.
23-24		Попеременное движение рук. Вращение рук в разных направлениях.	Упражнение «Насос»: - до плеч; - до подбородка; - с головой.	Упражнение «У кого больше пузырей».	«Смелые ребята»	Свободное плавание с нарукавниками и кругами.
25-26	Ходьба вдоль бортика руки на поясе. Бег в рассыпную.		Погружение под воду у опоры, несколько раз подряд.	Упражнение «Пузыри». Дуть на игрушку. Задержка дыхания.	«Найди себе пару», «Бегом за мячом».	Свободное плавание с кругом.
27-28	Различные виды	Одновременное движение	Множественное	Множественные выдохи в	«Солнышко и	Свободное передвижение

	ходьбы: - «Цапля»; - «Лодочка»; - «Гусиный шаг».	рук. Попеременно е движение рук.	погружение под воду.	воду с задержкой дыхания.	дождик»	е с игрушкой
--	---	---	-------------------------	---------------------------------	---------	--------------

**Задачи:**

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.
2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.
3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду.
4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.

Недел и № НОД	Передвижени я	Элементарн ые движения руками и ногами	Погружени я	Дыхани е	Игры и игровые упражнени я.	Плавание
29-30	Передвижени е в воде: - «Гигантские шаги»; - «Цапли».	Вращение рук в различных направлениях.	Упражнени е «Звездочка » на груди.	Выдохи в воду у опоры.	«Маленькие и большие ножки»	Свободное передвижени е с игрушкой.
31-32	Различные виды перемещения воде: - по кругу; - в рассыпную.	Движение рук как при плавании способом кроль.	Погружени е с открытие глаз в воде у опоры.	Выдохи в воду у опоры. Задержк а дыхания под водой.	«Найди пару»	Свободное плавание с нарукавникам и и кругами.

**Календарно-тематический план  
непосредственно образовательной деятельности по плаванию для детей старшего  
дошкольного возраста (5 - 7 лет)**

**Задачи:**

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди в воде.
2. Совершенствовать навык открывание глаз в воде.
3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

Неде ли № НО Д	Передви жения	Движе ния рук и ног	Погруж ения	Дыхание	Скольжен ие	Лежание на груди и спине.	Игры и игровы е упражн ения	Плава ние
№1	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения для плавания на суше.							

№2	Диагностическое обследование							
№3	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в рассыпную. Бег по кругу.	Движение рук способом «Кроль». Движение рук способом «Брасс».	Погружение в воду с головой с открыванием глаз.	Многократные выдохи в воду.	Скольжение на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на груди.	«Жучок - паучёк», «Карусели» Упражнение «Насос».	Свободное плавание.
№4	Передвижение: -«Щапли»; - «Гигантские шаги»; - «Ледокол»	Движение рук способом «Кроль»	Погружение с открыванием глаз.	Многократные выдохи в воду.	Самостоятельное погружение лица в воду. Упражнение стрелочка с поддержкой.	Лежание на груди с поддержкой.	«Насос», «Сердитая рыбка»	Свободное плавание с кругами.

### Задачи:

1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.
2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
3. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
№5	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение в воду до подбородка.	Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на спине держась за поручни.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	«Лодочки и плывут», «Водолазы», «Насос».	Свободное плавание
№6	Передвижение: -«Щапли»; - «Гигантские	Движение рук с разведением в стороны	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	«Стрелочка» на спине держась за	Горизонтальное лежание на спине.	«Пузырь», «Невод», «Море волнуется	Свободное плавание

	ие шаги»; - «Ледокол »	.			поручни .		я»	
№7	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную	Движение рук и ног способом «Кроль»	Погружение в воду до глаз.	Упражнение «Воронка»	«Стрелочка» на спине держась за поручни	Горизонтальное лежание на спине	«Найди себе пару»	Свободное плавание
№8	Различные виды ходьбы и бега в воде	Движение рук способом «Кроль», «Брасс»	Погружение под воду с головой.	Упражнение «Остудим чай» Многократные выдохи в воду.	«Стрелочка» на груди держась за поручни	Горизонтальное лежание на спине, груди.	«Лодочки плывут», «Водолазы»	Свободное плавание

**Задачи:**

1. Научить скольжению на груди и на спине.
2. Совершенствовать горизонтальное лежание на груди и спине.
3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у опоры.
4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
5. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
№9	Различные виды ходьбы: - по кругу; - в парах.	Движение ног способом «Кроль», держась за поручни.	Погружение по команде.	Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	«Звездочка» на спине с поддержкой.	«Смелые ребята», «Насос».	
№10	Различные виды ходьбы: - «Цапли»; - «Гигантск	Движение ног способом «Кроль	Погружение в воду до носа.	Упражнение «Остудим чай»	Отталкивание от бортика, на груди с плавател	Горизонтальное лежание на спине без поддержк	«На буксире», «Море волнуется»	Свободное плавание

	ие шаги»; - с ускорение м. Бег по кругу.	», держас ь за поручн и.			ьной доской.	и.		
№11	Бег по кругу держат ь за ру ки. Различ ные ви ды хо дьбы: -«Цап ли»; - «Гиган тские шаги»;	Движе ние р ук и ног способ ом «Кроль »	Погруж ение п од воду дотро ну ться д на.	Многок ратные выдох и в воду.	«Стрел очка» на г руди держас ь за поручн и	Горизон таль ное ле жание на спи не с плавате льны м круг ом.	«Найд и себе пару», «Карус ель»	
№12	Различ ные ви ды хо дьбы: -«Цап ли»; - «Гиган тские шаги».	Движе ние р ук способ ом «Кроль ».	Погруж ение п од воду с головой.	чай» Многок ратные выдох и в воду.	«Стрел очка» на г руди держас ь за поручн и.		«Лодо чки плывут », «На буксир е», «Винт ».	Свобод ное купани е с игруш ками, кругам и.

### Задачи:

1. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской.
2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
3. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.

Нед ели	Передви жения	Движе ния рук и ног	Погруже ния	Дыхани е	Скольж ение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровы е упражн ения	Плавани е
№ НО Д								
№13	Бег вдоль бортика помогая гребковы ми движения ми рук.	Движен ие рук в право, в лево. Движен ие ног способ ом «Кроль », держас ь за поручн	Поднять руки верх – вдох и приседан ие с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	Многок ратные выдох и в воду. Упражне ние «У кого больше пузырей ?»	Отталки вание от бортика, на груди с плавател ьной доской.	Вдохнув медленно лечь на грудь, задержав дыхание.	« Смелые ребята», «На буксире ».	Свободн ое плавание с нудолсам и, плавател ьными досками, кругами.

		и						
№14	Различные виды ходьбы: - «Цапли»; - «Гигантские шаги»; - с ускорением. Бег по кругу.	Круговые движения руками, «Мельница»	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Упражнение «Насос»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине, груди.	«Сердитая рыбка», «Море волнуется»	Свободное плавание
№15	Ходьба спиной вперед, загребая воду руками.		Погружение под воду дотронуться дна.	Многократные выдохи в воду.	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской.	Горизонтальное лежание на спине с плавательным кругом.	«Карусель»	Свободное купание с игрушками, кругами.
№16	Ходьба с различными положением рук.	Движение рук способом «Кроль».	Погружение под воду с головой.	Вдох задержка дыхания выдох.	«Стрелочка» на груди держась за поручни.		«Лягушата»	Свободное купание с игрушками, кругами.

### Задачи:

1. Совершенствовать работу ног, с плавательной доской.
2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
3. Воспитывать внимание.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
№17	Ходьба парами. Ходьба руки за спину, тело наклонено вперед «Уточки»	Движение рук вправо, влево. Движение ног способом «Кроль»	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Подуть на игрушку «Чья игрушка дальше?»	«Стрелочка» на груди,	Упражнение «Звезда на спине»	«Смелые ребята»	Свободное плавание

		ь», держас ь за поручн и						
№18	Ходьба в различных направлениях. Бег в рассыпную.		«Кто дольше под водой?»	Многократные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Отталкивание от бортика, на груди с плавательной доской «Стрелочка» на груди.	Горизонтальное лежание на спине.	«Найди себе пару», «Море волнуется»	
№19	Ходьба загибая воду руками.	Движение ног с опорой способом «Кроль»	Поднять руки вверх – вдох и приседание с головой, обхватив колени руками - выдох в воду.	«Чья воронка глубже?»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).	Упражнение «Поплавок»	«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.

#### Задачи:

1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
3. Совершенствовать технику плавания кролем при помощи одних ног, с плавательной доской.
4. Воспитывать смелость.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№	НО	Д						
№20	Ходьба с различным вращением рук.	Гребковые движения рук вперед	Подпрыгивание вверх с последующим погружением.	Многократные выдохи в воду.	Скольжение на груди с игрушкой.	Упражнение «Поплавок»	«Фонтаны», «Кто дальше?», «Буксир».	Свободное плавание
№21	.	Одноименный и попеременные	Погружение по воду с головой.	Многократные выдохи в воду с	Различные виды скольжения с		«Найди себе пару», «Карусель»	Свободное плавание



		движения рук.		погружен ием лица в воду, держась за поручни.	кругом.		ль».	
№22	Бег в хороводе.	Гребковые движения рук вперед		«Подуй на игрушку», «Сделай воронку»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).		«Удержи воду в ладошке»	Свободное купание с игрушками, кругами.
№23	Ходьба и бег, по сигналу погружение под воду.	Попеременные движения рук.	Погружение по воду с головой с открыванием глаз.	Многократные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.			«Прятки»	Свободное плавание

#### Задачи:

1. Обучить плаванию кролем на груди с работой ног и выдохом в воду с поддержкой.
2. Совершенствовать скольжению на груди и спине с работой ног кролем.
3. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.
4. Совершенствовать работу ног способом кроль.
5. Воспитывать смелость.

Недели	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине	Игры и игровые упражнения	Плавание
№ НОД								
№24	Ходьба в различном темпе с движением рук.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика на задержке дыхания.		Выдохи в воду.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Смелые ребята», «Торпеды»	Свободное плавание
№25	«Большие	Попеременные	Погружение	Выдохи в			«Карусель»	Свободное

	и маленькие ножки» «Цапли»	нные движения, согнутым и в локтях руками с наклоном вперед.	ние под воду.	воду.			ли»	ное плавание
№26	Ходьба в различных направления.	Работа ног кролем на груди у бортика.		Многokrатные выдохи в воду с погружением лица в воду, держась за поручни.	«Стрелка» на спине с плавательной доской		«Нырни в обруч»	Свободное купание с игрушками, кругами.
№27	«Маленькие и большие ножки»	Работа ног «Кролем» На груди, держась за поручни.	Погружение под воду с головой с открыванием глаз.	Многokrатные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	«Стрелка» на груди с плавательной доской		«Смелые ребята»	Свободное плавание

#### Задачи:

1. Совершенствование техники плавания кролем на груди, при помощи движений ног, с выдохом в воду (с доской).
2. Совершенствовать навык скольжений на груди и на спине с работой ног.
3. Совершенствовать многократные выдохи в воду.
4. Способствовать развитию ловкости и быстроты.

Недели № НОД	Передвижения	Движения рук и ног	Погружения	Дыхание	Скольжение	Лежание на груди и спине.	Игры и игровые упражнения	Плавание
№28	Различные виды передвижений в беге.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры.	Погружение под воду с головой.		Различные виды скольжения с кругом.		«Сердитая рыбка», «Смелые ребята»	Свободное плавание
№29	Ходьба: -«Цапли»; - «Ледокол» ;	Работа ног «Кроль» на груди у		Выдохи в воду.		«Звездочка» на спине и груди.	«Найди с вой домик»	Свободное плавание

	-«Лодочки с веслами».	опоры						
№30	Ходьба боком; Спиной вперед с вращение рук назад.	Работа ног «Кроль» на груди у опоры		Многочисленные выдохи в воду. Упражнение «У кого больше пузырей?»	Скольжение на груди и на спине (с плавательной доской).		«Солнышко и дождик»	Свободное купание с игрушками, кругами.
№ 31	<b>Соревнования «Веселые старты» Праздник на воде «День Нептуна»</b>							
№ 32	<b>Диагностика</b>							