МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ДЕТСКИЙ САД № 60 «ТЕРЕМОК»

Рабочая программа по обучению детей от 3 до 7 лет плаванию в условиях дошкольного учреждения на 2022-2023 учебный год

Инструктор по плаванию Гончарова О.Н.

Программа принята на педагогическом совете протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Программа обучения детей плаванию от 3 до 7 лет в условиях дошкольного учреждения.

Содержание:

1.	Пояснительная записка
2.	План-график обучения плаванию детей 3 - 4 лет9
3.	Перспективный план образовательной деятельности по обучению
	плаванию детей от 3 до 4 лет
4.	План-график обучения детей плаванию 4-5 лет24
5.	Перспективный план образовательной деятельности по обучению
	плаванию детей от 4 до 5 лет
6.	План-график обучения детей плаванию 5-6 лет41
7.	Перспективный план образовательной деятельности по обучению
	плаванию детей от 5 до 6 лет старшей группы
8.	План-график обучения плаванию детей 6-7 лет69
9.	Перспективный план образовательной деятельности по обучению
	плаванию детей от 6 до 7 лет71
10	.Список литературы96

Пояснительная записка.

Введение

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни. Рассматривая теорию «физическое развитие» в широком понимании, в него включают физические качества, физическое совершенствование, то есть высокий уровень здоровья, физическую подготовленность.

Физическое воспитание в ДОУ ведётся по обеспечению комплексного подхода в решении задач образования, воспитания и здоровья детей посредством формирования потребности в здоровом образе жизни, преемственности в работе по физическому воспитанию детского сада и семьи.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья детей дошкольного возраста. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Настоящая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, направлена на осуществление физического развития и оздоровления детей, на обучение и совершенствование техники плавания, на приобретение дошкольниками умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. А также на поддержание бодрого и жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и укрепление у дошкольников нервной системы.

На основе изучения и анализа раздела «Плавание» в детском саду, методических рекомендаций:

• Т.И.Осокиной «Как научить детей плавать»,

- Т.А. Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»,
- В.С. Васильева «Обучение детей плаванию»,
- И.А. Большаковой «Маленький дельфин»,
- Л.Ф. Еремеевой « Научите ребенка плавать»,
- Б.Б.Егорова, О.Б.Ведерниковой «Оздоровительный комплекс в детском саду».
- Е.К. Вороновой, «Программа обучения плаванию в детском саду»
- Программы «Детство» В.И. Логиновой

В соответствии с требованиями программы «Как научить детей плавать» Т.И. Осокиной и рекомендациями программы «Детство» В.И. Логиновой мною разработана программа обучения детей плаванию и адаптирована к условиям нашего региона и условиям ДОУ.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления детей. Вопросы физического развития дошкольников представлены как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц.

Актуальность

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье

малышей. Отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. А ведь хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Поэтому все более 2актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям.

В этом контексте важное место отводится обучению детей плаванию.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют закаливанию организма детей, а так же разностороннему физическому развитию.

Главной целью процесса обучения плаванию является:

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

- вызвать интерес ребенка к плаванию,
- научить уверенно и безбоязненно держаться на воде,
- привить первоначальные навыки и приемы плавания,
- сформировать потребность и привычку к занятиям по плаванию.

Перспективный план составлен с учетом возрастных особенностей детей.

Период обучения разделен на этапы:

- Адаптационный дети от 3 до 4 лет,
- Подготовительный дети от 4 до 5 лет,
- Основной дети от 5 до 7 лет.

При составлении перспективного плана я учитывала принципы постепенности:

- обучение,
- закрепление,
- совершенствование.

Перспективный план содержит следующие виды занятий:

- традиционные,
- игровые,
- тренировочные,
- занятия в соревновательной форме.

Структура занятий составлена по программе Т.И. Осокиной «Как научить детей плавать»

- упражнения на суше (разминка);
- упражнения в воде по овладению техникой плавания;
- игры в воде;
- произвольное плавание.

Создана картотека игр, способствующих формированию плавательных навыков. Основным методом обучения детей плаванию является игра.

В игре ребенок познает мир, отвлекается от процесса обучения, включается в игру и вместе с персонажами игр и игрушками осваивает водное пространство, преодолевая психологические проблемы и страхи. Играя, ребенок обучается различным плавательным умениям и навыкам. Игра делает процесс обучения увлекательным, лишает его однообразия и монотонности, способствует созданию внешней и внутренней мотивации.

Занятия строятся по принципам:

Принцип «открытого обучения».

Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг — необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть — научить вставать, боится захлебнуться — научить правильно, дышать, пытается поднять со дна игрушку — научить нырять, пытается сделать вдох — научить дышать во время плавания и т.д.

Принцип учета ведущей деятельности.

Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому — научить ребенка плавать, значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).

Принцип «от простого к сложному».

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип — условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей.

Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требует отказа от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

Эффективность занятию придает:

- наличие оптимального количества игровых и обучающих средств;
- умение и готовность наблюдать за детьми, заметить внутреннюю готовность ребенка к освоению новых, более сложных движений и действий;
- умение быть терпеливым, не навязывать ребенку новые упражнения, лишь косвенно, через деятельность других детей, вызвать его желание делать то, что и другие, стимулировать и поощрять самостоятельный выбор.

В своей работе применяю методы:

- наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога
- словесный: объяснение, указания, распоряжение, название упражнений
- практический: повторение упражнений, игровой метод, разучивание по частям, контрольный метод.

Формы работы:

• теоретические;

- практические;
- самостоятельные;
- индивидуальные.

Продолжительность занятий

- в младшей группе -15 минут,
- в средней группе -20 минут,
- в старшей группе -25 минут,
- в подготовительной группе -30 минут.

Занятия проводятся 1 раз в неделю

С целью выявления плавательных способностей ребенка в октябре, апреле проводятся диагностические исследования.

Критерии диагностирования:

В младшей группе:

- Умение передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками;
- Умение скользить на груди, опираясь руками одно;
- Умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание;
- Умение действовать с предметами: игрушкой, мячом, обручем.

В средней группе:

- Умение передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками
- Умение погружаться с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна;
- Умение скользить на груди, опираясь руками о дно;
- Умение действовать с предметами: игрушкой, мячом, обручем;
- Умение скользить на груди без опоры.

В старшей группе:

- Умение погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна;
- Умение выполнять движение ног кролем;
- Умение скользить на груди, на груди без опоры;
- Умение скользить на спине;
- Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску;
- Умение скользить на груди с работой ног способом кроль;

• Умение скользить на спине с работой ног способом кроль.

В подготовительной группе:

- Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску;
- Умение скользить на груди с работой ног способом кроль;
- Умение скользить на спине с работой ног способом кроль;
- Умение плавать на груди с работой рук;
- Умение плавать на спине с работой рук;
- Умение плавать на груди в полной координации;
- Умение плавать на спине в полной координации.

Методика диагностирования детей по плаванию разработана в соответствии с требованиями программы «Как научить детей плавать» Т.И.Осокиной, Л.Ф.Еремеевой и рекомендациями программы «Детство» В.И. Логиновой.

Формы работы с родителями:

- 1. Анкетирование родителей с целью выявления компетентности закаливающих процедур.
- 2. Беседа на тему: «Адаптация ребенка в воде», «Обучаем детей плаванию».
- 3. Индивидуальные консультации.
- 4. Семинар.
- 5. Консультации.
- 6. День открытых дверей.
- 7. Открытый показ занятий, соревнований.

Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. 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 в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

План-график обучения детей 3 - 4 лет плаванию.

№	№ занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Задачи																														
1	Учить входить в вод		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Учить гладить воду по поверхности, плескаться в воде		+		+	+	+			+																+					+
3	Учить работать ногами вверх-вниз				+		+																				+	+	+	+	
4	Учить лежать на воде, на груди																					+	+	+	+			+	+	+	+
5	Учить делать выдох, сложив губы трубочкой								+	+																					
6	Учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой																					+	+	-							+
7	Учить делать вдох носом и выдох на границе воды и воздуха													+	+	+	+	+		+					+			+			
8	Учить доставать игрушку со дна									+	+	+			+	+				+	++					+					
9	Учить задерживать дыхание и опускать в воду лицо											+	+																		
10	Учить выполнять упражнение Дельфины																+	+	+		+				+	+					
11	Учить скользить на груди по поверхности воды														+	+	+	+	+		+		+	+		+	+				
12	Учить погружаться в воду с головой возле опоры												+	+													+		+	+	
13	Учить отталкиваться от воды руками движением вперед- назад							+	+	+	+			+	+														+	+	
14	Учить делать гребковые движения руками											+	+																		
15	Учить лежать на воде, на спине																							+	+			+			

Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 3 до 4 лет II младшей группы.

№	Задачи	Краткое содержание	Методы и приёмы.
		Октябрь.	
№ 1	 - Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. - Познакомить с правилами поведения в бассейне. - Создать представление о плавании. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия. 	В гости к ребятам приходит игровой персонаж Доктор Айболит и лягушонок Прыг-скок. Приглашают детей в бассейн, знакомят с акваторией бассейна и рассказывают о том, как нужно вести себя в бассейне. Подвижные игры на сухой части бассейна: «Рыбалка», «Веселый мячик», «Кто дальше», «Догони мяч».	 Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, объяснение. Практический: игра.
№2	 Способствовать закаливанию детского организма. Учить не боятся входить в воду, плескаться в ней. Познакомить со свойствами воды. Способствовать формированию навыков личной гигиены. Воспитывать коммуникативные навыки. 	Вход вводу с помощью инструктора. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручень. Игра«Паровозик». Дети сидят на дне бассейна ударяют ладонями по воде, делая брызги, гладят воду сомкнутыми пальцами — игра «Здравствуй водичка». Набрать воду в ладони, поливать игрушку, затем себя. Игра «Водичка, водичка». Поливать детей из лейки до плеч. Игра «Дождик». Игры: «Поймай шарик». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	 Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
№3	 Укреплять мышцы связочно- суставного аппарата. Продолжать учить безбоязненно входить в воду, плескаться в ней. Продолжать способствовать формированию навыков личной гигиены. 	Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручень. Игра «Змейка». Прыжки у опоры на двух ногах. Игра «Мячики». Умывание. Игра «Водичка, водичка». Дети сидят на дне бассейна ударяют ладонями по воде, делая брызги. Игра: «Дождик и солнышко». Игры: «Маленькие, большие ножки», «Поймай рыбку».	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	V	C	
	- Учить прыгать в воде, держась	Свободные игры детей с надувными игрушками.	
	руками запоручень.	Выход из воды с помощью инструктора.	
70.4	- Воспитывать самостоятельность.		
№4	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Вход в воду с помощью инструктора.	
	дыхательные системы.	Ходьба, по дну бассейна держась за руки - игра	• Наглядный:
	- Продолжать учить безбоязненно,	«Морские змеи». Прыжки на двух ногах, бег –	показ, помощь педагога.
	передвигаться, шагом, бегом,	игра «Мы ребята лягушата». Дети сидят на дне	• Словесный:
	прыжками на двух ногах.	бассейна, упор руками сзади, выполнение	название упражнения,
	- Познакомить: с работой ног вверх-	упражнения ногами вверх-вниз - игра «Большие	имитация.
	вниз положение, сидя, упор сзади; в	брызги». Дети лежат на груди, руки согнуты в	• Практический:
	положении лежа на груди.	локтях выполнение упражнения ногами вверх-вниз	повторение упражнений,
	- Закреплять умение плескаться в воде.	– игра «Мы на пляже».Игра «Дождик и	игровой метод.
	- Воспитывать смелость,	солнышко», «Поймай рыбку».	
	решительность.	Свободные игры детей с надувными игрушками.	
		Выход из воды с помощью инструктора.	
		Ноябрь.	
№5	- Способствовать закаливанию	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:
	детского организма.	В гости приходит лягушонок «Прыг-скок», он	показ, зрительные и звуковые
	- Продолжать учить безбоязненно,	очень любит купаться, но его пруд покрылся	ориентиры, имитация, помощь
	передвигаться в разных направлениях.	льдом, он просит детей рассказать что нужно,	педагога.
	- Продолжать учить плескаться в воде.	чтобы пойти в бассейн. Дети играют с лягушонком	• Словесный:
	- Продолжать учить прыгать на двух	в игры:«Паровозик», «Мы ребята лягушата»,	объяснение, указания,
	ногах.	«Дождик, дождик», «Морские змеи», «Поймай	распоряжения, названия
	- Способствовать формированию	рыбку», «Большие брызги». Свободные игры детей	упражнений.
	навыков личной гигиены.	с надувными игрушками.	• Практический:
	- Воспитывать коммуникативные	Выход из воды с помощью инструктора.	повторение упражнений,
	навыкии коллективные действия.		игровой метод.
№6	- Развивать координационные	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:
	способности.	Различные виды передвижений без опоры – игра	показ, помощь педагога.
	- Продолжать учиться передвигаться	«Хождение по дну», «Карусели», «Мой веселый	• Словесный:
	разными способами: шагом, бегом,	звонкий мяч». Спросить какая птица живет на	название упражнения,
	прыжками.	болоте, предложить детям научится	имитация.

			П
		ходить как цапля, высоко поднимая колени, игра:	• Практический:
	- Учить ходить, высоко поднимая	«Цапли». Дети встают в вкруг, воды по пояс,	повторение упражнений,
	колени.	начинают производить хлопки по воде ладонью	игровой метод.
	- Закреплять умение плескаться в воде,	игра «Морской бой». Игра «Мы на пляже»,	
	не боятся попадания брызг на лицо.	«Большие брызги».Свободные игры детей с	
	- Воспитывать смелость,	надувными игрушками. Выход из воды с помощью	
	решительность.	инструктора.	
№7	- Укреплять мышцы опорно-	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:
	двигательного аппарата.	Различные виды передвижений без опоры – игра	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учиться передвигаться	«Веселые шары», «Лягушата», «Цапли», «Мой	педагога.
	разными способами: шагом высоко	веселый звонкий мяч». Спросить какое животное	• Словесный:
	поднимая колени, бегом, прыжками.	живет в водоемах Африки. На мелкой части	Рассказ, название упражнения.
	- Учить отталкиваться от воды руками	бассейна дети принимают положение, лежа на	• Практический:
	движением вперед- назад	животе, упор руками о дно бассейна, добиваться,	повторение упражнений,
	- Продолжать учить работать ногами	чтобы ноги были вместе, прямо, колени не	игровой метод.
	вверх-вниз в положении сидя, упор	касались дна. Передвигаться за игрушкой на руках	
	сзади; в положении лежа на груди.	игра – «Крокодильчики». Дети лежат на груди,	
	- Воспитывать доброжелательное	руки согнуты в локтях выполнение упражнения	
	отношение друг к другу.	ногами вверх-вниз игра - «Мы на пляже».	
		Принять положение, сидя, упор сзади игра –	
		«Большие брызги». Игра «Морской бой», «Наша	
		Таня». Свободные игры детей с надувными	
		игрушками. Выход из воды с помощью	
		инструктора.	
	- Способствовать закаливанию	Вход в воду с помощью инструктора. Различные	• Наглядный:
№8	детского организма.	виды передвижений – игра «Догони мяч»,	показ, помощь педагога.
	- Продолжать учить передвигаться	«Цапли», «Лягушата», «Щука и караси».	• Словесный:
	разными	На мелкой части бассейна продолжать учить детей	название упражнения,
	способами на различной глубине	принимать положение, лежа на животе, упор	имитация.
	бассейна.	руками о дно бассейна, добиваться, чтобы ноги	• Практический:
	- Продолжать учится отталкиваться от	были вместе, прямо, колени не касались дна – игра	повторение упражнений,
	воды руками движением вперед- назад	«Крокодильчики», «Пройди в тоннель».	игровой метод.
	- Учить делать глубокий вдох носом и	Дети стоят в воде по пояс, руки на поясе, сделать	-

	выдох на воду, губы трубочкой.	глубокий вдох носом, сделать выдох на воду,	I
	- Воспитывать смелость,	сложив губы трубочкой - игра «Сделаем воронку».	
	решительность.	Игра «Карусели», «Веселые шары».	
	решительность.	Свободные игры детей с надувными игрушками.	
		Выход из воды с помощью инструктора.	
	L	Декабрь.	<u> </u>
№9	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:
	дыхательные системы.	Различные виды передвижений – игра «Цапли»,	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учить передвигаться	«Веселые шары», «Лягушата», «Щука и караси».	педагога
	шагом, высоко поднимая колени,	Дети стоят в воде по пояс, руки на поясе, сделать	• Словесный:
	бегом, прыжками, на различной	глубокий вдох носом, сделать выдох на воду,	беседа, указания
	глубине бассейна.	сложив губы трубочкой- игра «Сделаем воронку.»	• Практический:
	- Продолжать учить делать глубокий	Дети встают в вкруг, воды по пояс, начинают	повторение упражнений,
	вдох носом и выдох на воду, губы	производить хлопки по воде ладонью игра	игровой метод.
	трубочкой.	«Морской бой». На мелкой части бассейна на дне	
	- Закреплять умение плескаться в воде,	разложить игрушки, предложить детям собрать их	
	не боятся попадания брызг на лицо.	– игра «Достань игрушку».	
	- Учить доставать предметы со дна	Игры «Крокодильчики», «Наша Таня».	
	бассейна в мелкой его части.	Свободные игры детей с надувными игрушками.	
	- Воспитывать доброжелательное	Выход из воды с помощью инструктора.	
	отношение друг к другу.		
	- Укреплять функциональные	Детей на сухой части бассейна встречает «Прыг-	• Наглядный:
№ 10	возможности вестибулярного аппарата.	скок», читает детям стихотворение «Чтоб	показ, зрительные и звуковые
	- Продолжать учить передвигаться	простуды не бояться, все должны мы (дети	ориентиры, имитация, помощь
	шагом, бегом, прыжками, на	отвечают хором) закалятся, пусть помогут нам	педагога.
	различной глубине бассейна.	друзья солнце, воздух (дети отвечают хором) и	• Словесный:
	- Продолжать учится отталкиваться от	вода».Проходят игры эстафеты. Кто быстрее	объяснение, указания,
	воды руками движением вперед- назад	выполнит задание.	распоряжения, названия
	- Продолжать учить доставать	Кто вперед принесет игрушку с противоположной	упражнений.
	предметы со дна бассейна в мелкой его	стороны бассейна.	• Практический:
	части.	Кто быстрее прыгает как лягушонок, на двух ногах	повторение упражнений,
	- Способствовать формированию	к противоположной стенке бассейна.	игровой метод.
	навыков личной гигиены.	Кто больше достанет предметов со дна бассейна.	

		1	T
		Кто вперед пройдет в туннель упражнение	
	- Воспитывать коммуникативные	«Крокодильчики».	
	навыки и	Подведение итогов, лягушонок хвалит детей,	
	коллективные действия.	свободные игры с надувными игрушками.	
		Выход из воды при помощи инструктора.	
	- Развивать скоростно-силовые	Вход в воду с помощью инструктора.	
№ 11	качества.	Различные виды передвижений – игра «Цапли»,	• Наглядный:
	- Закреплять умения передвигаться	«Лягушата», «Веселые шары».Спросить детей, что	показ, имитация, помощь
	шагом, высоко поднимая колени,	нужно для того, чтобы лодка плыла быстрее. Наше	педагога
	бегом, прыжками, на различной	тело – это лодка, наши руки – это весла, лодочка	• Словесный:
	глубине бассейна.	плывет вперед. Дети в полуприседа идут друг, за	беседа, указания
	- Продолжать учить доставать	другом выполняя гребковые движения руками.	• Практический:
	предметы содна бассейна в мелкой	В обруч, который лежит на поверхности воды,	повторение упражнений,
	его части.	бросить три игрушки, предложить детям	игровой метод.
	- Учить делать гребковые движения	посмотреть глазками, опустив лицо в обруч, какие	
	руками.	игрушки там лежат. Игры: «Морской бой»,	
	-Учить опускать лицо в воду, стоя на	«Сделаем воронку». Свободные игры детей с	
	дне.	надувными игрушками. Выход из воды при	
	- Воспитывать смелость,	помощи инструктора.	
	решительность.		
<i>№</i> 12	- Развивать координационные	Вход в воду с помощью инструктора. Различные	• Наглядный:
	способности.	виды передвижений без опоры – игра «Карусели»,	показ, помощь педагога.
	- Закреплять умения передвигаться	«Мой веселый звонкий мяч», «Мы ребята	• Словесный:
	разными способами: шагом, бегом,	лягушата», «Пройди в туннель». Мы отправляемся	название упражнения,
	прыжками, на руках по дну бассейна.	искать сокровища на острове, игровое упражнение	имитация.
	- Продолжать учить опускать лицо в	«Лодочка», на острове (обруч на поверхности	• Практический:
	воду, стоя на дне.	воды) спрятаны сокровища, нужно узнать, что	повторение упражнений,
	- Продолжать учить делать гребковые	спрятано на острове (опустив лицо в обруч и	игровой метод.
	движения руками.	посмотреть глазками). Дети стоят возле опоры,	and an an and
	- Учить погружаться в воду с головой,	взявшись двумя руками, «Тишина у пруда,	
	10	1	
	1 10		
	решительность.	держась за поручень. Игры: «Щука и караси»,	
	держась руками за опору Воспитывать смелость,	не колышутся камыши, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду,	

		«Наша Таня».	
		«паша таня». Свободные игры детей с надувными игрушками.	
		1	
		Выход из воды с помощью инструктора.	
20.40	***	Январь.	l m
№13	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Вход в воду с помощью инструктора. Различные	• Наглядный:
	дыхательные системы.	виды передвижений – игра «Лодочка плывет»,	показ, имитация, помощь
	- Закреплять умения передвигаться	«Веселые шары», «Мы ребята лягушата».	педагога
	разными способами: шагом делая	Дети стоят в воде по пояс, руки на поясе, сделать	• Словесный:
	гребковые движения руками, бегом,	глубокий вдох носом, сделать выдох на воду,	объяснение, указания,
	прыжками, на руках по дну бассейна.	сложив губы трубочкой- игра «Сделаем воронку.»	распоряжения, названия
	- Продолжать учить погружаться в	Дети стоят возле опоры, взявшись двумя руками,	упражнений.
	воду с головой возле опоры.	«Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся	• Практический:
	- Учить делать глубокий вдох носом и	в воду малыши», на последних словах дети	повторение упражнений,
	выдох на границе воды и воздуха.	должны присесть в воду, держась за поручень.	игровой метод.
	- Воспитывать смелость,	Дети стоят в кругу, опустив плечи в воду, нужно	
	решительность.	сделать глубокий вдох носом, надуть щеки, и	
		сделать выдох по поверхности воды до появления	
		пузырей, игровое упражнений «Пузырьки».	
		Игры: «Щука и караси», «Достань игрушку», «Мой	
		веселый звонкий мяч», «Мы на пляже».	
		Свободные игры детей с надувными игрушками.	
		Выход из воды с помощью инструктора.	
	- Укреплять функциональные	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:
№ 14	возможности вестибулярного аппарата.	Различные виды передвижений – игра «Лодочка	показ, зрительные и звуковые
	- Закреплять умения передвигаться	плывет», «Догони мяч», «Наша Таня», «Пройди в	ориентиры, имитация, помощь
	разными способами: шагом делая	тоннель». Дети стоят в кругу игровое упражнение	педагога.
	гребковые движения руками, бегом,	«Пузырьки». Дети стоят в кругу, в середину	• Словесный:
	прыжками, на руках по дну бассейна.	опускаются предметы, по сигналу дети должны кто	объяснение, указания,
	- Продолжать учить делать глубокий	вперед достать предметы со дна. Игра «Кто	распоряжения, названия
	вдох носом и выдох на границе воды и	вперед». Игры: «Карусели», «Морской бой».	упражнений.
	воздуха.	Свободные игры детей с надувными игрушками.	• Практический:
	- Продолжать учить доставать	Выход из воды с помощью инструктора.	повторение упражнений,
	предметы со дна бассейна.		игровой метод.

№15	качества Закреплять умения передвигаться разными способами, на различной глубине бассейна Продолжать учиться делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха Продолжать учить доставать предметы, со дна бассейна Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре Развивать координационные способности.	скок и показывает карту пиратов, на которой указано, где спрятаны сокровища. Выполняя задания пиратов, дети с лягушонком отправляются на поиски сокровищ. На сухой части бассейна дети выполняют игровое упражнение «Потопи корабль пиратов». Вход в воду с помощью инструктора. Чтобы добраться до сокровищ дети выполняют игровые упражнения: «Собери ловушки», «Пройди через тоннель», «Не разбуди пиратов», «Пузырьки», «Поиск клада». Свободные игры с надувными игрушками. Выход из воды при помощи инструктора.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный методы.
№16	способности. - Закреплять умения передвигаться разными способами, бегом, шагом, прыжками, полуприседа, на руках по дну бассейна. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну. - Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры. - Учить выполнять упражнение «Дельфины». - Воспитывать смелость, решительность.	Различные виды передвижений игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси», «Пройди в тоннель». На поверхности бассейна плавают плавающие, легкие игрушки (киндер-сюрприз), дети присев, руки за спину, дуют на игрушку, отправляя ее к соседней стенке бассейна. Игра - «Кто вперед». Дети стоят возле опоры, взявшись двумя руками, «Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень. Спросить детей, какие морские обитатели живут в море, сегодня мы будем учиться прыгать как дельфины игровое упражнение «Дельфинчики». Игры: «Караси и щука», «Догони мяч». Свободные игры детей с надувными игрушками.	показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

		Февраль.	
№17	 Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Закреплять умения передвигаться разными способами, бегом, шагом, прыжками, полуприседа, на руках по дну бассейна. Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну. Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины». Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре. 	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений — шагом выполняя гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом — «Догони игрушку», прыжками с продвижением вперед — «Мы ребята лягушата», на руках проходя через обруч — «Пройди в тоннель». Дети стоят возле опоры, взявшись двумя руками, «Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень. На поверхности бассейна плавают плавающие, легкие игрушки (киндер-сюрприз), дети присев, руки за спину, дуют на игрушку, отправляя ее к соседней стенке бассейна. Игра — «Кто вперед». Выполняя игровое упражнение «Дельфины» добываться, чтобы ребенок выпрыгивал как можно выше над поверхностью воды. Игры: «Морской бой», «Тишина у пруда». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
№ 18	 Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. Закреплять умения передвигаться разными способами на разной глубине бассейна. Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры. Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. Учить перебрасывать мяч через сетку. 	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений — шагом выполняя круговые движения руками, - «Пароход», бегом — «Догони мяч», прыжками на двух ногах — «Мой веселый звонкий мяч». Дети стоят возле опоры, взявшись двумя руками, «Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень. Рассказать детям о том, что люди и дельфины дружат и дельфины могут выступать в цирке. Игровое упражнение «Дельфин прыгает в обруч».	 Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Воспитывать доброжелательное	На поверхность бассейна устанавливается сетка,	
	отношение друг к другу, оказывать	дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч	
	помощь в сложной ситуации.	из-за головы двумя руками. Игры: «Лучшая	
	·	стрелочка», «Караси и щука», «Пузырьки».	
		Игры с игрушками. Выход из воды с помощью	
		инструктора	
	- Способствовать закаливанию	Вход в воду с помощью инструктора.	
№ 19	детского организма.	Различные виды передвижений – шагом игра	• Наглядный:
	- Закреплять умения передвигаться	«Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый	показ, имитация, помощь
	разными способами, бегом, шагом,	звонкий мяч», «Гуси - гуси», «Пройди в тоннель».	педагога
	прыжками, полуприседа, на руках по	Дети стоят на мелкой части бассейна, на глубокую	• Словесный:
	дну бассейна.	часть, кинуть игрушки, которые погружаются на	беседа, указания
	- Продолжать учить доставать	дно, дети бегут и достают игрушки со дна	• Практический:
	предметы, со дна бассейна.	бассейна. Игровое упражнение «Достань	повторение упражнений,
	- Продолжать учить делать глубокий	игрушку».На поверхности бассейна плавают	игровой метод.
	вдох носом и выдох на границе воды и	плавающие, легкие игрушки(киндер-сюрприз),	
	воздуха с продвижением по бассейну.	дети присев, руки за спину, дуют на игрушку,	
	- Продолжать учить перебрасывать мяч	отправляя ее к соседней стенке бассейна. Игра -	
	через сетку.	«Кто вперед».На поверхность бассейна	
	- Воспитывать доброжелательное	устанавливается сетка, дети перебрасывают мячи	
	отношение друг к другу.	через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками.	
		Игры: «Дельфинчики», «Морской бой», «Мы на	
		пляже».Игры с игрушками.	
		Выход из воды с помощью инструктора.	
	- Развивать скоростно-силовые	Детей в бассейне встречает лягушонок Прыг-скок	• Наглядный:
	качества.	он одет в тельняшку и берет. Рассказывает ребятам	помощь педагога.
	- Закреплять умения передвигаться	о празднике всех солдат и приглашает ребят,	• Словесный:
	разными способами; шагом, бегом	показать какие, они ловкие, смелые они могут	беседа,
№ 20	полуприседа, прыжками.	стать настоящими солдатами. Вход в воду с	название упражнения,
J12 20	- Продолжать учить погружаться с	помощью инструктора.	имитация.
	головой, доставать предметы со дна	Различные виды передвижений игра «Веселые	• Практический:
	бассейна.	шары», «Мы ребята лягушата», «Тишина у пруда»,	повторение упражнений,
		«Гуси - гуси».	игровой метод.

	-		I
	- Продолжать учить выполнять	Дети соревнуются в эстафетах: «Кто больше	
	упражнение «Дельфины» прыгая в	достанет ракушек со дна моря», «Самый быстрый	
	обруч.	дельфин».	
	- Воспитывать доброжелательное	Игры с игрушками.	
	отношение друг к другу, оказывать	Выход из воды с помощью инструктора.	
	помощь в сложной ситуации.		
		Март.	
№21	- Способствовать формированию	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:
	правильной осанки.	Передвижение по бассейну разными способами:	показ, имитация, помощь
	- Закреплять умения передвигаться	игра - «Пароход», «Карусели», «Караси и щука».	педагога
	разными способами на разной глубине	Дети стоят в кругу, делают глубокий вдох носом,	• Словесный:
	бассейна.	погружаются в воду с головой и делают выдох	объяснение, указания,
	- Продолжать учить делать глубокий	ртом. Игра - «Большие пузыри». На поверхность	распоряжения, названия
	вдох носом и выдох, погружаясь в воду	бассейна устанавливается сетка, дети	упражнений.
	с головой.	перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч из-за	• Практический:
	- Продолжать учить перебрасывать мяч	головы двумя руками. В море живут морские	повторение упражнений,
	через сетку.	звезды, они могут держаться на поверхности воды.	игровой метод.
	- Учить лежать на груди с поддержкой	Дети выполняют игровое упражнение «Покажи	_
	инструктора.	звезду». Игры: «Щучий хвост», «Пройди в	
	- Воспитывать смелость,	тоннель», «Мы на пляже». Игры с игрушками.	
	решительность.	Выход из воды с помощью инструктора.	
	- Способствовать формированию	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:
№ 22	правильной осанки.	Различные виды передвижений – шагом игра	показ, имитация, помощь
	- Закреплять умения передвигаться	«Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый	педагога.
	разными способами.	звонкий мяч», «Гуси - гуси».Дети стоят в кругу,	• Словесный:
	- Продолжать учить делать глубокий	делают глубокий вдох носом, погружаются в воду	объяснение, указания,
	вдох носом и выдох, погружаясь в воду	с головой и делают выдох ртом. Игра - «Большие	распоряжения, названия
	с головой.	пузыри».С какими морскими обитателями мы	упражнений.
	- Продолжать учить лежать на груди с	познакомились? Кто покажет «Звезду»?	• Практический:
	поддержкой инструктора.	На поверхность бассейна устанавливается сетка,	повторение упражнений,
		дети перебрасывают мячи через сетку,	игровой метод.
	- Продолжать учить перебрасывать мяч	бросая мяч из-за головы двумя руками.	

	через сетку.	Игры: «Дельфины», «Веселый мяч», «Пузырьки».	
	- Воспитывать волевые усилия,	Игры с игрушками.	
	коллективные действия в игре.	Выход из воды с помощью инструктора.	
	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Вход в воду с помощью инструктора.	
№23	дыхательные системы.	Различные виды передвижений – шагом выполняя	• Наглядный:
	- Закреплять умения передвигаться	гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом	показ, имитация, помощь
	разными способами: шагом, бегом,	- «Каждый по своей дорожке», прыжками с	педагога
	прыжками.	продвижением вперед – «Мы ребята лягушата».	• Словесный:
	- Продолжать учить погружаться с	Дети стоят на мелкой части бассейна, на глубокую	беседа, указания
	головой, доставать предметы со дна	часть, кинуть игрушки, которые погружаются на	• Практический:
	бассейна.	дно, дети бегут и достают игрушки со дна	повторение упражнений,
	- Продолжать учить выполнять	бассейна. Игровое упражнение «Достань	игровой метод.
	упражнение «Дельфины» прыгая в	игрушку». Игровое упражнение «Дельфин прыгает	
	обруч.	в обруч». Игровое упражнение «Звезда».	
	- Продолжать учить лежать на груди с(Д	анное упражнение разучивается с поддержкой	
	поддержкой инструктора.	инструктора). Ребята, водичка может нас держать,	
	- Учить лежать на спине с поддержкой	для этого нужно сделать глубокий вдох, спокойно	
	инструктора.	лечь на воду. Игровое упражнение «Звездочка на	
	- Воспитывать смелость,	спине».Игры: «Щука и караси», «Пройди в	
	решительность.	тоннель», «Большие пузыри».	
		Выход из воды с помощью инструктора.	
	- Способствовать формированию	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:
№ 24	правильной осанки.	Различные виды передвижений: игра «Кто вперед	показ, помощь педагога.
	- Закреплять умения передвигаться	за игрушкой», «Крокодильчики», «Цапли», «Мы	• Словесный:
	разными способами: шагом высоко	ребята лягушата».Соревновательное упражнение	беседа,
	поднимая колени, бегом, прыжками.	«Кто вперед загонит мяч в домик».	название упражнения,
	- Закреплять умение делать глубокий	Выполнение игрового упражнения «Дельфин	имитация.
	вдох носом и выдох на границе воды и	акробат».Игровое упражнение «Звезда».	• Практический:
	воздуха с продвижением.	Игровое упражнение «Звездочка на спине».	повторение упражнений,
	- Продолжать учить выполнять	Игры: «Морской бой», «Веселый мячик»,	игровой метод.
	упражнение «Дельфины» прыгая в	«Большие пузыри».Игры с игрушками.	
	обруч.	Выход из воды с помощью инструктора.	
	- Продолжать учить лежать на груди с		

Nº25	помощью инструктора. - Продолжать учить лежать на спине с помощью инструктора. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре. - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умения передвигаться разными способами. - Закреплять умения не бояться брызг воды. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфинчики». - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна. - Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Апрель. Детей встречает лягушонок Прыг- скок и предлагает детям принять участие в игре «Веселые шары». На сухой части бассейна: «Кто вперед надует шар». Вход в воду с помощью инструктора. Кто больше соберет шаров, которые плавают по поверхности воды. Кто вперед «Дельфинчиком» доплывет до противоположного бортика (упражнение выполняется тройками в длину бассейна) и назад. Прыг- скок несет детям надутый шар, который лопается, и в воду падают игрушки (киндер-сюрпризы), кто быстрее и больше найдет утонувших игрушек. На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают надувные шары через сетку. Игры: «Мой веселый, звонкий мяч», «Морской бой», «Большие пузыри». Прыг-скок подводит итоги и награждает всех детей шариками. Выход из воды с помощью инструктора.	• Наглядный: имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
№ 26	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками, полуприседа Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой.	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений — шагом игра «Лодочка», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси гуси». Дети стоят в кругу, делают глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой и делают выдох ртом. Игра - «Большие пузыри». Дети берутся за поручень, принимают положение, лежа на груди, начинают работать ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Фонтан».	 Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический:

№27	 Учить работать ногами вверх-вниз, держась руками за поручень. Воспитывать взаимопомощь, коллективные действия в игре. Способствовать формированию правильной осанки. Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом, выполняя гребковые движения руками, бегом, прыжками. Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну. Продолжать учить лежать на груди споломощью инструктора. Продолжать учить лежать на спине с помощью инструктора. Продолжать учить работать ногами вверх-вниз, держась руками 	Игры: «Караси и щука», «Найди ракушку», «Догони мяч». Выход из воды с помощью инструктора Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений — шагом выполняя гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом — «Каждый по своей дорожке», прыжками с продвижением вперед — «Мы ребята лягушата». Соревновательное упражнение «Кто вперед загонит мяч в домик». Игровое упражнение «Звезда». Игровое упражнение «Звездочка на спине». Дети берутся за поручень, принимают ложение, лежа на груди, начинают работать ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Фонтан». Игры «Дельфин акробат», «Большие пузыри». Выход из воды с помощью инструктора	повторение упражнений, игровой метод. • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
	за поручень Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.		
		их умений и навыков в выполнении упражнений в	
№ 28, 29	 Развивать скоростно-силовые качества. Умения передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками. 	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: шагом - «Унеси игрушку в корзину». Бегом - «Кто вперед», ребенок бежит с мячом на противоположную сторону. Упражнение	Наглядный: показ, помощь педагога.Словесный: беседа,
	 Умение передвигаться по дну бассейна на руках вперед-назад. Умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание. Умение скользить, на груди опираясь 	выполняется тройками по длине бассейна. Прыжками — «Быстрый лягушонок», дети прыгают на двух ногах, руки на поясе. Упражнение выполняется тройками по длине бассейна. Игровое упражнение «Крокодильчики» - дети выполняют на мелкой части бассейна тройками.	название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	руками о дно бассейна.	Дети стают в кругу, руки на поясе – игровое	
	– Умение действовать с предметами:	упражнение «Тишина у пруда». Дети погружаются	
	игрушкой, мячом, обручем.	в воду с головой, присаживаясь на дно бассейна.	
	- Воспитывать волевые усилия,	На поверхность бассейна устанавливается сетка,	
	коллективные действия в игре.	дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч	
		из-за головы двумя руками. Игровое упражнение	
		«Дельфины» - выполняется прыжком в обруч.	
		Свободные игры детей с надувными игрушками.	
		Выход из воды с помощью инструктора.	
		Май.	
	Заключительное иг	ровое занятие «Давайте попрощаемся».	
№ 30	- Способствовать закаливанию	Детей встречает «Прыг-скок» и говорит о том что	• Наглядный:
	детского организма.	сегодня он отправляется домой свой пруд, и на	показ, имитация, помощь
	- Продолжать вызывать интерес у детей	прощанье хочет поиграть с ребятами.	педагога
	занятиями в бассейне.	Разминка на сухой части бассейна: «Танец	• Словесный:
	- Закреплять полученные плавательные	лягушат».	объяснение, указания,
	умения и навыки.	Вход в воду с помощью инструктора.	распоряжения, названия
	- Повысить эмоциональное состояние	Различные виды передвижений: шагом, бегом,	упражнений.
	детей.	прыжками	• Практический:
	- Воспитывать чувство уверенности в	с продвижением вперед.	повторение упражнений,
	себе, развивать коммуникативные	Погружения в воду с головой, доставая предметы	игровой метод.
	навыки.	со дна бассейна.	
		Игровое упражнение «Звездочка на груди».	
		Игровое упражнение «Стрелочка на груди».	
		Игровое упражнение возле бортика бассейна:	
		«Фонтаны».	
		Игровое упражнение «Большие пузыри».	
		Игры: «Цапля», свободные игры с надувными	
		игрушками.	

План-график обучения детей 4-5 лет плаванию.

№ занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2	122	23	24	25	26	27	28	29	30
Задачи																														
Учить входить в воду, глубина воды по-		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
степенно увеличивается																														
Учить гладить воду по поверхности, плескаться		+			+	+				+	+		+	+	+	+				+					+					+
воде																														
Учить работать ногами вверх-вниз							+	+			+	+	+	+	+													+	+	
Учить лежать на воде, на груди																					+	+	+	+	+	+	+			
Учить делать выдох, сложив губы								+	+	+	+	+											+							
трубочкой дуть на игрушку																														
Учить делать глубокий вдох носом и																+	+			+	+	+				+		+	+	
выдох, погружаясь в воду с головой																														
Учить делать вдох носом и выдох на													+	+	+									+			+			
границе воды и воздуха																														
Учить доставать игрушку со дна			+	+														+		+				+	+			+	+	
Учить задерживать дыхание и опускать					+	+	+																							
в воду лицо																														i
Учить выполнять упражнение «Дельфины»																	+	+	+	+	+	+				+				+
Учить скользить на груди по поверхности воды																		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учить погружаться в воду с головой													+	+	+	+	+								+		+			
Учить скользить на груди с плавательной доско						+	+	+	+	+	+	+			+			+										+	+	
Учить скользить на груди с плавательной доско																			+	+	+	+	+	+		+	+			
работать ногами способом кроль																														
Учить лежать на воде, на спине																							+	+	+	+	+			

Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 4 до 5 лет средней группы.

N₂	Задачи	Краткое содержание	Методы и приемы				
	<u> </u>	Октябрь.	и присмы				
1	Продолжать развивать интерес к занятиям плаванием Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне Учить самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены Продолжать создавать представление о плавание.	Детей встречает Доктор Градусник и Витаминка, напоминают детямо правилах гигиены. Дети рассказывают для чего нужно закаляться и как это можно делать. Приглашают детей в бассейн, Витаминка проводит с детьмиразминку и рассказывает для чего это нужно. Подвижные игры в воде: «Веселые брызги», «Дождик, дождик», «Догони мяч», «Водопад». Свободные игры с плавательными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	 Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, объяснение. Практический: игра. 				
2	 Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить не боятся входить вводу. Продолжать знакомить со свойствами воды. Способствовать формированию навыков личной гигиены. Воспитывать коммуникативные навыки. 	Вход вводу с помощью инструктора. Ходьба по дну бассейна, держась руками, друг за друга. Игра«Паровозик». Дети сидят на дне бассейна поливают себя из ведерка до плеч, льют самостоятельно воду на голову. Игра «Водопад». Дети принимают положение, лежа на животе, упор руками о днобассейна, ноги прямо. Игра «Крокодилы». Игры: «Поймай шарик», «Дождик», «Мы ребята лягушата». Свободные игры с плавательными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	 Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игра. 				

Октябрь. Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде

- 3-4 Развивать скоростно-силовые качества.
 - Передвижение в воде: бегом, прыжками.
 - Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна.
 - -Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль.
 - Умение бросать мяч из-за головы, бегать за мячом.
 - Умение нырять в обруч.
 - Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка».
 - Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре.

Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: Бегом - «Кто вперед», ребенок бежит с мячом на противоположную сторону. Упражнение выполняется тройками по длине бассейна. Прыжками – «Быстрый лягушонок», дети прыгают на двух ногах, руки на поясе. Упражнение выполняется тройками по длине бассейна. Дети стают в кругу, руки на поясе – игровое упражнение «Большие пузыри». Дети погружаются в воду с головой, присаживаясь на дно бассейна, делая выдох в воду. На дне бассейна находятся мелкие предметы игра «Достань игрушку». Собрать предметы, погружаясь в воду с головой, глаза открыты. Игровое упражнение «Лодочка плыви». Дети выполняют с плавательной доской работая ногами способом кроль. Игровое упражнение «Кто дальше» выполняется тройками, дети бросают мяч из-за головы, бегут за мячом, возвращаются в исходное положение. Игровое упражнение «Смелые ребята», дети ныряют в обруч, который лежит на поверхности воды. Игровое упражнение «Стрелочка на груди» выполняется тройками. Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.

- Наглядный: показ, имитация.
- Словесный: рассказ, объяснение.
- Практический: игра.

		Ноябрь.	
5 игра –	- Способствовать закаливанию организма.	Вход в воду с помощью инструктора.	Наглядный:
соревно	- Закреплять умение передвигаться	Игровое упражнение «Кто вперед» -	показ, зрительные и звуковые
вание.	разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Закреплять умение бросать мяч из-за головы. - Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо. - Совершенствовать умение плескаться в воде. - Продолжать способствовать формированию навыков личной гигиены. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия	выполняется в парах, бег до противоположной стенки бассейна, поставить игрушку на бортик, вернуться назад. Игровое упражнение «Мы ребята лягушата» - прыжки на двух ногах, выполнять по ширине бассейна. Игровое упражнение «Бросаем мяч» - выполняется в парах по ширине бассейна. Игровое упражнение «Веселые пузыри». Игровое упражнение — «Морской бой», «Дождик, дождик». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	ориентиры, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
6	 Развивать координационные способности. Закреплять умение передвигаться в воде разными способами: в полуприседа, бегом, прыжками в разных направлениях. Учить скользить на груди с плавательной доской. Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо. Совершенствовать умение плескаться воде. Воспитывать смелость, решительность 	Вход в воду с помощью инструктора. Игровое упражнение «Гуси-гуси», «Мы ребята лягушата», «Веселые шары», «Мой веселый звонкий мяч». Показать детям плавательную доску, она легкая не тонет, если на доску положить руки и оттолкнуться от дна бассейна, поднять ноги можно проплыть небольшое расстояние. Игровое упражнение «Лодочка плыви». Игровое упражнение «Пузырьки». Игровое упражнение «Морской бой». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
7	- Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата Закреплять умение передвигаться	Вход в воду с помощью инструктора. Игровое упражнение «Цапли», «Бегом за игрушкой», «Мы ребята	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.

	разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо. - Учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	лягушата». Игровое упражнение «Лодочка плыви». Игровое упражнение «Пузырьки». На мелкой части бассейна дети принимают упор, лежа на груди, руки опираются о дно бассейна, выполнение быстрых непрерывных движений ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	 Словесный: Рассказ, название упражнения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
8	 Способствовать закаливанию детского организма. Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками. Продолжать делать плавный выдох на предметы. Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. Совершенствовать умение плескаться воде. Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия. 	Вход в воду с помощью инструктора. Игровое упражнение «Цапли», «Веселые шары», «Мой веселый звонкий мяч». Игровое упражнение «Кто вперед» - дети делают глубокий выдох и выдох на шар. Игровое упражнение «Лодочка плыви». На мелкой части бассейна дети принимают упор, лежа на груди, руки опираются о дно бассейна, выполнение быстрых непрерывных движений ногами вверхвниз. Игровое упражнение «Моторчик». Игровое упражнение «Морской бой». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
		Декабрь.	
9	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – игра «Веселые шары», «Цапли», «Лягушата», «Щука и караси». Дети стоят в воде по пояс, руки на поясе, сделать	Наглядный: показ, имитация, помощь педагогаСловесный:

	поднимая колени, бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать глубокий вдох носом и выдох на воду, губы трубочкой. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.	глубокий вдох носом, сделать выдох на воду, сложив губы трубочкой – игра «Сделаем воронку». Игровое упражнение «Лодочка плыви». На мелкой части бассейна дети принимают упор, лежа на груди, руки опираются о дно бассейна, выполнение быстрых непрерывных движений ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик».	беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
	Совершенствовать умение плескаться воде.Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Игровое упражнение «Веселые брызги»», «Волны». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	4 Hongawy Y
10	 Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками на различной глубине бассейна. Продолжать делать плавный выдох на предметы. Совершенствовать умение плескаться в воде. Способствовать формированию навыков личной гигиены. Воспитывать коммуникативные навыки 	Детей на сухой части встречает Витаминка, проводит с детьми разминку и говорит, что сегодня в гости пришли дети из старшей группы, они покажут, что они умеют. Дети выполняют упражнения в воде «Поплавок», «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», «Стрелочка на груди». Витаминка проводит соревнования с детьми, дети старшей группы помогают Витаминке. Игровые упражнения: «Кто вперед», «Тишина у пруда», «Цапля и лягушата», «Быстрый шар», «Веселые брызги», «Морской бой». Свободные игры детей с надувными игрушками.	 Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
11	и коллективные действия. - Развивать скоростно-силовые качества. - Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать плавный выдох на предметы.	Выход из воды при помощи инструктора. Вход в воду с помощью инструктора. Игровое упражнение «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Мы ребята лягушата». Игровое упражнение «Кто вперед» - дети делают глубокий выдохи выдох на шар. Игровое упражнение «Лодочка плыви». На мелкой части	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, указания

	- Продолжать учить скользить на груди с	бассейна дети принимают упор, лежа на груди,	Практический:
	плавательной доской.	руки опираются о дно бассейна, выполнение	повторение упражнений,
	- Продолжать учить работать ногами	быстрых непрерывных движений ногами	игровой метод.
	вверх-вниз в положении лежа на груди, не	вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик».	игровой метод.
	сгибая ног в коленях.	Игровое упражнение «Веселые брызги», «Море	
	- Совершенствовать умение хлопать по	волнуется».	
	воде руками, поднимая брызги.	Свободные игры детей с надувными игрушками.	
	- Воспитывать смелость, решительность.	Выход из воды при помощи инструктора.	
12	- Развивать координационные	Вход в воду с помощью инструктора.	Наглядный:
14	способности.	Различные виды передвижений – игра	показ, помощь педагога.
	- Закреплять умения передвигаться	т азличные виды передвижении – игра «Карусели»,	Словесный:
	разными способами: шагом, бегом,	«Карусели», «Мой веселый звонкий мяч», «Мы ребята	
	прыжками, на руках по дну бассейна.	лягушата», «Пройди в тоннель». Дети стоят в	название упражнения, имитация.
	прыжками, на руках по дну оассеина Продолжать делать глубокий вдох	воде по пояс, руки на поясе, сделать глубокий	пмитация. Практический:
		1	1
	носом и выдох на воду, губы трубочкой.	вдох	повторение упражнений, игровой метод.
	- Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской.	носом, сделать выдох на воду, сложив губы трубочкой – игра «Сделаем воронку».	игровой метод.
	- Продолжать учить работать ногами	груоочкой – игра «сделаем воронку». Игровое упражнение «Лодочка плыви».	
	вверх-вниз в положении лежа на груди, не	На мелкой части бассейна дети принимают упор,	
	вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.	лежа на груди, руки опираются о дно бассейна,	
	- Совершенствовать умение поливать на	выполнение непрерывных движений ногами	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	выполнение непрерывных движении ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик».	
	себя воду из ведерка.	вверх-вниз. ипровое упражнение «моторчик». Игровое упражнение «Водопад». Свободные	
	- Воспитывать смелость, решительность.	• • •	
		игры детей с надувными игрушками.	
		Выход из воды с помощью инструктора.	
12	T x7	Январь.	
13	-Укреплять сердечно-сосудистую и	Вход в воду с помощью инструктора.	Наглядный:
	дыхательные системы.	Игровые упражнения «Лодочка плывет», «Кто	показ, имитация, помощь
	- Закреплять умения передвигаться	вперед за игрушкой», «Мой веселый звонкий	педагога
	разными способами: шагом делая	МЯЧ».	Словесный:
	гребковые движения руками, бегом,	Дети держаться руками за перекладину,	объяснение, указания,
	прыжками.	интенсивно работая ногами вверх-вниз. Игровое	распоряжения, названия
	- Продолжать учить работать ногами	упражнение «Моторчик». Дети в полуприседа,	упражнений.

	вверх-вниз возле опоры.	руки спрятаны за спину, делают глубокий вдох	Практический:
	- Продолжать учить делать глубокий вдох	носом и выдох ртом на мелкую, плавающую	повторение упражнений,
	носом и выдох на границе воды и воздуха.	игрушку. Игровое упражнение «Плыви	игровой метод.
	- Учить погружаться в воду, выполняя	кораблик».	
	упражнение «Мячик».	Показать детям мяч. Мяч круглый, внутри	
	- Совершенствовать умение хлопать по	воздух, если его погрузить в воду, он всплывает.	
	воде руками, поднимая брызги.	Как стать похожим на мяч? Стоя (руки впереди),	
	- Воспитывать смелость, решительность.	взяться кистями за локти, образуя «замок».	
		Выполнить вдох, задержать дыхание, присесть,	
		«замок» надеть на колени, нос – к коленям.	
		«Мяч» всплывает к поверхности воды.	
		Упражнение выполнить на сухой части бассейна,	
		затем в воде. Игровое упражнение «Веселые	
		брызги», «Море волнуется».	
		Свободные игры детей с надувными игрушками.	
		Выход из воды с помощью инструктора.	
	- Укреплять функциональные	Вход в воду с помощью инструктора.	Наглядный:
14	возможности вестибулярного аппарата.	Различные виды передвижений – игра «Лодочка	показ, зрительные и звуковые
	- Закреплять умения передвигаться	плывет», «Догони мяч», «Наша Таня».	ориентиры, имитация, помощь
	разными способами: шагом делая	Дети в полуприседа, руки спрятаны за спину,	педагога.
	гребковые движения руками, бегом,	делают глубокий в дох носом и выдох ртом на	Словесный:
	прыжками.	мелкую, плавающую игрушку. Игровое	объяснение, указания,
	- Продолжать учить делать глубокий вдох	упражнение «Плыви кораблик». Дети держаться	распоряжения, названия
	носом и выдох на границе воды и воздуха.	руками за перекладину, интенсивно работая	упражнений.
	- Продолжать учить работать ногами	ногами	Практический:
	вверх-вниз возле опоры.	вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик».	повторение упражнений,
	- Продолжать учить погружаться в воду,	Выполнение упражнения «Мячик» проводить по	игровой метод.
	выполняя упражнение «Мячик».	подгруппам из трех детей. Игровое упражнение	
	- Совершенствовать умение хлопать по	«Веселые брызги», «Дождик, дождик».	
	воде руками, поднимая брызги.	Свободные игры детей с надувными игрушками.	
	- Воспитывать коммуникативные навыки	Выход из воды при помощи инструктора.	
	и коллективные действия.		
15 игра-	- Развивать скоростно-силовые качества.	Проведение разминки на суше, сообщение темы:	

соревно	- Закреплять умения передвигаться	«Сегодня у нас пройдут соревнования в	• Наглядный:
вание	разными	бассейне, мы узнаем кто самый быстрый,	показ, имитация, помощь
Danne	способами: бегом, прыжками на двух	ловкий, смелый».	педагога
	ногах с продвижением вперед, на	Вход в воду с помощью инструктора.	• Словесный:
	различной глубине бассейна.	Упражнения проводятся тройками: «Кто вперед	беседа, указания
	различной глубине бассейна Продолжать учиться делать глубокий	унесет игрушку», «Самый быстрый лягушонок»,	Практический:
	вдох	унссет игрушку», «самый обстрый лягушонок», «Плыви, плыви кораблик». Выполнение	повторение упражнений,
	носом и выдох на границе воды и воздуха.	упражнения «Мячик» проводить по подгруппам	игровой метод, контрольный
	- Продолжать учить погружаться в	упражнения «мячик» проводить по подгруппам из трех детей.	методы.
	- продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик».	из трех детеи. «Гонка катеров» - дети производят скольжение	мстоды.
	- Продолжать учить скользить на груди с	с плавательной доской, победителем	
	плавательной доской.	становиться кто проскользит дальше. На	
	- Продолжать учить бросать мяч из-за	поверхность бассейна устанавливается сетка,	
	головы.	дети перебрасывают	
	- Совершенствовать умение хлопать по	мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя	
	- Cobepmenerbobarb ymenne xhonarb no	руками. Игровое упражнение «Веселые брызги»,	
	воде руками, поднимая брызги.	уками. И ровое упражнение «Веселые орызги», «Дождик, дождик». Свободные игры детей с	
	- Продолжать формировать интерес детей,	«Дождик, дождик». Свооодные игры детей е	
	- продолжать формировать интерес детен,		
	к занятиям плаванием.	надувными игрушками.	
	- Воспитывать волевые усилия,	Выход из воды при помощи инструктора.	
	коллективных действий в игре.		
16	- Развивать координационные	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:
	способности.	Различные виды передвижений игра «Лодочка»,	показ, помощь педагога.
	- Закреплять умения передвигаться	«Рыбий хвост», «Мы веселые ребята».	• Словесный:
	разными способами: шагом делая	Дети держаться руками за перекладину,	беседа,
	гребковые движения руками, бегом,	интенсивно работая ногами вверх-вниз. Игровое	название упражнения,
	прыжками с погружением в воду.	упражнение «Моторчик». Выполнение	имитация.
	- Продолжать учить работать ногами	упражнения «Мячик» проводить по подгруппам	• Практический:
	вверх-вниз возле опоры.	из трех детей. Дети встают в круг, по сигналу	повторение упражнений,
	- Продолжать учить погружаться в воду,	погружаются в воду с головой и выполняют	игровой метод.
	выполняя упражнение «Мячик».	сильный выдох. Игровое упражнение «Большие	
	- Учить погружаться в воду с головой и	пузыри».	
	выполнять сильный выдох.	Игровое упражнение «Веселые брызги»,	•
	- Совершенствовать умение хлопать по	«Дождик, дождик». Свободные игры детей с	

	воде руками, поднимая брызги.	надувными игрушками.	
	воде руками, подпимая орызги.		
17	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками с погружением в воду Продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик» Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре.	Выход из воды с помощью инструктора. Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений — шагом выполняя гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом — «Каждый по своей дорожке», прыжками с продвижением вперед — «Мы ребята лягушата». Дети встают в круг, по сигналу погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох. Игровое упражнение «Большие пузыри». Спросить детей, какие морские обитатели живут в море, сегодня мы будем прыгать как дельфины игровое упражнение «Дельфинчики».Выполнение упражнения «Мячик» проводить по подгруппам из трех детей. Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
18	 Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. Закреплять умения передвигаться разными способами на разной глубине бассейна. Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна. Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. Учить скользить на груди. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать 	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений — шагом выполняя круговые движения руками, - «Пароход», бегом — «Догони мяч», прыжками на двух ногах — «Мой веселый звонкий мяч». Рассказать детям о том, что люди и дельфины дружат и дельфины могут выступать в цирке. Игровое упражнение «Дельфин прыгает в обруч». Игровое упражнение «Найди предмет». Игровое упражнение «Лодочка плыви». Игровое упражнение «Стрелочка». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора	 Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	помощь в сложной ситуации.		
19	- Способствовать закаливанию детского	Д	
	организма.	Различные виды передвижений – шагом игра	• Наглядный:
	- Закреплять умения передвигаться	«Пароход», «Караси и щука», «Мой веселый	показ, имитация, помощь
	разными	звонкий мяч». Для того чтобы лодка плыла	педагога
	способами: шагом делая гребковые	быстро, должен работать моторчик. Игровое	• Словесный:
	движения руками, бегом, прыжками с	упражнение «Лодочка плыви». Выполняя	беседа, указания
	погружением в воду.	игровое упражнение «Дельфинчики»	• Практический:
	- Учить движению ног кролем в	добываться, чтобы ребенок выпрыгивал как	повторение упражнений,
	скольжении с плавательной доской.	можно выше над поверхностью воды. Выполняя	игровой метод.
	- Продолжать учить выполнять	игровое упражнение «Дельфинчики»	
	упражнение «Дельфины» в обруч.	добываться, чтобы	
	- Продолжать учить перебрасывать мяч	ребенок выпрыгивал как можно выше над	
	через сетку.	поверхностью воды. На поверхность бассейна	
	- Продолжать учить скользить на груди. устанавливается сетка, дети перебрасывают		
	- Воспитывать доброжелательное	мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя	
	отношение друг к другу.	руками. Игровое упражнение «Стрелочка».	
		Свободные игры детей с надувными игрушками.	
		Выход из воды с помощью инструктора	
20	- Развивать скоростно-силовые качества.	Сегодня вы будите маленькими капитанами, и	• Наглядный:
	- Закреплять умения передвигаться	мы с вами отправимся в путешествие по морю.	помощь педагога.
	разными способами.	Вход в воду с помощью инструктора.	• Словесный:
	- Продолжать учить движению ног кролем	Игровые упражнения – «Гонка катеров»	беседа,
	в скольжении с плавательной доской.	проводиться тройками. Игровое упражнение	название упражнения,
	- Продолжать учить погружаться в воду с	«Буря на море» упражнение на дыхание	имитация.
	головой и выполнять сильный выдох.	выполняется всеми детьми. Игровое упражнение	• Практический:
	- Закреплять умение доставать игрушку	«Достань мину». Игровое упражнение	повторение упражнений,
	вмелкой части бассейна.	«Стрелочка».	игровой метод, контрольный
	- Продолжать учить скользить на груди.	Игровое упражнение «Веселые брызги».	метод.
	-Совершенствовать умение хлопать по	Выполняя игровое упражнение «Дельфинчики»	
	воде руками, поднимая брызги.	добываться, чтобы ребенок выпрыгивал как	
	- Продолжать учить выполнять	можно выше над поверхностью воды	
	упражнение	Свободные игры детей с надувными игрушками.	

	«Дельфины» в обруч	Выход из воды с помощью инструктора					
	- Воспитывать доброжелательное						
	отношение друг к другу, оказывать						
	помощь в сложной ситуации.						
	Март.						
21	- Способствовать формированию	Вход в воду с помощью инструктора.	• Наглядный:				
	правильной осанки.	Передвижение по бассейну разными способами:	показ, имитация, помощь				
	- Закреплять умения передвигаться по дну	игра - «Пароход», «Карусели», «Караси и щука».	педагога				
	бассейна разными способами на разной	Для того чтобы лодка плыла быстро, должен	• Словесный:				
	глубине бассейна.	работать моторчик. Игровое упражнение	объяснение, указания,				
	- Продолжать учить движению ног кролем	«Лодочка плыви». Игровое упражнение	распоряжения, названия				
	в скольжении с плавательной доской.	«Насосы».	упражнений.				
	- Продолжать учить погружаться в воду с	Выполняя игровое упражнение «Дельфинчики»	• Практический:				
	головой и выполнять сильный выдох.	добываться, чтобы ребенок выпрыгивал как	повторение упражнений,				
	- Продолжать учить выполнять	можно выше над поверхностью воды.	игровой метод.				
	упражнение «Дельфины» в обруч	В море живут морские звезды, они могут					
	- Учить лежать на груди без поддержки.	держаться на поверхности воды. Дети					
	- Продолжать учить скользить на груди.	выполняют игровое упражнение «Покажи					
	- Воспитывать смелость, решительность.	звезду». Игровое упражнение «Стрелочка».					
		Свободные игры детей с надувными игрушками.					
		Выход из воды с помощью инструктора.					
	- Способствовать формированию	Вход в воду с помощью инструктора. Различные	• Наглядный:				
22	правильной осанки.	виды передвижений – шагом выполняя	показ, имитация, помощь				
	- Закреплять умения передвигаться по дну	гребковые	педагога.				
	бассейна разными способами.	движения руками, - «Я плыву», бегом –	• Словесный:				
	- Продолжать учить движению ног кролем	«Каждый по своей дорожке», прыжками с	объяснение, указания,				
	в скольжении с плавательной доской.	продвижением вперед – «Мы ребята лягушата».	распоряжения, названия				
	- Продолжать учить выполнять	Игровое упражнение «Лодочка плыви».	упражнений.				
	упражнение	Выполняя игровое упражнение «Дельфинчики»	• Практический:				
	«Дельфины» в обруч	добываться, чтобы	повторение упражнений,				
	- Продолжать учить делать глубокий вдох	ребенок выпрыгивал как можно выше над	игровой метод.				
	носом и выдох, погружаясь в воду с	поверхностью воды. Дети стоят в кругу, делают					
	головой.	глубокий вдох носом, погружаются в воду с					

ЩЬ
ий,
•
I

24	- Способствовать формированию правильной осанки Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом с высоким подниманием колен, бегом, прыжками с погружением в воду Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской Продолжать учить лежать на спине Продолжать учить лежать на груди Учить доставать игрушку, погружаясь воду с головой Продолжать учить скользить на груди Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: игра «Цапли», «Кто вперед за игрушкой», «Мы ребята лягушата». Соревновательное упражнение «Кто вперед загонит мяч в домик». Игровое упражнение «Лодочка плыви». Игровое упражнение «Звездочка на спине». Игровое упражнение «Смелые ребята». Игровое упражнение «Смелые ребята». Игровое упражнение «Стрелочка». Игры: «Морской бой», «Веселый мячик», «Большие пузыри». Выход из воды с помощью инструктора.	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: беседа, название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
		Апрель.	
25	-Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы Закреплять умения передвигаться разными способами Совершенствовать умения не бояться брызг воды Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфинчики» Продолжать учить доставать игрушку, погружаясь в воду с головой Продолжать учить лежать на спине Продолжать учить лежать на груди Продолжать учить скользить на груди.	Детей встречает лягушонок Прыг- скок и предлагает детям принять участие в игре «Веселые шары». На сухой части бассейна: «Кто вперед надует шар». Вход в воду с помощью инструктора. Кто больше соберет шаров, которые плавают по поверхности воды. Кто вперед «Дельфинчиком» доплывет до противоположного бортика (упражнений выполняется тройками в длину бассейна) и назад. Прыг- скок несет детям надутый шар, который лопается и в воду падают игрушки (киндер-сюрпризы), кто	 Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик» Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	быстрее и больше найдет утонувшие игрушки. Прыг-скок предлагает детям отдохнуть, выполняя упражнение «Звездочка на спине», «Звездочка на груди». Игровое упражнение «Стрелочка». Игры: «Мой веселый, звонкий мяч», «Морской бой», «Большие пузыри». Прыг-скок подводит итоги и награждает всех детей шариками. Выход из воды с помощью инструктора.	
26	 Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна разными способами. Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой. Продолжать учить лежать на спине. Продолжать учить лежать на груди. Продолжать учить скользить на груди. Воспитывать взаимопомощь, коллективные действия в игре. 	Вход в воду с помощью инструктора. Шагом, выполняя гребковые движения руками «Пароход», прыжками с погружением в воду с головой - «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси».Выполняя игровое упражнение «Дельфинчики» добываться, чтобы ребенок выпрыгивал как можно выше над поверхностью воды. Игровое упражнение «Лодочка плыви». Дети стоят в кругу, делают глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой и делают выдох ртом. Игра - «Большие пузыри». Игровое упражнение «Звездочка на спине». Игровое упражнение «Звезда». Игровое упражнение «Стрелочка». Игры: «Караси и щука», «Догони мяч». Выход из воды с помощью инструктора.	 Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
27	- Способствовать формированию правильной осанки Закреплять умения передвигаться разными способами Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох, на границе воды и	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений — шагом выполняя гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом — «Каждый по своей дорожке», прыжками с продвижением вперед — «Мы ребята лягушата».	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, указания

	воздуха. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить скользить на груди. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Воспитывать волевые усилия,	Соревновательное упражнение «Кто вперед загонит мяч в домик». Игровое упражнение «Лодочка плыви». Игровое упражнение «Звезда». Игровое упражнение «Звездочка на спине». Игровое упражнение «Стрелочка». Игры: «Мой веселый, звонкий мяч», «Дельфин акробат», «Большие пузыри». Выход из воды с помощью инструктора	• Практический: повторение упражнений, игровой метод.
	коллективные действия в игре.		
		<u> </u> Апрель- май.	
	Исследования детских ум	иений и навыков в выполнении упражнений в во	оде
№ 28 -30	 Развивать скоростно-силовые качества. Передвижение в воде: бегом, прыжками. Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна. Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль. Умение бросать мяч из-за головы, бегать 	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: Бегом - «Кто вперед», ребенок бежит с мячом на противоположную сторону. Упражнение выполняется тройками по длине бассейна. Прыжками — «Быстрый лягушонок», дети прыгают на двух ногах, руки на поясе. Упражнение выполняется тройками по длине бассейна.	 Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, объяснение. Практический: игра.
	 - Умение оросать мяч из-за головы, оегать за мячом. - Умение нырять в обруч. - Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка». - Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре. 	Оассеина. Дети стают в кругу, руки на поясе – игровое упражнение «Большие пузыри». Дети погружаются в воду с головой, присаживаясь на дно бассейна, делая выдох в воду. На дне бассейна находятся мелкие предметы игра «Достань игрушку». Собрать предметы, погружаясь в воду с головой, глаза открыты. Игровое упражнение «Лодочка плыви». Дети выполняют с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Игровое упражнение	

		«Кто дальше» выполняется тройками, дети бросают мяч из-за головы, бегут за мячом, возвращаются в исходное положение. Игровое упражнение «Смелые ребята», дети ныряют в обруч, который лежит на поверхности воды. Игровое упражнение «Стрелочка на груди» выполняется тройками. Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с	
		помощью инструктора.	
		Май.	
		«Давайте попрощаемся».	
орг — Про для — Зап ум — По дет — Вос себ	пособствовать закаливанию детского оганизма. одолжать вызывать интерес у детей из занятий в бассейне. креплять полученные плавательные иения и навыки. овысить эмоциональное состояние стей. спитывать чувство уверенности в бе, развивать коммуникативные изыки.	Детей встречает Витаминка и говорит о том, что дети в течении года занимались физкультурой, закалялись в бассейне, стали смелые и ловкие, и на прощанье хочет поиграть с ребятами. Разминка на сухой части бассейна: «Мы ребята, смелые, ловкие умелые». Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: шагом, бегом, прыжками с продвижением вперед.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

План-график обучения детей 5-6 лет плаванию.

№	№ занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	122	23	24	25	26	2	7 28	3 29	30
	Задачи																														
1	Вход в воду прыжком, спадом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Скольжение на груди		+	+			+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+			+
3	Выдох в воду		+	+	+								+		+		+	+	+	+	+										
4	Движения ногами способом кроль		+	+	+	+				+		+	+		+		+					+	+		+	+	+	+		+	
5	Движения ногами способом кроль в скольжении			+	+									+				+	+	+	+			+	+					+	+
6	Выдох на границе воды и воздуха					+	+							+								+	+			+	+				
7	Погружения в воду с головой, собирая предметы					+					+					+				+	+			+	+				+	+	
8	Движения руками всех способов плаван						+	+	+		+				+																+
9	«Поплавок»							+	+	+		+		+		+	+														
10	«Звездочка на груди»									+		+	+		+		+														+
11	«Дельфин»										+				+	+								+							+
12	Скольжение на спине																	+	+			+	+			+	+	+		+	
13	«Звездочка на спине»																														
14	Вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.																														

№	№ занятия	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	Задачи																						
1	Вход в воду прыжком, спадом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Скольжение на груди	+		+	+		+				+											+	+
3	Выдох в воду																+			+	+	+	+
4	Движения ногами способом кроль		+						+													+	+
5	Движения ногами способом кроль в скольжении		+			+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+
6	Выдох на границе воды и воздуха			+																			
7	Погружения в воду с головой, собирая предметы						+				+		+	+								+	+
8	Движения руками всех способов плавания													+									
9	«Поплавок»	+					+					+						+					
10	«Звездочка на груди»	+	+	+	+	+	+		+	+			+		+	+				+			
11	«Дельфин»			+		+					+			+					+				
12	Скольжение на спине	+		+	+		+	+														+	+
13	«Звездочка на спине»				+	+				+			+							+			
14	Вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль														+	+	+	+					

Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 5 до 6 лет старшей группы.

Nº	Задачи	Содержание	Методыи приемы								
		Октябрь.									
1	 Продолжать развивать интерес к занятиям плаванием. Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне. Закреплять умение самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены. Продолжать создавать представление о плавании. Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия. 	Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: шагом, бегом, прыжками с продвижением вперед. Игры: «Цапли», «Мы ребята лягушата», «Мой веселый звонкий мяч». Игры на погружение в воду с головой: «Собери предметы со дна», «Большие пузыри». Свободные игры детей. Самостоятельный выход из воды.	 Словесный: рассказ, объяснение. Практический: игра. 								
2	 Способствовать закаливанию детского организма. Учить погружаться в воду прыжком. Продолжать учить работать ногами способом кроль. Продолжать учить делать выдох в воду. Закреплять умение передвигаться разными способами. Воспитывать коммуникативные навыки. 	Вход вводу прыжком, отталкиваясь ногами от дна бассейна, руки прямо над головой. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Кто выше» - дети стоят в кругу, руки на поясе, прыжки с последующим погружением в воду (5-6 раз). «Кто вперед» - ходьба до противоположного бортика приставным шагом в тройках. (2-3 раза) «Караси и карпы» - бег в разных направлениях (2-3 раза)Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игра. 								
	Октябрь. Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде										
	- Развивать скоростно-силовые качества. Умение погружаться в воду с выдохом	Вход в воду прыжком. «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Кладоискатели» - доставать предметы в	• Наглядный: показ, имитация.								

№ 3-4	1 (6.7 max): Vacaranas una vivatu as viva	The forest was the forest transfer to the first transfer to the first transfer to the first transfer to the first transfer transfer to the first transfer tr	• Словесный:
145 2-4		глубокой части бассейна. Держась прямыми руками	
	– Умение выполнять движение ног	за бортик, работать ногами способом кроль	рассказ, объяснение.
	кролем.	на груди (1-2мин).«Стрелочка на груди» - и.п.: стоя	• Практический:
	- Умение скользить на груди, на груди	спиной к борту бассейна, руки вверх, голова	игра.
	без опоры.	находится между руками. Сделать вдох, наклониться	
	- Умение скользить на спине.вперед и вы	<u> </u>	
	- Умение скользить на спине с опорой о	«Стрелочка на спине»- и.п. при скольжении на спине:	
	плавательную доску.	стоя лицом к борту, руки вверх, голова затылком	
	- Умение скользить на груди с работой	касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться	
	ног способом кроль.	обеими ногами от борта. «Лодочка плыви» - и.п.: стоя	
	– Умение скользить на спине с работой	лицом к борту бассейна, в руках доска, присесть	
	ног способом кроль.	выполнить толчок обеими ногами от борта.	
	- Развитие волевых усилий. Скольжение в	ыполняется до полной остановки. «Плавучая стрела»	
	,	- и.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки	
		вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть,	
		оттолкнуться двумя ногами от борта и во время	
		скольжения на груди (спине) выполнить	
		попеременные движения ногами в стиле кроль.	
		Дыхание произвольное. Свободное плавание (3-4	
		мин).Выход из воды.	
		Октябрь.	
5	- Способствовать закаливанию	Занятие проводит Нептун. Разминка на суше (4-	Наглядный:
	организма.	5мин). Разминке в воде: «Чей шарик быстрее	показ, зрительные и
	- Продолжать учить погружаться в воду	приплывет к берегу», «Сердитая рыбка».	звуковые ориентиры,
	прыжком.	Эстафеты в воде: «Бег с мячом», «Кузнечики»,	имитация, помощь педагога.
	- Совершенствовать умение	«Буксировка в парах», «Ловля жемчуга», «Поиски	• Словесный:
	передвигаться разными способами:	кораллов». Свободное плавание (3-4 мин).	объяснение, указания,
	шагом, бегом, прыжками.	Выход из воды.	распоряжения, названия
	- Продолжать учить делать вдох и выдох		упражнений.
	на границе воды и воздуха.		• Практический:
	- Продолжать учить работать ногами		повторение упражнений,
	способом кроль.		игровой метод.
	- Продолжать учить доставать предметы		п ровон метод.
	- продолжать учить доставать предметы		

			_
	из воды.		
	- Воспитывать коммуникативные		
	навыки и коллективные действия		
6	 Развивать координационные способности. Продолжать учить погружаться в воду прыжком. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Продолжать учить делать вдох и выдох не границе воды и воздуха. Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». Учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди 	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-2мин). Скольжение поперек бассейна с мячом (2-3 раза). Игровое упражнение на дыхание: «Чей мяч быстрее плывет» (2-3раза). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). «Кто выше» - дети стоят в кругу, руки на поясе, прыжки с последующим погружением в воду (5-6 раз). «Бегом за мячом» - (2-3 раза). Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
7	 Воспитывать смелость, решительность Укреплять мышцы опорнодвигательного аппарата. Продолжать учить погружаться в воду прыжком. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди. Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». Учить выполнять упражнение «Поплавок». 	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-2мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, с погружением под воду (2-3мин). «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин). «Покажи пятки» - нырнуть с отрывом ног от дна (7-8раз). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). Упражнение «Поплавок» - (6-7раз). Игра «Морской бой». Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: Рассказ, название упражнения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.

8	- Способствовать закаливанию детского	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-	• Наглядный:
	организма.	2мин). Ходьба в положении полуприседа,	показ, помощь педагога.
	- Совершенствовать умение	наклонившись вперед, работая руками как при	• Словесный:
	передвигаться разными способами:	плавании способом кроль на груди (2-3мин).	название упражнения,
	шагом, бегом, прыжками.	«Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду	имитация.
	- Продолжать учить ходить,	руками (2-3мин). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз).	• Практический:
	наклонившись вперед работая руками	«Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз).	повторение упражнений,
	как при способе кроль на груди.	Держась за доску скользить до противоположного	игровой метод.
	- Продолжать учить выполнять	бортика, отталкиваясь от дна обеими ногами (2-3	
	упражнение «Поплавок».	раза).Игра «Поезд в тоннель». Свободное плавание	
	- Продолжать учить скользить с доской,	(3-4 мин).Выход из воды.	
	лицо опущено в воду.		
	- Воспитывать коммуникативные		
	навыки и коллективные действия.		
		Ноябрь.	
9	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-	• Наглядный:
	дыхательные системы.	2мин). «Кто быстрее переправиться не другой берег» -	показ, имитация, помощь
	- Совершенствовать умение	бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин).	педагога
	передвигаться разными способами:	Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). Упражнение	• Словесный:
	бегом, прыжками.	«Поплавок»- (6-7раз). Держась прямыми руками за	беседа, указания
	- Продолжать учить выполнять	бортик, работать ногами способом	• Практический:
	упражнение «Стрелочка на груди».	кроль на груди (1-2мин).«Медуза» - лечь на воду,	повторение упражнений,
	- Продолжать учить выполнять	руки и ноги на ширине плеч (5-6раз). Игры с	игровой метод.
	упражнение «Поплавок».	игрушками (4-5мин).Выход из воды.	
	- Продолжать учить работать ногами		
	способом кроль.		
	- Учить ложиться на воду, держа руки и		
	ноги на ширине плеч.		
	- Воспитывать доброжелательное		
	отношение друг к другу.		

	1 **		
	- Укреплять функциональные	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-	• Наглядный:
10	возможности вестибулярного аппарата.	2мин). Разминка в воде: «Мы ребята акробаты» (2-3	показ, зрительные и
	- Совершенствовать умение	раза). Дети делятся на две команды, построение возле	звуковые ориентиры,
	передвигаться разными способами:	бортиков. Эстафеты: «Быстрые дельфины», «Чья	имитация, помощь педагога.
	бегом, прыжками.	команда найдет больше игрушек», «Кто скользит	• Словесный:
	- Закреплять умение выполнять	дальше». «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг	объяснение, указания,
	упражнение «Дельфины».	лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает	распоряжения, названия
	- Продолжать обучать погружаться в	работать круговыми движениями рук, выполняя	упражнений.
	оду с головой, доставать предметы со	гребковые движения. «Чья команда сильнее» -	• Практический:
	дна.	перетягивание каната в воде. Свободное плавание (3-	повторение упражнений,
	- Продолжать учить скользить с	4 мин).	игровой метод.
	плавательной доской.	Выход из воды.	
	- Учить выполнять круговые движения		
	руками назад.		
	- Воспитывать коммуникативные		
	навыки и коллективные действия.		
	- Развивать скоростно-силовые	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-	
11	качества.	2мин).Скольжение поперек бассейна (2-3 раза).	• Наглядный:
	- Совершенствовать умение	«Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с	показ, имитация, помощь
	передвигаться прыжками, погружаясь в	продвижением вперед, погружение в воду с головой	педагога
	воду с головой.	(2-3 раза). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз).	• Словесный:
	- Продолжать учить выполнять	Держась прямыми руками за бортик, работать ногами	беседа, указания
	упражнение «Стрелочка на груди».	способом кроль на груди (1-2мин).«Медуза» - лечь на	• Практический:
	- Продолжать учить выполнять	воду, руки и ноги на ширине плеч (5-браз).	повторение упражнений,
	упражнение «Поплавок».	Игра «Поезд в тоннель» (2-3 раза). Свободное	игровой метод.
	- Продолжать учить работать ногами	плавание (3-4 мин).Выход из воды.	
	способом кроль.		
	- Продолжать учить ложиться на воду,		
	держа руки и ноги на ширине плеч.		
	- Воспитывать смелость, решительность.		
	- Развивать координационные	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-	• Наглядный:
12	способности.	2мин). «Кто быстрее переправиться не другой берег» -	показ, помощь педагога.
	- Совершенствовать умение	бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин).	• Словесный:

	передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Продолжать учить делать выдох в воду. - Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Воспитывать смелость, решительность.	Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Пускаем пузыри» - стоя в кругу, держась за руки – вдох, присесть выдох в воду (5-6 раз). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз). Игра «Мяч в воздухе» (2-3 раза). Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
13	-Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди» Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок» Продолжать учить делать вдох и выдох не границе воды и воздуха Учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль Воспитывать смелость, решительность.	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-2мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз). Бег в воде в разном темпе (2-3мин). Игровое упражнение на дыхание: «Пузырьки» (2-3 раза). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Игра «Мяч в воздухе» (2-3 раза), «Поезд в тоннель» (2-3 раза). Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
14	- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины» Продолжать учить делать выдох вводу.	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-2мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз). Держась прямыми руками за плавательную доску,	 Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.

	- Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.	работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Игра «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения». Выход из воды.	• Практический: повторение упражнений, игровой метод.
15 игра- сорев- новани е	 Развивать скоростно-силовые качества. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». Закреплять умение собирать предметы со дна. Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка, на груди проплывая в обруч». Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре. 	Сообщение темы, разминка на суше. Вход вводу прыжком, построение в 2 колонны. Эстафеты: «Кто вперед добежит», «Кто вперед Дельфином», «Кузнечики», «Буксиры», «Собери предметы со дна», «Самый долгий поплавок», «Стрелочка в обруч». Игра ««Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения». Игра на восстановление дыхания «Губы трубочкой». Подведение итога. Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный методы.
16	 Развивать координационные способности. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». Продолжать учить делать выдох в 	Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-2мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз). Держась прямыми руками за плавательную доску,	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: беседа, название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений,

	воду Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок» Воспитывать смелость, решительность.	работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз).Игра «Мяч в воздухе» (2-3 раза).Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	игровой метод.
		Декабрь.	
17	 Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». Учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». Продолжать учить делать выдох в воду. Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре. 	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 мин). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-3 раза). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
18	 Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить выполнять 	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный	 Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный:

упражнение «Стрелочка на груди».

- Учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».
- Продолжать учить делать выдох в воду.
- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.
- Совершенствовать умение плескаться в воде.
- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.

толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-3 раза). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз).

Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Игра «Морской бой». Свободное плавание (2-3 мин). Выхол из волы.

объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.

• Практический: повторение упражнений, игровой метод.

Межэтапная диагностика плавательных навыков и умений.

- -Способствовать закаливанию детского организма.
- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.
- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.
- Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна.
- Продолжать учить выполнять движение ногами способом кроль.
- Продолжать учить скольжение на груди без опоры.
- Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль.
- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 мин). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Достань игрушку» - дети достают предметы в глубокой части бассейна (3-4 раза). «Стрелочка на груди» (1-2 мин). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Свободное плавание (2-3мин). Выход из воды.

- Наглядный: показ, имитация, помощь пелагога
- Словесный: беседа, указания
- Практический: повторение упражнений, игровой метод.

20	- Развивать скорс
	- Продолжать учи
	воду с бортика ба
	- Совершенствова
	передвигаться ра
	бегом, прыжками
	- Продолжать учи
	с выдохом (6-7 ра
	со дна.
	– Продолжать уч
	движение ногами
	- Продолжать учи
	груди без опоры.
	- Продолжать учи
	с работой ног спо
	- Воспитывать до
	отношение друг н
	помощь в сложно
	_
21	- Способствовать
	правильной осан
	- Продолжать учи
	воду с бортика ба
	I - Пролоджать учи

Развивать скоростно-силовые качества.

- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.
- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.
- Продолжать учить погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна.
- Продолжать учить выполнять движение ногами способом кроль.
- Продолжать учить скольжение на груди без опоры.
- Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль.
- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.

Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 мин). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Достань игрушку» - дети достают предметы в глубокой части бассейна (3-4 раза). «Стрелочка на груди» (1-2 мин). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Свободное плавание (2-3мин). Выход из воды.

- Наглядный: помощь педагога.
- Словесный: беседа, название упражнения, имитация.
- Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.

Декабрь.

- Способствовать формированию правильной осанки.
- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.
- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».
- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».
- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.
- Учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины.
- Закреплять умение выполнять выдох

Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-3 раза). «Караси и щука» - бег в разных направлениях (2-3 мин). «Пятнашки» - погружение в воду с головой высоко подпрыгивая верх (2-3мин). Дети держатся двумя руками за перекладину, голова на перекладине, интенсивная работа ногами способом кроль (2-3 мин). «Кто вперед» - дуть на мяч до противоположной стороны бассейна. Свободное плавание (2-3 мин).

- Наглядный: показ, имитация, помощь педагога
- Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.
- Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	на границе воздуха и воды.	Выход из воды.	
	- Воспитывать смелость, решительность.		
	- Способствовать формированию	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
22	правильной осанки.	сигналу производят спад в воду.	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учить выполнять спад в	Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза).	педагога.
	воду с бортика бассейна.	«Стрелочка на спине» - дети держатся руками за	• Словесный:
	- Совершенствовать умение	перекладину, ноги упираются в стенку бассейна,	объяснение, указания,
	передвигаться разными способами:	произвести сильный толчок ногами, руки вдоль	распоряжения, названия
	шагом полуприседа, бегом.	туловища, ноги прямо. Скользить до полной	упражнений.
	- Продолжать учить выполнять	остановки (2-3 раза).«Гуси, гуси»- шлепки по воде	• Практический:
	упражнение «Стрелочка на груди».	руками. (2-3 мин). «Мой веселый звонкий мяч» -	повторение упражнений,
	- Продолжать учить выполнять	погружение в воду с головой высоко	игровой метод.
	упражнение «Стрелочка на спине».	подпрыгивая верх (2-3мин)Дети держатся двумя	1 ~~
	- Продолжать учить работать ногами	руками за перекладину, голова на перекладине,	
	способом кроль на спине у	интенсивная работа ногами способом кроль (2-3 мин).	
	перекладины.	«Кто вперед» - дуть на мяч до противоположной	
	- Закреплять умение выполнять выдох	стороны бассейна. Свободное плавание (2-3 мин).	
	на границе воздуха и воды.	Выход из воды.	
	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
23	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Построение, эстафета разминка на сухой части	
игра	дыхательные системы.	бассейна. «Передача мяча над головой», «Передача –	• Наглядный:
сорев-	- Продолжать учить выполнять спад в	мяч в руках перед собой», «Кто вперед надует шар».	показ, имитация, помощь
нова-	воду с бортика бассейна.	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	педагога
ние	- Совершенствовать умение	сигналу производят спад в воду. Эстафеты в воде:	• Словесный:
	передвигаться разными способами:	«Кто вперед соберет шары с поверхности воды»,	беседа, указания
	бегом, прыжками.	«Бег с мячом», «Самый быстрый », «Быстрые	• Практический:
	- Продолжать учить скользить на груди	дельфины», «Кто дольше». На поверхности воды	повторение упражнений,
	с мячом, работая ногами способом	устанавливается сетка, элемент игры «Два мяча	игровой метод.
	кроль.	на одной площадке». Свободное плавание (2-3 мин).	
	- Закреплять умение выполнять	Выход из воды.	
	упражнение «Дельфины».		
	- Закреплять умение погружаться в		

	воду, задерживая дыхание Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку Воспитывать смелость, решительность.		
24	 Способствовать формированию правильной осанки. Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины. Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре. 	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Дети держатся двумя руками за перекладину, голова на перекладине, интенсивная работа ногами способом кроль (2-3 мин). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Поставить доску с заде на плечи, держа двумя руками, присесть и произвести толчок двумя ногами от дна, скользя на спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин). «Кто дольше» - погружение, в воду задерживая дыхание (2-3 раза). «Буксиры» (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: беседа, название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
		Январь.	
25	 - Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». 	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-3 раза).	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический:

	- Совершенствовать умение	«Караси и щука»- бег в разных направлениях (2-3	повторение упражнений,
	передвигаться разными способами:	мин).«Пятнашки» - погружение в воду с головой	игровой метод.
	бегом, прыжками.	высоко подпрыгивая верх (2-3мин)Дети держатся	игровой метод.
	- Учить работать ногами способом	двумя руками за перекладину, голова на перекладине,	
	кроль на спине у перекладины.	интенсивная работа ногами способом кроль (2-3 мин).	
	- Закреплять умение выполнять выдох	«Кто вперед» - дуть на мяч до противоположной	
	на границе воздуха и воды.	стороны бассейна. Свободное плавание (2-3 мин).	
	1	1 1	
	- Воспитывать смелость, решительность.	Выход из воды.	11 0
26	- Способствовать формированию	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
26	правильной осанки.	сигналу производят спад в воду. Скольжение поперек	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учить выполнять спад в	бассейна на груди (2-3 раза).«Стрелочка на спине» -	педагога.
	воду с бортика бассейна.	дети держатся руками за перекладину, ноги	• Словесный:
	- Совершенствовать умение	упираются в стенку бассейна, произвести сильный	объяснение, указания,
	передвигаться разными способами:	толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо.	распоряжения, названия
	шагом полуприседа, бегом.	Скользить до полной остановки (2-3 раза).	упражнений.
	- Продолжать учить выполнять	«Гуси, гуси»- шлепки по воде руками. (2-3 мин).	• Практический:
	упражнение «Стрелочка на груди».	«Мой веселый звонкий мяч» - погружение в воду с	повторение упражнений,
	- Продолжать учить выполнять	головой высоко подпрыгивая верх (2-3мин)	игровой метод.
	упражнение «Стрелочка на спине».	Дети держатся двумя руками за перекладину, голова	
	- Продолжать учить работать ногами	на перекладине, интенсивная работа ногами способом	
	способом кроль на спине у	кроль (2-3 мин). «Кто вперед» - дуть на мяч до	
	перекладины.	противоположной стороны бассейна. Свободное	
	- Закреплять умение выполнять выдох	плавание (2-3 мин).	
	на границе воздуха и воды.	Выход из воды.	
	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
27	дыхательные системы.	сигналу производят спад в воду. Скольжение поперек	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учить выполнять спад в	бассейна на груди (2-3 раза). «Стрелочка на спине» -	педагога
	воду с бортика бассейна.	дети держатся руками за перекладину, ноги	• Словесный:
	- Совершенствовать умение	упираются в стенку бассейна, произвести сильный	беседа, указания
	передвигаться разными способами:	толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо.	• Практический:
	шагом полуприседа, бегом.	Скользить до полной остановки (2-3 раза).	повторение упражнений,

	- Продолжать учить выполнять	«Гуси, гуси»- шлепки по воде руками. (2-3 мин).	игровой метод.
	упражнение «Стрелочка на груди».	«Мой веселый звонкий мяч» - погружение в воду с	
	- Продолжать учить выполнять	головой высоко подпрыгивая верх (2-3мин)	
	упражнение «Стрелочка на спине».	Дети держатся двумя руками за перекладину, голова	
	- Продолжать учить работать ногами	на перекладине, интенсивная работа ногами способом	
	способом кроль на спине у	кроль (2-3 мин).«Кто вперед» - дуть на мяч до	
	перекладины.	противоположной стороны бассейна. Свободное	
	- Закреплять умение выполнять выдох	плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
	на границе воздуха и воды.		
	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
28	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
	дыхательные системы.	сигналу производят	показ, помощь педагога.
	- Продолжать учить выполнять спад в	спад в воду. Игра «Два мяча на одной площадке.	• Словесный:
	воду с бортика бассейна.	Свободное плавание (2-3 мин).	беседа,
	- Совершенствовать умение	Выход из воды.	название упражнения,
	передвигаться разными способами:		имитация.
	бегом, прыжками.		• Практический:
	- Совершенствовать умение плескаться		повторение упражнений,
	в воде.		игровой метод.
	- Закреплять умение погружаться в		
	воду, задерживая дыхание.		
	- Закреплять умение перебрасывать мяч		
	через сетку.		
	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
	- Способствовать формированию	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	
29	правильной осанки.	сигналу производят спад в воду.	• Наглядный:
	- Продолжать учить выполнять спад в	Дети держатся двумя руками за перекладину, голова	показ, имитация, помощь
	воду с бортика бассейна.	на перекладине, интенсивная работа ногами способом	педагога
	- Продолжать учить работать ногами	кроль (2-3 мин). Держась прямыми руками за	• Словесный:
	способом кроль на спине у	плавательную доску, работать ногами	беседа, указания
	перекладины.	способом кроль на груди (2-3мин).Поставить доску с	• Практический:

	 Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Продолжать учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре. 	заде на плечи, держа двумя руками, присесть и произвести толчок двумя ногами от дна, скользя на спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин). «Кто дольше» - погружение, в воду задерживая дыхание (2-3 раза). «Буксиры» (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	повторение упражнений, игровой метод.
30	- Способствовать закаливанию детского организма Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины» Продолжать учить делать выдох в воду Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад Воспитывать смелость, решительность.	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Ходьба в положении полуприсяде, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Игра «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения». Выход из воды.	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: беседа, название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
31	- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата Продолжать учить выполнять спад в	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза).	• Наглядный: показ, имитация, помощь

	воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди. - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.	«Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-3 раза). «Пятнашки» - погружение в воду с головой высоко подпрыгивая верх (2-3мин). «Поплавок» (2-3 раза). «Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	педагога
32	 Воспитывать смелость, решительность. Способствовать формированию правильной осанки. Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины. Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди. Совершенствовать умение 	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Дети держатся двумя руками за перекладину, голова на перекладине, интенсивная работа ногами способом кроль (2-3 мин). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Поставить доску сзади на плечи, держа двумя руками, присесть и произвести толчок двумя ногами от дна, скользя на спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин). «Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-3 раза). Игра «Мяч в воздухе» (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин).	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: беседа, название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
	передвигаться бегом, прыжками Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Выход из воды.	
		Февраль.	
33	- Способствовать формированию правильной осанки Продолжать учить выполнять спад в	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Самая длинная и правильная стрелочка на груди.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога

		Ι	
	воду с бортика бассейна.	Самая длинная и правильная стрелочка на спине.	• Словесный:
	- Продолжать учить выполнять	«Пятнашки»- бег в разных направлениях (2-3 мин).	объяснение, указания,
	упражнение «Стрелочка на груди».	«Кто вперед спрячется под воду» - погружение в воду	распоряжения, названия
	- Продолжать учить выполнять	с головой высоко подпрыгивая верх (2-3мин).	упражнений.
	упражнение «Стрелочка на спине».	Самая красивая звездочка на груди. «Дельфины	• Практический:
	- Продолжать учить лежать на груди,	акробаты» - прыжки в обруч. «Кто вперед» - дуть на	повторение упражнений,
	выполняя упражнение, звездочка на	мяч до противоположной стороны бассейна.	игровой метод.
	груди.	Свободное плавание (2-3 мин).	
	- Закреплять умение выполнять	Выход из воды.	
	упражнение «Дельфины».		
	- Закреплять умение выполнять выдох		
	на границе воздуха и воды.		
	- Воспитывать смелость, решительность.		
	- Способствовать формированию	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
34	правильной осанки.	сигналу производят спад в воду. Скольжение поперек	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учить выполнять спад в	бассейна на груди (2-3 раза). «Стрелочка на спине» -	педагога.
	воду с бортика бассейна.	дети держатся руками за перекладину, ноги	• Словесный:
	- Продолжать учить выполнять	упираются в стенку бассейна, произвести сильный	объяснение, указания,
	упражнение «Стрелочка на груди».	толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо.	распоряжения, названия
	- Продолжать учить выполнять	Скользить до полной остановки (2-3 раза).	упражнений.
	упражнение «Стрелочка на спине».	«Гуси, гуси»- шлепки по воде руками. (2-3 мин).	• Практический:
	- Продолжать учить выполнять	«Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены в	повторение упражнений,
	упражнение «Звездочка на груди».	стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть,	игровой метод.
	- Совершенствовать передвижения воторы		1
	воде разными способами.	опущено в низ. (2-3 раза).«Мой веселый звонкий	
	- Учить выполнять упражнение	мяч» - погружение в воду с головой высоко	
	«Звездочка на спине».	подпрыгивая верх (2-3мин)«Звездочка на спине» -	
	- Закреплять умение выполнять выдох	ноги слегка расставлены в стороны, руки	
	на границе воздуха и воды.	верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от	
	- Воспитывать волевые усилия,	дна мягко лечь спиной на воду (2-3 раза). «Кто	
	коллективные действия в игре.	вперед» - дуть на мяч до противоположной стороны	
	•	бассейна. Свободное плавание (2-3 мин).	
		Выход из воды.	
L			

	V II		
		сидят на бортике, ноги на перекладине, по	
35	дыхательные системы.	сигналу производят спад в воду. «Дельфины» -	• Наглядный:
	- Продолжать учить выполнять спад в	добиваться четкого выполнения упражнения (1-3	показ, имитация, помощь
	воду с бортика бассейна.	мин).Звездочка на спине» - ноги слегка расставлены в	педагога
	- Закреплять умение выполнять	стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть,	• Словесный:
	упражнение «Дельфин».	оторвать ноги от дна мягко лечь спиной на воду (2-3	беседа, указания
	- Продолжать учить лежать на груди,	раза).«Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены	• Практический:
	выполняя упражнение «Звездочка».	в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть,	повторение упражнений,
	- Продолжать учить лежать на спине,	оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо	игровой метод.
	выполняя упражнение «Звездочка».	опущено в низ. (2-3 раза). Держась прямыми руками	
	- Продолжать учить скользить с	за плавательную доску, работать ногами	
	плавательной доской, работая ногами	способом кроль на груди (2-3мин). Поставить доску	
	способом кроль.	сзади на плечи, держа двумя руками, присесть и	
	- Продолжать учить скользить на спине	произвести толчок двумя ногами от дна, скользя на	
	с плавательной доской, работая ногами	спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин).	
	способом кроль.	«Тоннель» - скольжение на груди, погружаясь в воду	
	_	с головой (2-3раза). Свободное плавание (2-3 мин).	
	71	Выход из воды.	
	- Способствовать формированию	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
36	правильной осанки.	сигналу производят спад в воду.	показ, помощь педагога.
	- Продолжать учить выполнять спад в	Скользить на груди, интенсивно работая ногами (2-	• Словесный:
	воду с бортика бассейна.	3мин). Скользить на спине, интенсивно работая	беседа,
	- Продолжать учить скользить на груди,	ногами (2-3мин). «Поплавок» - 2-3раза. «Веселые	название упражнения,
	работая ногами способом кроль.	мячи» - бег в разных направлениях, собирая мячи по	имитация.
	- Учить скользить на спине, работая	поверхности воды (2-3мин)«Мы ребята лягушата» -	• Практический:
	ногами способом кроль.	передвижение прыжками на двух ногах. Свободное	повторение упражнений,
	- Закреплять умение погружаться в	плавание (2-3 мин).	игровой метод.
	воду, задерживая дыхание.	Выход из воды.	•
	- Совершенствовать умение		
	передвигаться разными способами:		
	бегом, прыжками.		
	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
		1	I

- Укреплять функциональные Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по **37** возможности вестибулярного аппарата. • Наглядный: сигналу производят спад в воду. - Продолжать учить выполнять спад в Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). показ, имитация, помощь воду с бортика бассейна. «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за педагога • Словесный: - Продолжать учить выполнять перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль упражнение «Стрелочка на груди». беседа, указания - Продолжать учить выполнять туловища, ноги прямо. Скользить до полной • Практический: упражнение «Стрелочка на спине». остановки (2-3 раза).«Пятнашки» - погружение в воду повторение упражнений, - Продолжать учить выполнять с головой высоко подпрыгивая верх(2-3мин). игровой метод. упражнение «Поплавок». «Поплавок» (2-3 раза). «Звездочка на груди» - ноги - Учить лежать на груди, выполняя слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь упражнение, звездочка на груди. на воду, лицо опущено в низ. (2-3 раза). Свободное - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. плавание (2-3 мин).Выход из воды. - Воспитывать смелость, решительность. - Способствовать формированию Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по • Наглялный: правильной осанки. 38 игра сигналу производят спад в воду. Дети держатся двумя показ, помощь педагога. руками за перекладину, голова на перекладине, • Словесный: сорев-- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. интенсивная работа ногами способом кроль (2-3 мин). бесела. нова-- Продолжать учить работать ногами Держась прямыми руками за плавательную доску, название упражнения, ние. работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). способом кроль на спине у имитация. Поставить доску сзади на плечи, держа двумя руками, • Практический: перекладины. - Продолжать учить скользить с присесть и произвести толчок двумя ногами от дна, повторение упражнений, плавательной доской, работая ногами скользя на спине, интенсивно работая ногами (2-3 игровой метод. способом кроль. мин).«Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены - Продолжать учить скользить на спине в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, с плавательной доской, работая ногами оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо способом кроль. опущено в низ. (2-3 раза). Игра «Мяч в воздухе» (2-3 - Продолжать учить лежать на груди, раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды. выполняя упражнение, звездочка на груди. - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.

	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
	1	Февраль.	
39	 Способствовать формированию правильной осанки. Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить скользить на груди, работая ногами способом кроль. Продолжать учить скользить на спине, работая ногами способом кроль. Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение «Звездочка». Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка». Совершенствовать умение передвигаться в воде. 	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Скользить на груди, интенсивно работая ногами (2-3мин). Скользить на спине, интенсивно работая ногами (2-3мин). «Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-3 раза). Звездочка на спине» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь спиной на воду (2-3 раза). «Свободное место» - бег в разных направлениях. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
40	 Воспитывать смелость, решительность. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». Закреплять умение погружаться в 	Построение, эстафета разминка на сухой части бассейна. «Быстрая бескозырка», «Морской узел», «Собери ребус», «Потопи корабль противника». Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Эстафеты в воде: «Чей корабль плывет быстрее», «Доставка пакета в штаб», «Самый быстрый», «Транспортировка раненого», «Лучший водолаз», «Минеры». Перетягивание каната. Морской бой. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.

41	воду, задерживая дыхание. - Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна. - Воспитывать смелость, решительность, чувство патриотизма и любви к родине. - Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать обучать выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать обучать элементам игры	Март. Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Упражнение «Торпеда» на груди, на спине (5-6 раз). Упражнение на дыхание: держась за бортик, подпрыгнуть вверх вдох, погрузиться в воду-выдох (8-10 раз). Упражнение «Поплавок» - (2-3 раза). Вспомнить правила игры дети играют (5-6 мин). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
	«Два мяча на одной площадке» Совершенствовать умение передвигаться в воде Воспитывать смелость, решительность.		
42	 Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение «Звездочка». Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка». Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна. 	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Упражнение «Торпеда» на груди, на спине (5-6 раз). Упражнение на дыхание: держась за бортик, подпрыгнуть вверх вдох, погрузиться в воду-выдох (8-10 раз). «Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-3 раза). Звездочка на спине» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь спиной на воду (2-3 раза). Вспомнить правила игры дети играют (5-6 мин).	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Продолжать обучать элементам игры	Свободное плавание (2-3 мин).	
	«Два мяча на одной площадке».	Выход из воды.	
	- Совершенствовать умение		
	передвигаться в воде.		
	- Воспитывать смелость, решительность,		
	чувство патриотизма и любви к родине.		
	- Укреплять функциональные	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	
43	возможности вестибулярного аппарата.	сигналу производят спад в воду. «Невод» - (2-3раза).	• Наглядный:
	- Продолжать учить выполнять спад в	«Удочка» - (2-3 раза). «Дельфин акробат» - (2-3 раза).	показ, имитация, помощь
	воду с бортика бассейна.	«Кто вперед» - (2-3 раза). «Быстрая лодка» - ребенок	педагога
	- Совершенствовать умение	садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по	• Словесный:
	передвигаться в разных направлениях.	сигналу начинает работать круговыми движениями	беседа, указания
	- Совершенствовать умение	рук, выполняя гребковые движения. Свободное	• Практический:
	погружаться в воду с головой.	плавание (2-3 мин).Выход из воды.	повторение упражнений,
	- Закреплять умение выполнять		игровой метод.
	упражнение «Дельфины».		•
	- Закреплять умение собирать предметы		
	со дна.		
	- Продолжать учить выполнять		
	круговые движения руками назад.		
	- Воспитывать смелость, решительность.		
	- Способствовать формированию	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
44	правильной осанки.	сигналу производят спад в воду. Дети держатся двумя	показ, помощь педагога.
	- Продолжать учить выполнять спад в	руками за перекладину, интенсивная работа	• Словесный:
	воду с бортика бассейна.	ногами способом кроль, лицо опущено в воду,	беседа,
	- Учить выполнять делать вдох с	поднять голову, сделать поворот головой влево, вдох,	название упражнения,
	поворотом головы, работая ногами	опустить лицо в воду. (2-3 мин). Держась прямыми	имитация.
	способом кроль.	руками за плавательную доску, работать ногами	• Практический:
	- Продолжать учить скользить на груди,	способом кроль на груди (2-3мин).Поставить доску с	повторение упражнений,
	на спине с плавательной доской, работая	заде на плечи, держа двумя руками, присесть и	игровой метод.
	ногами способом кроль.	произвести толчок двумя ногами от дна, скользя на	
	- Продолжать учить выполнять	спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин).	
	упражнение, звездочка на груди.	«Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены в	

	T		
	- Совершенствовать умение	стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть,	
	передвигаться бегом, прыжками.	оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо	
	- Воспитывать волевые усилия,	опущено в низ. (2-3 раза).Игра «Мяч в воздухе» (2-3	
	коллективные действия в игре.	раза).Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
	- Укреплять функциональные	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	
4 5	возможности вестибулярного аппарата.	сигналу производят спад в воду. Дети держатся двумя	• Наглядный:
	- Продолжать учить выполнять спад в	руками за перекладину, интенсивная работа	показ, имитация, помощь
	воду с бортика бассейна.	ногами способом кроль, лицо опущено в воду,	педагога
	- Продолжать учить выполнять делать	поднять голову, сделать поворот головой влево, вдох,	• Словесный:
	вдох с поворотом головы, работая	опустить лицо в воду. (2-3 мин). Держась прямыми	беседа, указания
	ногами способом кроль.	руками за плавательную доску, работать ногами	• Практический:
	- Продолжать учить скользить на груди,	способом кроль на груди (2-3мин).Поставить доску	повторение упражнений,
	на спине с плавательной доской, работая	сзади на плечи, держа двумя руками, присесть и	игровой метод.
	ногами способом кроль.	произвести толчок двумя ногами от дна, скользя на	
	- Продолжать учить лежать на груди,	спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин).	
	выполняя упражнение, звездочка на	«Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены в	
	груди.	стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть,	
	- Совершенствовать умение	оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо	
	передвигаться бегом, прыжками.	опущено в низ. (2-3 раза).Игра «Кузнечики» (2-3	
	- Воспитывать смелость, решительность.	раза).Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
	- Способствовать формированию	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
46	правильной осанки.	сигналу производят спад в воду. Дети держатся двумя	показ, помощь педагога.
	- Продолжать учить выполнять спад в	руками за перекладину, интенсивная работа	• Словесный:
	воду с бортика бассейна.	ногами способом кроль, лицо опущено в воду,	беседа,
	- Продолжать учить выполнять делать	поднять голову, сделать поворот головой влево, вдох,	название упражнения,
	вдох с поворотом головы, работая	опустить лицо в воду. (2-3 мин). Упражнение	имитация.
	ногами способом кроль.	«Торпеда» на груди, на спине (5-6 раз).«Водолазы» -	• Практический:
	- Продолжать учить скользить на груди,	выдох в воду (6-7 раз).«Пятнашки с мячом» - (2-3	повторение упражнений,
	на спине работая ногами способом	раза).Свободное плавание (2-3 мин).	игровой метод.
	кроль.	Выход из воды.	
	- Закреплять умение делать выдох в		
	воду.		
	- Совершенствовать умение		

	передвигаться бегом, прыжками Воспитывать волевые усилия,		
47	коллективные действия в игре. - Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Совершенствовать умение плескаться в воде. - Воспитывать смелость, решительность.	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Дети держатся двумя руками за перекладину, интенсивная работа ногами способом кроль, лицо опущено в воду, поднять голову, сделать поворот головой влево, вдох, опустить лицо в воду. (2-3 мин).«Поплавок» (2-3 раза). Упражнение «Торпеда» на груди, на спине (5-6 раз). «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения. «Морской бой» - (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
48 игра соревно вание.	- Способствовать формированию правильной осанки Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины» Продолжать обучать элементам игры «Два мяча на одной площадке» Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Упражнения разминка в воде «Дельфины» - (2-3раза), «Мы ребята лягушата»- (2-3 раза). Игры «Два мяча на одной площадке». Награждение победителей. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: беседа, название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
49	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.Продолжать учить выполнять спад в	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. «Водолазы» - (6-7 раз).	• Наглядный: показ, имитация, помощь

	Dawy a Sammyya Saasayyya	2non volveno via avvivia via via via via via via via	точолого
	воду с бортика бассейна.	Звездочка на спине» - ноги слегка расставлены в	педагога
	- Закреплять умение погружаться в	стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть,	• Словесный:
	воду, делая выдох в воду	оторвать ноги от дна мягко лечь спиной на воду (2-3	беседа, указания
	- Продолжать учить лежать на груди,	раза).«Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены	• Практический:
	выполняя упражнение «Звездочка».	в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть,	повторение упражнений,
	- Продолжать учить лежать на спине,	оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо	игровой метод.
	выполняя упражнение «Звездочка».	опущено в низ. (2-3 раза). Держась прямыми руками	
	- Продолжать учить скользить с	за плавательную доску, работать ногами способом	
	плавательной доской, работая ногами	кроль на груди (2-3мин).Поставить доску с заде на	
	способом кроль.	плечи, держа двумя руками, присесть и произвести	
	- Продолжать учить скользить на спине	толчок двумя ногами от дна, скользя на спине,	
	с плавательной доской, работая ногами	интенсивно работая ногами (2-3 мин).«Тоннель» -	
	способом кроль.	скольжение на груди, погружаясь в воду с головой	
	- Воспитывать смелость, решительность.	(2-3раза). Свободное плавание (2-3 мин).Выход из	
		воды.	
	- Способствовать формированию	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
50	правильной осанки.	сигналу производят спад в воду.	показ, помощь педагога.
	- Продолжать учить выполнять спад в	Скользить на груди, интенсивно работая ногами (2-	• Словесный:
	воду с бортика бассейна.	3мин). Скользить на спине, интенсивно работая	беседа,
	- Продолжать учить скользить на груди,	ногами (2-3мин). «Водолазы» - (6-7 раз). «Веселые	название упражнения,
	на спине работая ногами способом	мячи» - бег в разных направлениях, собирая мячи по	имитация.
	кроль.	поверхности воды (2-3мин)«Мы ребята лягушата» -	• Практический:
	- Закреплять умение погружаться в	(2-3 раза).Свободное плавание (2-3 мин).Выход из	повторение упражнений,
	воду, делая выдох в воду	воды.	игровой метод.
	- Совершенствовать умение		1
	передвигаться разными способами:		
	бегом, прыжками.		
	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
	•	Апрель.	•
	Исследования детских	умений и навыков в выполнении упражнений в воде	•

51-52	 Развивать скоростно-силовые качества. Умение погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна. Умение выполнять движение ног кролем. Умение скользить на груди, опоры. Умение скользить на спине. находится ме. Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску. Умение скользить на груди с работой ног способом кроль. Умение скользить на спине с работой ног способом кроль. Развитие волевых усилий. 	Вход в воду прыжком. «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Кладоискатели» - доставать предметы в глубокой части бассейна. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Стрелочка на груди» - и.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вверх, голова жду руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. «Стрелочка на спине» - и.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. «Лодочка плыви» - и.п.: стоя лицом к борту бассейна, в руках доска, присесть выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. «Плавучая стрела» - и.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Свободное плавание (3-4	 Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, объяснение. Практический: игра.
		мин).Выход из воды.	
		Май.	
	Способствовать заканиванию потокого	«Давайте попрощаемся». В гости к детям приходит «Водяной» и проводит	• Словесный:
53	- Способствовать закаливанию детского организма.- Продолжать вызывать интерес детей к плаванию.	игры и награждает детей, которые не пропускали занятия. Игры, используемые на занятии: «Надуй шарик», «Кто вперед соберет шары», «Быстрый шар»,	• Словесныи: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.
	Закреплять полученные плавательные умения и навыки.Повысить эмоциональное состояние детей.Воспитывать чувство уверенности.	«Передача шаров», «У кого меньше шаров». Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.	• Практический: игровой метод.

План-график обучения детей 6-7 лет плаванию.

№ занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	131	141	15	16	17	18	191	20	21	22	23	24	251	261	27	28	29	30
Задачи																														
Вход спадом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Звездочка на груди» «Звездочка на спине»									+		+	+																		+
«Стрелочка на груди, на спине»							+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+				+	+	+			
Выдох в воду		+				+					+		+									+	+							
Выдох на границе воды и воздуха					+																									
Вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.								+																						
Выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри.																	+	+			+				+	+				
Плавать на груди с работой рук.			+	+																		+		+	+	+				+
Плавать на спине с работой рук			+	+																										
Скольжение, на груди работая ногами способом кроль			+	+												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Скольжение, на спине работая ногами способом кроль			+	+															+	+	+			+		+	+		+	+
Плавать на груди в полной координации.			+	+																										
Плавать на спине в полной координации.			+	+																										

№	№ занятия	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	5	152
	Задачи																						
1	Вход спадом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	- +
2	«Звездочка на груди» «Звездочка на спине»	+	+	+	+		+	+		+	+	+	+	+			+	+					
3	«Стрелочка на груди, на спине»				+		+	+		+	+	+	+	+				+					
4	Выдох в воду при скольжении	+	+	+			+	+		+	+	+	+	+		+		+					
5	Выдох на границе воды и воздуха				+																		
6	Вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.																						
7	Выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри.																						
8	Плавать на груди с работой рук.	+	+	+			+	+++	-	+			+		+	+			+	+	+		
9	Плавать на спине с работой рук										+			+				+		+	+		
10	Скольжение, на груди работая ногами способом кроль	+	+	+							+									+	+		
11	Скольжение, на спине работая ногами способом кроль	+	+	+		+	•				+				+				+	+	+		
12	Плавать на груди в полной координации.										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
13	Плавать на спине в полной координации.											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 6 до 7 лет подготовительной к школе группе.

№	Задачи	ачи Содержание							
		Октябрь.	и приемы						
1	 Продолжать развивать интерес к занятиям плаванием. Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне. Совершенствовать умение самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены. Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия. 	Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. Спад в воду. «Дождик, дождик», «Мы ребята лягушата», «Водолазы», «Дельфины», «Тоннель». Свободные игры детей. Самостоятельный выход из воды.	 Словесный: рассказ, объяснение. Практический: игра. 						
2	 Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. Продолжать учить делать выдох в воду. Продолжать учить работать ногами способом кроль. Совершенствовать умение передвигаться разными способами. Воспитывать коммуникативные навыки. 	Спад в воду. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделать вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой выполнить полный выдох в воду, встать (3-4раза). Лежа в упоре на прямые руки, на мелком месте, выполнять движения ног как при плавании кроль (1мин). Проделать то же лежа на спине, упор руками одно (1мин). Стоя в воде по грудь сделать вдох и выдохов в воду (5-6 раз). «Караси и карпы» - бег в разных направлениях (2-3 раза) Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игра. 						
Октябри).								
		ений и навыков в выполнении упражнений в во	оде						
3- 4	Развивать скоростно-силовые качества.Умение скользить на спине с опорой о	Вход в воду спадом. «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Держась прямыми руками за	• Наглядный: показ, имитация.						

		1	1
	плавательную доску.	плавательную доску, работать ногами	• Словесный:
	- Умение скользить на груди с работой ног	способом кроль на груди (2-	рассказ, объяснение.
	способом кроль.	3мин). «Кладоискатели» - доставать предметы в	• Практический:
	 Умение скользить на спине с работой ног способом кроль. Умение плавать на груди с работой рук. Умение плавать на спине с работой рук. Умение плавать на груди в полной координации. Умение плавать на спине в полной координации. Развитие волевых усилий. 	глубокой части бассейна. «Торпеда на груди» - и.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта, работая ногами способом кроль «Торпеда на спине»- и.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта, плыть, работая ногами способом кроль. «Я плыву»- и.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Свободное плавание (3-4	игра.
5	- Способствовать закаливанию организма Продолжать учить погружаться в воду спадом Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками Совершенствовать умение делать вдох и выдох на границе воды и воздуха Совершенствовать умение доставать предметы из воды Закреплять умение работать ногами способом кроль - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия	мин).Выход из воды. Занятие проводит Нептун. Разминка на суше (4-5мин).Эстафеты в воде: «Кто вперед», «Кузнечики», «Буксировка в парах», «Быстрая торпеда», «Поиски кораллов», «Быстрая лодка». Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

6	- Развивать координационные способности.	Спад в воду. Стоя в воде парами, держась за	• Наглядный:
ŭ	- Продолжать учить выполнять спад в воду	руки, поочередно, сделать вдох	показ, помощь педагога.
	с бортика бассейна.	и задержав дыхание, погрузиться в воду с	• Словесный:
	- Продолжать учить делать выдох в воду.	головой выполнить полный выдох в воду,	название упражнения,
	- Продолжать учить работать ногами	встать (3-4раза).Лежа в упоре на прямые руки,	имитация.
	способом кроль.	на мелком месте, выполнять движения ног как	• Практический:
	- Совершенствовать умение передвигаться	при плавании кроль (1мин). Проделать то же	повторение упражнений,
	разными способами.	лежа на спине, упор руками одно (1мин).	игровой метод.
	- Воспитывать смелость, решительность	Стоя в воде по грудь сделать вдох и выдохов в	
		воду (5-6 раз).«Караси и карпы» - бег в разных	
		направлениях (2-3 раза)«Бегом за мячом» - (2-3	
		раза).Свободное плавание (3-4 мин).	
		Выход из воды.	
	- Укреплять мышцы опорно-двигательного	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
7	аппарата.	2мин). Ходьба в положении полуприседа,	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учить выполнять спад в воду	наклонившись вперед, работая руками как при	педагога.
	с бортика бассейна.	плавании способом кроль на груди (2-3мин).	• Словесный:
	- Совершенствовать умение передвигаться	«Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с	Рассказ, название
	разными способами: бегом, прыжками.	продвижением вперед, с погружением под воду	упражнения.
	- Продолжать учить ходить, наклонившись	(2-3мин).«Кто быстрее?» - бег по бассейну,	• Практический:
	вперед работая руками как при способе	загребая воду руками (2-3мин).«Покажи пятки»	повторение упражнений,
	кроль на груди.	- нырнуть с отрывом ног от дна (7-8раз).	игровой метод.
	- Продолжать учить выполнять упражнение	Скольжение поперек бассейна (5-6 раз).	
	«Стрелочка на груди, на спине».	Упражнение «Поплавок»- (6-7раз).	
	- Закреплять умение выполнять упражнение	Игра «Морской бой» (2-3 раза). Свободное	
	«Поплавок».	плавание (3-4 мин).	
	- Воспитывать доброжелательное	Выход из воды.	
	отношение друг к другу.		
8	- Способствовать закаливанию детского	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
	организма.	2мин). Ходьба в положении полуприседа,	показ, помощь педагога.
	- Совершенствовать умение передвигаться	наклонившись вперед, работая руками как при	• Словесный:
	разными способами: шагом, бегом,	плавании способом кроль на груди (2-3мин).	название упражнения,
	прыжками.	«Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду	имитация.

	 Продолжать учить делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок». Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине». 	руками (2-3мин). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). Скольжение поперек бассейна (6-7 раз). Дети держатся двумя руками за перекладину, интенсивная работа ногами способом кроль, лицо опущено в воду, поднять голову, сделать поворот головой влево, вдох, опустить лицо в	• Практический: повторение упражнений, игровой метод.
	- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.	воду. (2-3 мин). Игра «Пятнашки с мячом» (3-4 раза). Свободное плавание (3-4 мин).	
		Выход из воды. Ноябрь.	
9	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине» Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок» Закреплять умение работать ногами способом кроль Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Спад в воду, построение около бортика (1-2мин). «Кто быстрее переправиться не другой берег» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин). Скольжение поперек бассейна (6-7 раз). Упражнение «Поплавок» - (6-7раз). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз). Игры с плавающими игрушками (4-5мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод.
10	- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины» Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок».	Спад в воду, построение около бортика (1-2мин). Дети делятся на две команды, построение возле бортиков. Эстафеты: «Бег с мячом до противоположного бортика и назад», «Быстрые дельфины», «Кто дольше», «Кто скользит дальше». «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать	 Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.

	- Продолжать учить выполнять упражнение	круговыми движениями рук, выполняя	• Практический:
	«Стрелочка на груди на спине».	гребковые движения. «Чья команда сильнее» -	повторение упражнений,
	- Закреплять умение выполнять круговые	перетягивание каната в воде. Свободное	игровой метод.
	движения руками назад.	плавание (3-4 мин).Выход из воды.	тровон метод.
	- Воспитывать коммуникативные навыки и	iniabamie (c. i mini)ibbined ne bedbii	
	коллективные действия.		
	- Развивать скоростно-силовые качества.	Спад в воду, построение около бортика (1-	
11	- Совершенствовать умение передвигаться	2мин). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза).	• Наглядный:
	прыжками, погружаясь в воду с головой.	«Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учить плавать на груди,	продвижением вперед, погружение в воду с	педагога
	работая ногами способом кроль.	головой (2-3 раза). Упражнение «Поплавок»- (6-	• Словесный:
	- Закреплять умение ложиться на воду,	7раз).Плавание на груди при помощи движений	беседа, указания
	держа руки и ноги на ширине плеч.	ног способом кроль(2мин).«Медуза» - лечь на	• Практический:
	- Продолжать учить выполнять упражнение	воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз).	повторение упражнений,
	«Звездочка на груди».	Выполнять упражнение «Поплавок», всплыть к	игровой метод.
	- Закреплять умение выполнять вдох и	поверхности воды, развести в стороны руки и	
	выдох в воду	ноги, сделать «Звездочку на груди» (3-4 раза).	
	- Воспитывать смелость, решительность.	Игра «Водолазы» (6-7 раз).Свободное плавание	
		(3-4 мин).Выход из воды.	
12	- Развивать координационные способности.	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
	- Совершенствовать умение передвигаться	2мин). «Кто быстрее переправиться не другой	показ, помощь педагога.
	разными способами: бегом.	берег» - бег по бассейну, загребая воду руками	• Словесный:
	- Продолжать учить плавать на груди,	(2-3мин).Скольжение поперек бассейна (2-3	название упражнения,
	работая ногами способом кроль.	раза). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз).	имитация.
	- Закреплять умение ложиться на воду,	Плавание на груди при помощи движений ног	• Практический:
	держа руки и ноги на ширине плеч.	способом кроль(2мин).Выполнять упражнение	повторение упражнений,
	- Продолжать учить выполнять упражнение	«Поплавок», всплыть к поверхности воды,	игровой метод.
	«Звездочка на груди».	развести в стороны руки и ноги, сделать	
	- Воспитывать смелость, решительность.	«Звездочку на груди» (3-4 раза).Игра «Мяч в	
		воздухе» (2-3 раза).Свободное плавание (3-4	
		мин).Выход из воды.	
13	-Укреплять сердечно-сосудистую и	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
	дыхательные системы.	2мин). Стоя в воде по грудь, выполнять	показ, имитация, помощь

	T n	T M	T
	- Продолжать учить выполнять круговые	упражнения «Мельница»; вращать руками	педагога
	движения руками.	вперед и назад (10-12 раз).Плавание на груди	• Словесный:
	- Продолжать учить плавать на груди,	при помощи движений ног способом кроль	объяснение, указания,
	работая ногами способом кроль.	(2мин). Стоя в воде по грудь, сделать глубокий	распоряжения, названия
	- Закреплять умение выполнять упражнение	вдох, погрузиться под воду с головой	упражнений.
	«Дельфин».	произвести поспешный выдох в воду (10-12	• Практический:
	- Закреплять умения делать выдох в воду.	раз).«Дельфины» (5-6 раз).«Пятнашки с мячом»	повторение упражнений,
	- Совершенствовать умение передвигаться	- (3-4 раза), «Поезд в тоннель» (2-3	игровой метод.
	разными способами.	раза).Свободное плавание (3-4 мин).	
	- Воспитывать смелость, решительность.	Выход из воды.	
	- Укреплять функциональные	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
14	возможности вестибулярного аппарата.	2мин). Ходьба в положении полуприседа,	показ, зрительные и звуковые
	- Продолжать учить выполнять круговые	наклонившись вперед, работая руками как при	ориентиры, имитация, помощь
	движения руками.	плавании способом кроль на груди (2-3мин).	педагога.
	- Продолжать учить плавать на груди,	«Дельфины» (5-6 раз).«Водолазы» - выдох в	• Словесный:
	работая ногами способом кроль.	воду (6-7 раз).Плавание на груди при помощи	объяснение, указания,
	- Закреплять умение выполнять упражнение	движений ног способом кроль	распоряжения, названия
	«Дельфины».	(2мин).«Мяч в воздухе» (2-3 раза).	упражнений.
	- Совершенствовать умение передвигаться	Игра «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг	• Практический:
	разными способами: шагом, бегом,	лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу	повторение упражнений,
	прыжками	начинает работать круговыми движениями рук,	игровой метод.
	- Воспитывать коммуникативные навыки и	выполняя гребковые движения». Выход из	
	коллективные действия.	воды.	
15	- Развивать скоростно-силовые качества.	Сообщение темы, разминка на суше. Спад в	
игра-	- Совершенствовать умение передвигаться	воду, построение в 2 колонны. Эстафеты: «Кто	• Наглядный:
сорев-	разными способами: бегом, прыжками.	вперед добежит», «Кто вперед Дельфином»,	показ, имитация, помощь
нова-	- Закреплять умение выполнять упражнение	«Кузнечики», «Буксиры», «Собери предметы со	педагога
ние	«Дельфины».	дна», «Самый долгий поплавок», «Стрелочка в	• Словесный:
	- Закреплять умение собирать предметы со	обруч». Игра ««Быстрая лодка» - ребенок	беседа, указания
	дна.	садится на круг лицом к узкой стороне	• Практический:
	- Продолжать учить выполнять упражнение	бассейна, по сигналу начинает работать	повторение упражнений,
	«Поплавок».	круговыми движениями рук, выполняя	игровой метод, контрольный
	- Продолжать учить выполнять упражнение	гребковые движения».	методы.

		И	-
	«Стрелочка, на груди проплывая в обруч».	Игра на восстановление дыхания «Губы	
	- Воспитывать волевые усилия,	трубочкой». Подведение итога.	
	коллективных действий в игре.	Выход из воды.	
	- Развивать координационные способности.	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
16	- Совершенствовать умение передвигаться	2мин). Ходьба в положении полуприседа,	показ, помощь педагога.
	разными способами: шагом, бегом,	наклонившись вперед, работая руками как при	• Словесный:
	прыжками.	плавании способом кроль на груди (2-3мин).	беседа,
	- Закреплять умение выполнять упражнение	Скольжение поперек бассейна (2-3 раза).	название упражнения,
	«Стрелочка на груди, на спине».	«Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз).Плавание	имитация.
	- Продолжать учить плавать на груди,	на груди при помощи движений ног способом	• Практический:
	работая ногами способом кроль.	кроль(2мин). Стоя в воде по грудь, выполнять	повторение упражнений,
	- Продолжать учить выполнять круговые	упражнения «Мельница»; вращать руками	игровой метод.
	движения руками.	вперед и назад (10-12 раз).Игра «Удочка» (3-4	
	- Воспитывать смелость, решительность.	раза).Свободное плавание (2-3 мин).	
		Выход из воды.	
		Декабрь.	
17	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
	дыхательные системы.	2мин).Скольжение поперек бассейна на груди	показ, имитация, помощь
	- Совершенствовать умение передвигаться	(2-3 раза).Бег в разном темпе, загребая воду	педагога
	разными способами: бегом, прыжками.	руками, прыжки на двух ногах с	• Словесный:
	- Закреплять умение выполнять упражнение	продвижением вперед (2-3 мин). Стоя в воде по	объяснение, указания,
	«Стрелочка на груди, на спине».	грудь, выполнять упражнения «Мельница»;	распоряжения, названия
	- Продолжать учить плавать на груди, на	вращать руками вперед и назад (10-12 раз).	упражнений.
	спине работая ногами способом кроль.	Плавание на груди, на спине при помощи	• Практический:
	- Продолжать учить выполнять круговые	движений ног способом кроль (6 мин).	повторение упражнений,
	движения руками.	Стоя в воде, наклониться, опереться руками о	игровой метод.
	- Учить выполнять вдох над поверхностью	колени, положить голову щекой на воду так,	
	воды, повернуть голову в воду сделать	чтобы рот был над поверхностью воды, а ухо	
	выдох, пуская пузыри.	под водой. В этом положении сделать вдох,	
	- Воспитывать чувство взаимопомощи и	повернуть голову и погрузить лицо в воду,	
	коллективных действий в игре.	сделать выдох, пуская пузыри (3-4 раза).	
		Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
			I .

	- Укреплять функциональные возможности
18	вестибулярного аппарата.

- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.
- Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине».
- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.
- Продолжать учить выполнять круговые движения руками.
- Продолжать учить выполнять вдох над поверхностью воды, с поворотом головы, в воду сделав выдох, пуская пузыри.
- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, умение оказывать помощь в сложной ситуации.

Спад в воду, построение около бортика (1-2мин). Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 мин). Стоя в воде по грудь, выполнять упражнения «Мельница»; вращать руками вперед и назад (10-12 раз). Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом кроль (6 мин). Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был над поверхностью воды, а ухо под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.

• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.

- Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.
- Практический: повторение упражнений, игровой метод.

Межэтапная диагностика плавательных навыков и умений.

- Способствовать закаливанию детского организма.
- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.
- Продолжать учить скользить на спине с опорой о плавательную доску.
- Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль.
- Продолжать скользить на спине с работой ног способом кроль.
 Воспитывать доброжелательное отношение

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Спад в воду. «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). «Кладоискатели» - доставать предметы в глубокой части бассейна. Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 мин). «Торпеда на груди» - и.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта, работая ногами способом кроль. «Торпеда на спине»- и.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вверх, голова затылком касается рук. Сделать

вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от

- Наглядный: показ, имитация, помощь педагога
- Словесный: беседа, указания
- Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Развивать скоростно-силовые качества. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками Продолжать учить скользить на спине с опорой о плавательную доску Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль. — Продолжать скользить на спине с работой ног способом кроль Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	борта, плыть, работая ногами способом кроль. Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды. Спад в воду. «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). «Кладоискатели» - доставать предметы в глубокой части бассейна. Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 мин). «Торпеда на груди» - и.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта, работая ногами способом кроль	 Наглядный: помощь педагога. Словесный: беседа, название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.
		«Торпеда на спине»- и.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта, плыть, работая ногами способом кроль. Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
21	 Способствовать формированию правильной осанки. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине». Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. Продолжать учить выполнять круговые движения руками. Продолжать учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в 	Спад в воду, построение около бортика (1-2мин). Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 мин). Стоя в воде по грудь, выполнять упражнения «Мельница»; вращать руками вперед и назад (10-12 раз). Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом кроль (6 мин). Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был над поверхностью воды, а ухо под водой.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	воду сделать выдох, пуская пузыри Воспитывать смелость, решительность.	В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри (3-4 раза). Игра «Удочка» (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	
22	 Способствовать формированию правильной осанки. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Закреплять умение выполнять выдох в воду. Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. Учить работать руками как при плавании способом кроль на груди. Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре. 	Спад в воду, построение около бортика (1-2мин). Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 мин). «Водолазы» - (6-7 раз). Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом кроль (6 мин). Полуприседа, корпус наклонен, голову опустить в воду и работать руками (6-7 раз). «Пятнашки с мячом» - (3-4 раза), «Поезд в тоннель» (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
23 игра сорев- нова- ние	 Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. Закреплять умение скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль. Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. Воспитывать смелость, решительность. 	Построение, эстафета разминка на сухой части бассейна. «Передача мяча над головой», «Ито вперед надует шар». Эстафеты в воде: «Кто вперед соберет шары с поверхности воды», «Бег с мячом», «Самый быстрый », «Быстрые дельфины», «Кто дольше». На поверхности воды устанавливается сетка, элемент игры «Два мяча на одной площадке». Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод.
24	- Способствовать формированию правильной осанки.	Свободное плавание (2-3 мин).Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза).	• Наглядный: показ, помощь педагога.

	- Совершенствовать умение передвигаться	Бег в разном темпе, загребая воду руками,	• Словесный:
	разными способами: бегом, прыжками.	прыжки на двух ногах с продвижением вперед	беседа,
	Закреплять умение выполнять выдох в воду.	(2-3 мин).«Водолазы» - (6-7 раз).Плавание на	название упражнения,
	1 * *	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	название упражнения, имитация.
	- Продолжать учить плавать на груди, на	груди, на спине при помощи движений ног	· ·
	спине работая ногами способом кроль.	способом кроль (6 мин). Полуприседа, корпус	• Практический:
	- Продолжать учить работать руками как	наклонен, голову опустить в воду и работать	повторение упражнений,
	при плавании способом кроль на груди.	руками (6-7 раз). «Пятнашки с мячом» - (3-4	игровой метод.
	- Воспитывать волевые усилия,	раза), «Поезд в тоннель» (2-3 раза).Свободное	
	коллективные действия в игре.	плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
		Январь.	
25	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-2	• Наглядный:
	правильной осанки.	мин).Скольжение поперек бассейна на груди	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учить выполнять упражнение	(2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся	педагога
	«Стрелочка на груди».	руками за перекладину, ноги	• Словесный:
	- Продолжать учить выполнять упражнение	упираются в стенку бассейна, произвести	объяснение, указания,
	«Стрелочка на спине».	сильный толчок ногами, руки вдоль туловища,	распоряжения, названия
	- Продолжать учить плавать на груди, на	ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-	упражнений.
	спине работая ногами способом кроль.	3 раза).Плавание на груди, на спине при	• Практический:
	- Продолжать учить работать руками как	помощи движений ног способом	повторение упражнений,
	при плавании способом кроль на груди.	кроль (6 мин). Полуприседа, корпус наклонен,	игровой метод.
	- Совершенствовать умение передвигаться	голову опустить в воду и работать	
	разными способами: бегом, прыжками.	руками (6-7 раз). Игра «Удочка» (3-4 раза).	
	- Воспитывать смелость, решительность.	Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
26	правильной осанки.	2мин).Скольжение поперек бассейна на груди	показ, имитация, помощь
	Совершенствовать умение передвигаться	(2-3 раза). Бег в разном темпе, загребая воду	педагога.
	разными способами: бегом, прыжками.	руками, прыжки на двух ногах с	• Словесный:
	- Закреплять умение выполнять упражнение	продвижением вперед (2-3 мин). Стоя в воде по	объяснение, указания,
	«Стрелочка на груди, на спине».	грудь, выполнять упражнения «Мельница»;	распоряжения, названия
	- Продолжать учить плавать на груди, на	вращать руками вперед и назад (10-12 раз).	упражнений.
	спине работая ногами способом кроль.	Плавание на груди, на спине при помощи	• Практический:
	- Продолжать учить выполнять круговые	движений ног способом кроль (6 мин).	повторение упражнений,
	движения руками.	Стоя в воде, наклониться, опереться руками о	игровой метод.

			1
	- Продолжать учить выполнять вдох над	колени, положить голову щекой на воду так,	
	поверхностью воды, повернуть голову в	чтобы рот был над поверхностью воды, а ухо	
	воду сделать выдох, пуская пузыри.	под водой. В этом положении сделать вдох,	
	- Воспитывать волевые усилия,	повернуть голову и погрузить лицо в воду,	
	коллективные действия в игре.	сделать выдох, пуская пузыри (3-4 раза).	
		Игра: «Бегом за мячом» (3-4 раза).Свободное	
		плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Спад в воду, построение около бортика (1-2	
27	дыхательные системы.	мин).Скольжение поперек бассейна на груди	• Наглядный:
	- Продолжать учить выполнять упражнение	(2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся	показ, имитация, помощь
	«Стрелочка на груди, на спине».	руками за перекладину, ноги	педагога
	- Продолжать учить плавать на груди, на	упираются в стенку бассейна, произвести	• Словесный:
	спине работая ногами способом кроль.	сильный толчок ногами, руки вдоль туловища,	беседа, указания
	- Продолжать учить работать руками как	ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-	• Практический:
	при плавании способом кроль на груди.	3 раза).Плавание на груди, на спине при	повторение упражнений,
	- Совершенствовать умение передвигаться	помощи движений ног способом	игровой метод.
	разными способами: бегом, прыжками.	кроль (6 мин). Полуприседа, корпус наклонен,	1
	- Воспитывать волевые усилия,	голову опустить в воду и работать	
	коллективные действия в игре.	руками (6-7 раз). Игра «Достань предмет со дна»	
		(3-4 раза).Свободное плавание (2-3 мин).	
		Выход из воды	
	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по	• Наглядный:
28	дыхательные системы.	сигналу производят спад в воду. Игра «Два мяча	показ, помощь педагога.
	- Совершенствовать умение передвигаться	на одной площадке». Свободное плавание (2-3	• Словесный:
	разными способами: бегом, прыжками.	мин).Выход из воды.	беседа,
	- Совершенствовать умение плескаться в		название упражнения,
	воде.		имитация.
	- Совершенствовать умение погружаться в		• Практический:
	воду, задерживая дыхание.		повторение упражнений,
	- Закреплять умение перебрасывать мяч		игровой метод.
	через сетку.		1
	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
			1

		[C	
20	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-	,,
29	правильной осанки.	2мин).Скольжение поперек бассейна на груди,	• Наглядный:
	- Продолжать учить работать ногами	на спине (4-5 раз). Дети держатся двумя руками	показ, имитация, помощь
	способом кроль на спине у перекладины.	за перекладину, голова на перекладине,	педагога
	- Продолжать учить скользить с	интенсивная работа ногами способом кроль (2-3	• Словесный:
	плавательной доской, работая ногами	мин). Держась прямыми руками за	беседа, указания
	способом кроль.	плавательную доску, работать ногами	• Практический:
	- Продолжать учить скользить на спине с	способом кроль на груди (2-3мин).	повторение упражнений,
	плавательной доской, работая ногами	Поставить доску с заде на плечи, держа двумя	игровой метод.
	способом кроль.	руками, присесть и произвести толчок двумя	
	- Совершенствовать умение погружаться в	ногами от дна, скользя на спине, интенсивно	
	воду, задерживая дыхание.	работая ногами (2-3 мин).«Кто дольше» -	
	- Совершенствовать умение передвигаться	погружение, в воду задерживая дыхание (3-4	
	разными способами: бегом, прыжками.	раза).«Буксиры» (2-3 раза).Свободное плавание	
	- Воспитывать волевые усилия,	(2-3 мин).Выход из воды.	
	коллективные действия в игре.		
	- Способствовать закаливанию детского	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
30	организма.	2мин).Скольжение поперек бассейна на груди,	показ, помощь педагога.
	- Продолжать учить плавать на груди, на	на спине (4-5 раз).Плавание на груди, на спине	• Словесный:
	спине работая ногами способом кроль.	при помощи движений ног способом	беседа,
	- Продолжать учить выполнять упражнение	кроль (6 мин).Выполнять упражнение	название упражнения,
	«Звездочка на груди».	«Поплавок», всплыть к поверхности воды,	имитация.
	- Продолжать учить работать руками как	развести в стороны руки и ноги, сделать	• Практический:
	при плавании способом кроль на груди.	«Звездочку на груди» (3-4 раза). Полуприседа,	повторение упражнений,
	- Совершенствовать умение выполнять	корпус наклонен, голову опустить в воду и	игровой метод.
	упражнение «Дельфины».	работать руками (6-7 раз). Игровое упражнение	_
	- Продолжать учить выполнять круговые	«Дельфины» (2-3 мин).Свободное плавание (2-3	
	движения руками назад.	мин).Выход из воды.	
	Воспитывать смелость, решительность.		
	- Укреплять функциональные возможности	Спад в воду, построение около бортика (1-2	
31	вестибулярного аппарата.	мин). Скольжение поперек бассейна на груди,	• Наглядный:
	- Продолжать учить плавать на груди, на	на спине (4-5 раз).Плавание на груди, на спине	показ, имитация, помощь
	спине работая ногами способом кроль.	при помощи движений ног способом	педагога

	- Продолжать учить выполнять упражнение	кроль (6 мин). Руки и ноги в стороны, присесть,	• Словесный:
	«Звездочка на груди».	лечь плавно на воду, на спину сделать	беседа, указания
	- Продолжать учить работать руками как	«Звездочку на спине» (3-4 раза).Полуприседа,	• Практический:
	при плавании способом кроль на груди.	корпус наклонен, голову опустить в воду и	повторение упражнений,
	- Продолжать учить делать выдох в воду	работать руками (6-7 раз). Дети берут в руки	игровой метод.
	при скольжении	мячи, выполняя скольжение на груди по воде –	
	- Совершенствовать умение выполнять	вдох, опустили голову в воду – выдох, встали	
	упражнение «Дельфины».	(6-7 раз).Игровое упражнение «Дельфины» (2-3	
	- Воспитывать смелость, решительность.	мин).Свободное плавание (2-3 мин).Выход из	
		воды.	
	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-2	• Наглядный:
32	правильной осанки.	мин).Скольжение поперек бассейна на груди,	показ, помощь педагога.
	- Продолжать учить плавать на груди, на	на спине (4-5 раз).Плавание на груди, на спине	• Словесный:
	спине работая ногами способом кроль.	при помощи движений ног способом	беседа,
	- Продолжать учить выполнять упражнение	кроль (6 мин). Руки и ноги в стороны, присесть,	название упражнения,
	«Звездочка на спине».	лечь плавно на воду, на спину сделать	имитация.
	- Продолжать учить делать выдох в воду	«Звездочку на спине» (3-4 раза). Дети берут в	• Практический:
	при скольжении.	руки мячи, выполняя скольжение на груди по	повторение упражнений,
	- Продолжать выполнять гребковые	воде –вдох, опустили голову в воду – выдох,	игровой метод.
	движения руками как при способе кроль, в	встали (6-7 раз). Скользить на груди, работая	
	скольжении.	руками способом кроль (4-5раз).«Пятнашки с	
	- Воспитывать волевые усилия,	мячом» - (3-4 раза).Свободное плавание (2-3	
	коллективные действия в игре.	мин).Выход из воды.	
		Февраль.	
33	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-2	• Наглядный:
	правильной осанки.	мин).Скольжение поперек бассейна на груди,	показ, имитация, помощь
	- Продолжать учить плавать на груди, на	на спине (4-5 раз).Плавание на груди, на спине	педагога
	спине работая ногами способом кроль.	при помощи движений ног способом	• Словесный:
	- Продолжать учить выполнять упражнение	кроль (6 мин). Руки и ноги в стороны, присесть,	объяснение, указания,
	«Звездочка на спине».	лечь плавно на воду, на спину сделать	распоряжения, названия
	- Продолжать учить делать выдох в воду	«Звездочку на спине» (3-4 раза). Дети берут в	упражнений.
	при скольжении.	руки мячи, выполняя скольжение на груди по	• Практический:
	- Продолжать учить выполнять гребковые	воде –вдох, опустили голову в воду – выдох,	повторение упражнений,

		((7 ···-) C···	
	движения руками как при способе кроль, в	встали (6-7 раз).Скользить на груди, работая	игровой метод.
	скольжении.	руками способом кроль (4-5раз).«Мяч в	
	- Воспитывать смелость, решительность.	воздухе» - (3-4 раза).Свободное плавание (2-3	
		мин).Выход из воды	
	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-2	• Наглядный:
34	правильной осанки.	мин).Скольжение поперек бассейна на груди	показ, имитация, помощь
	- Закреплять умение выполнять	(2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся	педагога.
	упражнение «Стрелочка на груди».	руками за перекладину, ноги	• Словесный:
	- Закреплять умение выполнять упражнение	упираются в стенку бассейна, произвести	объяснение, указания,
	«Стрелочка на спине».	сильный толчок ногами, руки вдоль туловища,	распоряжения, названия
	- Продолжать учить выполнять упражнение	ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-	упражнений.
	«Звездочка на груди на спине».	3 раза).«Гуси, гуси»- шлепки по воде руками.	• Практический:
	- Продолжать учить выполнять гребковые	(2-3 мин).«Звездочка на груди, на спине» - ноги	повторение упражнений,
	движения руками как при способе кроль, в	слегка расставлены в стороны, руки верх,	игровой метод.
	скольжении.	слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от	
	- Совершенствовать умение передвигаться в	дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-	
	воде разными способами.	3 раза). Лечь на спину (2-3раза). «Мой веселый	
	- Совершенствовать умение выполнять	звонкий мяч» - погружение в воду с головой	
	выдох на границе воздуха и воды.	высоко подпрыгивая верх (2-3мин) .«Звездочка	
	- Воспитывать волевые усилия,	на спине» - ноги слегка расставлены в стороны,	
	коллективные действия в игре.	руки верх, слегка в стороны. Присесть,	
	•	оторвать ноги от дна мягко лечь спиной на воду	
		(2-3 раза). Скользить на груди, работая руками	
		способом кроль (4-5раз). «Кто вперед» - дуть на	
		мяч до противоположной стороны бассейна.	
		Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Спад в воду, построение около бортика (1-	
35	дыхательные системы.	2мин).Скольжение поперек бассейна на груди,	• Наглядный:
	- Продолжать учить работать ногами	на спине (4-5 раз). Поставить доску сзади на	показ, имитация, помощь
	способом кроль на спине.	плечи, держа двумя руками, присесть и	педагога
	- Продолжать учить выполнять гребковые	произвести толчок двумя ногами от дна, скользя	• Словесный:
	движения руками как при способе кроль, в	на спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин).	беседа, указания
	скольжении.	Скользить на груди, работая руками способом	• Практический:
L	Сколь/кспии.	Скользить на груди, расотая руками спососом	- практическии.

	- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины» Совершенствовать умение погружаться в воду, задерживая дыхание Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками Воспитывать смелость, решительность.	кроль (4-5раз).Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин).«Поплавок» - (3-4 раза). «Буксиры» (2-3 раза), «Кузнечики» - (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды	повторение упражнений, игровой метод.
36	 Способствовать формированию правильной осанки. Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди». Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на спине». Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении. Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре. 	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-3 раза). «Звездочка на груди, на спине» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-3 раза). Лечь на спину (2-3 раза). Дети берут в руки мячи, выполняя скольжение на груди по воде — вдох, опустили голову в воду — выдох, встали (6-7 раз). Скользить на груди, работая руками способом кроль (4-5раз). «Мяч в воздухе» - (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: беседа, название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.
37	 Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине». Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». Продолжать учить делать выдох в воду 	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, указания Практический:

	при скольжении.	3 раза).«Звездочка на груди, на спине» - ноги	повторение упражнений,
	- Продолжать учить выполнять гребковые	слегка расставлены в стороны, руки верх,	игровой метод.
	движения руками как при способе кроль, в	слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от	1
	скольжении.	дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-	
	- Совершенствовать умение выполнять	3 раза). Лечь на спину (2-3раза). Дети берут в	
	упражнение «Поплавок».	руки мячи, выполняя скольжение на груди по	
	- Совершенствовать умение передвигаться	воде –вдох, опустили голову в воду – выдох,	
	бегом, прыжками.	встали (6-7 раз). Скользить на груди, работая	
	- Воспитывать смелость, решительность.	руками способом кроль (4-5раз).«Поплавок» -	
	, I	(3-4 раза). «Пятнашки с мячом» - (3-4 раза).	
		Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
38	- Способствовать формированию опорно-	Глубина воды по пояс, вход в воду по	• Словесный:
игра	двигательного аппарата.	ступенькам, построение около	беседа,
сорев-	- Совершенствовать умение передвигаться в	бортика бассейна. Познакомить детей с	название упражнения.
нова-	воде разными способами.	правилами игры. Игра «Футбол на воде».	• Практический:
ние.	- Учить играть в футбол на воде.	Свободное плавание (2-3 мин).	повторение упражнений,
	- Продолжать учить передавать мяч.	Выход из воды.	игровой метод.
	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
	•	Февраль.	
	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-2	• Наглядный:
29	правильной осанки.	мин). Скольжение поперек бассейна на груди	показ, имитация, помощь
	Закреплять умение выполнять упражнение	(2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся	педагога
	«Стрелочка на груди».	руками за перекладину, ноги	• Словесный:
	- Закреплять умение выполнять упражнение	упираются в стенку бассейна, произвести	объяснение, указания,
	«Стрелочка на спине».	сильный толчок ногами, руки вдоль туловища,	распоряжения, названия
	- Закреплять умение выполнять упражнение	ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-	упражнений.
	«Звездочка на груди на спине».	3 раза).«Звездочка на груди, на спине» - ноги	• Практический:
	- Продолжать учить делать выдох в воду	слегка расставлены в стороны, руки верх,	повторение упражнений,
	при скольжении.	слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от	игровой метод.
	- Продолжать учить выполнять гребковые	дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-	
	движения руками как при способе кроль, в	3 раза). Лечь на спину (2-3раза). Дети берут в	
	скольжении.	руки мячи, выполняя скольжение на груди по	

40	 Воспитывать смелость, решительность. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины». Совершенствовать умение погружаться в воду, задерживая дыхание. Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении. Воспитывать смелость, решительность, чувство патриотизма и любви к родине. 	воде –вдох, опустили голову в воду – выдох, встали (6-7 раз).Скользить на груди, работая руками способом кроль (4-5раз).Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды Построение, эстафета разминка на сухой части бассейна. «Быстрая бескозырка», «Морской узел», «Собери ребус», «Потопи корабль противника». Дети на скорость до конца бассейна и обратно выполняют упражнение «Дельфины». Самый долгий «Поплавок» - последний поднявшийся из воды, объявляется победителем. Дети на скорость плывут «Торпедой на груди», работая ногами способом кроль до конца бассейна и обратно. Дети на скорость плывут «Торпедой на спине», работая ногами способом кроль до конца бассейна и обратно. Ребенок плывет на груди, работая руками способом кроль, до конца бассейна и обратно. Перетягивание	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
		каната. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	
		Март.	•
39	 - Способствовать формированию правильной осанки. - Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине». - Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». - Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении. - Учить выполнять гребковые движения 	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-3 раза). «Звездочка на груди, на спине» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх,	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: повторение упражнений,
	руками как при способе кроль, в скольжении на спине.	слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ.	игровой метод.

40	 Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок». Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. Воспитывать смелость, решительность. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.	(2-3 раза). Лечь на спину (2-3раза). Дети берут в руки мячи, выполняя скольжение на груди по воде —вдох, опустили голову в воду — выдох, встали (6-7 раз).Скользить на спине, работая руками способом кроль (4-5раз). «Поплавок» - (3-4 раза). «Пятнашки с мячом» - (3-4 раза).Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды. Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин).Скольжение поперек бассейна на груди	• Наглядный: показ, имитация, помощь
	 Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине». Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении на спине. Учить плавать в полной координации на груди способом кроль. Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. Воспитывать смелость, решительность, коор чувство патриотизма и любви к родине.спине 	(2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-3 раза). «Звездочка на груди, на спине» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-3 раза). Лечь на спину (2-3 раза). Дети берут в руки мячи, выполняя скольжение на груди по воде —вдох, опустили голову в воду — выдох, встали (6-7 раз). Дети плывут в полной динации на груди (2-3 мин). Скользить на	педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
41	 Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. Совершенствовать умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине». Совершенствовать умение выполнять 	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный:

		Т	T
	упражнение «Звездочка на груди на спине».	сильный толчок ногами, руки вдоль туловища,	беседа, указания
	- Закреплять умение делать выдох в воду	ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-	• Практический:
	при скольжении.	3 раза).«Звездочка на груди, на спине» - ноги	повторение упражнений,
	- Закреплять умение выполнять гребковые	слегка расставлены в стороны,	игровой метод.
	движения руками как при способе кроль, в	руки верх, слегка в стороны. Присесть,	
	скольжении.	оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо	
	- Продолжать учить плавать в полной	опущено в низ. (2-3 раза). Лечь на спину (2-	
	координации на груди способом кроль.	Зраза). Дети берут в руки мячи, выполняя	
	- Учить плавать в полной координации	скольжение на груди по воде –	
	способом кроль на спине.	вдох, опустили голову в воду – выдох, встали	
	- Воспитывать смелость, решительность.	(6-7 раз).Скользить на груди, работая руками	
		способом кроль (4-5раз).	
		Дети плывут в полной координации на груди (2-	
		3 мин).«Поплавок» - (3-4 раза).«Чехарда» - (3-4	
		раза).Свободное плавание (2-3 мин).	
		Выход из воды.	
	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-2	• Наглядный:
42	правильной осанки.	мин).Скольжение поперек бассейна на груди	показ, помощь педагога.
	- Совершенствовать умение выполнять	(2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся	• Словесный:
	упражнение «Стрелочка на груди».	руками за перекладину, ноги	беседа,
	- Совершенствовать умение выполнять	упираются в стенку бассейна, произвести	название упражнения,
	упражнение «Стрелочка на спине».	сильный толчок ногами, руки вдоль туловища,	имитация.
	- Совершенствовать умение выполнять	ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-	• Практический:
	упражнение «Звездочка на груди на спине».	3 раза).«Звездочка на груди, на спине» - ноги	повторение упражнений,
	- Закреплять умение делать выдох в воду	слегка расставлены в стороны,	игровой метод.
	при скольжении.	руки верх, слегка в стороны. Присесть,	
	- Закреплять умение выполнять гребковые	оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо	
	движения руками как при способе кроль на	опущено в низ. (2-3 раза). Лечь на спину (2-	
	груди.	Зраза). Дети берут в руки мячи, выполняя	
	- Продолжать учить плавать в полной	скольжение на груди по воде –	
	координации на груди способом кроль.	вдох, опустили голову в воду – выдох, встали	
	- Продолжать учить плавать в полной	(6-7 раз).Скользить на груди, работая руками	
	координации способом кроль на спине.	способом кроль (4-5раз).	

	- Воспитывать волевые усилия,	Дети плывут в полной координации на груди (2-	
	коллективные действия в игре.	3 мин). Дети плывут на спине в полной	
	коллективные денетым в игре.	координации (2-3 мин).«За мячом вплавь» - (3-	
		4 раза).Свободное плавание (2-3 мин).	
		Выход из воды.	
	- Укреплять функциональные возможности	Спад в воду, построение около бортика (1-2	
43	вестибулярного аппарата.	мин). Скольжение поперек бассейна на груди	• Наглядный:
43	1	(2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся	
	- Совершенствовать умение выполнять		показ, имитация, помощь
	упражнение «Стрелочка на груди на спине».	руками за перекладину, ноги	педагога • Словесный:
	- Совершенствовать умение выполнять	упираются в стенку бассейна, произвести	
	упражнение «Звездочка на груди на спине».	сильный толчок ногами, руки вдоль туловища,	беседа, указания Практический:
	- Закреплять умение делать выдох в воду	ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-	-
	при скольжении.	3 раза).«Звездочка на груди, на спине» - ноги	повторение упражнений,
	- Закреплять умение выполнять гребковые	слегка расставлены в стороны,	игровой метод.
	движения руками как при способе кроль, в	руки верх, слегка в стороны. Присесть,	
	скольжении на спине.	оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо	
	- Совершенствовать умение выполнять	опущено в низ. (2-3 раза). Лечь на спину (2-	
	упражнение «Поплавок».	3раза). Дети берут в руки мячи, выполняя	
	- Продолжать учить плавать в полной	скольжение на груди по воде –	
	координации на груди способом кроль.	вдох, опустили голову в воду – выдох, встали	
	- Продолжать учить плавать в полной	(6-7 раз).Скользить на груди, работая руками	
	координации способом кроль на спине.	способом кроль (4-5раз). Дети плывут в полной	
	- Воспитывать смелость, решительность.	координации на груди (2-3 мин).	
		Дети плывут на спине в полной координации (2-	
		3 мин).«Поплавок» - (3-4 раза).«Чехарда» - (3-4	
		раза).Свободное плавание (2-3 мин).	
		Выход из воды	
	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
44	правильной осанки.	2мин). Скольжение поперек бассейна на груди,	показ, помощь педагога.
	- Совершенствовать умение работать	на спине (4-5 раз).Поставить доску с заде на	• Словесный:
	ногами способом кроль на спине.	плечи, держа двумя руками, присесть и	беседа,
	- Закреплять умение выполнять гребковые	произвести толчок двумя ногами от дна, скользя	название упражнения,
	движения руками как при способе кроль, в	на спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин).	имитация.

	скольжении Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины» Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Скользить на груди, работая руками способом кроль (4-5раз). Дети плывут в полной координации на груди (2-3 мин). Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин). «Поплавок» - (3-4 раза). Дети плывут на спине в полной координации (2-3 мин). «Буксиры» (2-3 раза), «Кузнечики» - (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Практический: повторение упражнений, игровой метод.
45	 Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. Совершенствовать умение передвигаться разными способами. Совершенствовать умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении. Совершенствовать умение делать выдох в воду при скольжении. Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль. Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине. Воспитывать смелость, решительность. 	Спад в воду, построение около бортика (1-2мин). Скользить на груди, работая руками способом кроль (4-5раз). Дети берут в руки мячи, выполняя скольжение на груди по воде – вдох, опустили голову в воду – выдох, встали (6-7 раз). Дети плывут в полной координации на груди (2-3 мин). Дети плывут на спине в полной координации (2-3 мин). «Буксиры» (2-3 раза), «Кузнечики» - (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	 Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод.
46 игра сорев- нова- ние.	- Способствовать формированию правильной осанки. Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфин» Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине» Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок» Закреплять умение плавать в полной координации на груди способом кроль.	Проходит соревнования по плаванию, дети соревнуются в умении: Самая лучшая звездочка на груди, на спине. Самый быстрый «Дельфин». «Кто быстрее плывет кролем на груди». «Кто быстрее плывет кролем на спине». Игра «Два мяча на одной площадке».Выход из воды. Награждение победителей в спортивном зале.	 Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: беседа, название упражнения, имитация. Практический: повторение упражнений, игровой метод.

		T	
	- Закреплять умение плавать в полной		
	координации способом кроль на спине.		
	- Воспитывать волевые усилия,		
	коллективные действия в игре.		
	- Укреплять сердечно-сосудистую и	Спад в воду, построение около бортика (1-2	
47	дыхательные системы.	мин).Скольжение поперек бассейна на груди	• Наглядный:
	- Совершенствовать умение выполнять	(2-3 раза). «Стрелочка на спине» - дети держатся	показ, имитация, помощь
	упражнение «Стрелочка на груди на спине».	руками за перекладину, ноги	педагога
	- Совершенствовать умение выполнять	упираются в стенку бассейна, произвести	• Словесный:
	упражнение «Звездочка на груди на спине».	сильный толчок ногами, руки вдоль туловища,	беседа, указания
	- Совершенствовать умение делать выдох в	ноги прямо. Скользить до полной остановки (2-	• Практический:
	воду при скольжении.	3 раза).«Звездочка на груди, на спине» - ноги	повторение упражнений,
	- Совершенствовать умение выполнять	слегка расставлены в стороны,	игровой метод.
	гребковые движения руками как при	руки верх, слегка в стороны. Присесть,	
	способе кроль, в скольжении на спине.	оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо	
	- Совершенствовать умение выполнять	опущено в низ. (2-3 раза). Лечь на спину (2-	
	упражнение «Поплавок».	3раза). Дети берут в руки мячи, выполняя	
	- Совершенствовать умение плавать в	скольжение на груди по воде –	
	полной координации на груди способом	вдох, опустили голову в воду – выдох, встали	
	кроль.	(6-7 раз).Скользить на груди, работая руками	
	- Совершенствовать умение плавать в	способом кроль (4-5раз).	
	полной координации способом кроль на	Дети плывут в полной координации на груди (2-	
	спине.	3 мин). Дети плывут на спине в полной	
	- Воспитывать смелость, решительность коор	динации (2-3 мин).«Поплавок» - (3-4 раза).	
		«Чехарда» - (3-4 раза).Свободное плавание (2-3	
		мин).Выход из воды.	
	- Способствовать формированию	Спад в воду, построение около бортика (1-	• Наглядный:
48	правильной осанки.	2мин). Скольжение поперек бассейна на груди,	показ, помощь педагога.
	- Совершенствовать умение работать	на спине (4-5 раз).Поставить доску с заде на	• Словесный:
	ногами способом кроль на спине.	плечи, держа двумя руками, присесть и	беседа,
	- Совершенствовать умение выполнять	произвести толчок двумя ногами от дна, скользя	название упражнения,
	гребковые движения руками как при	на спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин).	имитация.
	способе кроль, в скольжении.	Скользить на груди, работая руками способом	• Практический:

- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины» Совершенствовать умение плавать в полной координации на груди способом кроль Совершенствовать умение плавать в полной координации способом кроль на спине Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	кроль (4-5раз). Дети плывут в полной координации на груди (2-3 мин). Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин). «Поплавок» - (3-4 раза). Дети плывут на спине в полной координации (2-3 мин). «Буксиры» (2-3 раза), «Кузнечики» - (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	повторение упражнений, игровой метод.
•	Апрель.	•
Исследования детских уме	ений и навыков в выполнении упражнений в во	оде
 - Развивать скоростно-силовые качества. - Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску. - Умение скользить на груди с работой ног способом кроль. - Умение скользить на спине с работой ног способом кроль. - Умение плавать на груди с работой рук. - Умение плавать на спине с работой рук. - Умение плавать на груди в полной координации. - Умение плавать на спине в полной координации. - Развитие волевых усилий. 	Вход в воду спадом. «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). «Кладоискатели» - доставать предметы в глубокой части бассейна. «Торпеда на груди» - и.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта, работая ногами способом кроль. «Торпеда на спине» - и.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта, плыть, работая ногами способом кроль. «Я плыву» - и.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Свободное плавание (3-4 мин).	 Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, объяснение. Практический: игра.

	Май. «Лавайта попрошаемея»			
51	 Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать вызывать интерес детей к плаванию. Совершенствовать полученные плавательные умения и навыки. Повысить эмоциональное состояние детей. Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки. 	«Давайте попрощаемся». В гости к детям приходит «Нептун», проводит игры: «Мы ребята лягушата», «Водолазы», «Буксир», «Самый быстрый», «Достань предмет со дна». В спортивном зале на празднике детям вручают сертификаты о том, что они прошли четырех годичные курсы по плаванию. Свободное плавание (3-4 мин).	 Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. Практический: игровой метод. 	
		Выход из воды.		

Список литературы:

- 1. И.А. Большаковой «маленький дельфин»,
- 2. В.С. Васильева «Обучение детей плаванию»,
- 3. Е.К. Вороновой, «Программа обучения плаванию в детском саду»
- 4. Б.Б.Егорова, О.Б.Ведерниковой «Оздоровительный комплекс в детском саду».
- 5. Л.Ф.Еремеевой « Научите ребенка плавать»,
- 6. Т.И.Осокиной «Как научить детей плавать»,
- 7. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников».