

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 60 «Теремок»
Мартьянова Е.В.
2022г.

**Инструктор по плаванию
Гончарова О.Н.**

2022

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

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	2
2. План-график обучения плаванию детей 3 - 4 лет	9
3. Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 3 до 4 лет	10
4. План-график обучения детей плаванию 4-5 лет	24
5. Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 4 до 5 лет	25
6. План-график обучения детей плаванию 5-6 лет	41
7. Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 5 до 6 лет старшей группы.....	43
8. План-график обучения плаванию детей 6-7 лет	69
9. Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 6 до 7 лет	71
10.Список литературы.....	96

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 ДООУ 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 ДООУ.

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 актуальным 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. Требуется отказ 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 закалывающих 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 бояться входить в воду, плескаться в ней. - Познакомить со свойствами воды. - Способствовать формированию навыков личной гигиены. - Воспитывать коммуникативные навыки.	Вход в воду 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

	помощью инструктора. - Продолжать учить лежать на спине с помощью инструктора. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.		
Апрель.			
№25	- 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.	Детей встречает лягушонок Прыг- скок и предлагает детям принять участие в игре «Веселые шары». На сухой части бассейна: «Кто вперед надует шар». Выход 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.	Выход 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:

	- Учить работать ногами вверх-вниз, держась руками за поручень. - Воспитывать взаимопомощь, коллективные действия в игре.	Игры: «Караси и щука», «Найди ракушку», «Догони мяч». Выход из воды с помощью инструктора	повторение упражнений, игровой метод.
№27	- 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 с помощью инструктора. - Продолжать учить лежать на спине с помощью инструктора. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз, держась руками за поручень. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	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 положение, лежа на груди, начинают работать ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Фонтан». Игры «Дельфин акробат», «Большие пузыри». Выход из воды с помощью инструктора	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде			
№ 28, 29	- Развивать скоростно-силовые качества. - Умения передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками. – Умение передвигаться по дну бассейна на руках вперед-назад. – Умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание. – Умение скользить, на груди опираясь	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 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.	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	руками о дно бассейна. – Умение действовать с предметами: игрушкой, мячом, обручем. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Дети стоят в кругу, руки на поясе – игровое упражнение «Тишина у пруда». Дети погружаются в воду с головой, присаживаясь на дно бассейна. На поверхность бассейна устанавливается сетка, 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 игровое занятие «Давайте попрощаемся».			
№ 30	- Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать вызывать интерес у детей занятиями в бассейне. - Закреплять полученные плавательные умения и навыки. - Повысить эмоциональное состояние детей. - Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки.	Детей встречает «Прыг-скок» и говорит о том что сегодня он отправляется домой свой пруд, и на прощанье хочет поиграть с ребятами. Разминка на сухой части бассейна: «Танец лягушат». Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: шагом, бегом, прыжками с продвижением вперед. Погружения в воду с головой, доставая предметы 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.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

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	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Задачи																														
Учить входить в воду, глубина воды постепенно увеличивается		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учить гладить воду по поверхности, плескаться в 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					+	+	+																							
Учить выполнять упражнение «Дельфины»																	+	+	+	+	+	+				+				+
Учить скользить на груди по поверхности воды																		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Учить погружаться в воду с головой													+	+	+	+	+								+		+			
Учить скользить на груди с плавательной доской						+	+	+	+	+	+	+			+			+										+	+	
Учить скользить на груди с плавательной доской 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.**

№	Задачи	Краткое содержание	Методы и приемы
Октябрь.			
1	Продолжать развивать интерес к занятиям плаванием. - Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне. - Учить самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены. - Продолжать создавать представление о плавании.	Детей встречает Доктор Градусник и Витаминка, напоминают детям правила гигиены. Дети рассказывают для чего нужно закаляться и как это можно делать. Приглашают детей в бассейн, Витаминка проводит с детьми разминку 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 бояться входить в воду. - Продолжать знакомить со свойствами воды. - Способствовать формированию навыков личной гигиены. - Воспитывать коммуникативные навыки.	Вход в воду 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 дно бассейна, 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 стоят 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 – соревнование.	- Способствовать закаливанию организма. - Закреплять умение передвигаться 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	Вход в воду с помощью инструктора. Игровое упражнение «Кто вперед» - 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.	Наглядный: показ, зрительные и звуковые 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 в 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 в 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 вверх-вниз. 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 педагога • Словесный:

	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. - Совершенствовать умение плескаться в воде. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	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». Игровое упражнение «Веселые брызги»», «Волны». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
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 и коллективные действия.	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. Выход из воды при помощи инструктора.	• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
11	- Развивать скоростно-силовые качества. - Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать плавный выдох на предметы.	Вход в воду с помощью инструктора. Игровое упражнение «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Мы ребята лягушата». Игровое упражнение «Кто вперед» - дети делают глубокий выдох на шар. Игровое упражнение «Лодочка плыви». На мелкой части	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания

	- 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 хлопать по воде руками, поднимая брызги. - Воспитывать смелость, решительность.	бассейна дети принимают упор, лежа на груди, руки опираются о дно бассейна, выполнение быстрых непрерывных движений ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик». Игровое упражнение «Веселые брызги», «Море волнуется». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды при помощи инструктора.	Практический: повторение упражнений, игровой метод.
12	- Развивать координационные способности. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками, на руках по дну 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. - Совершенствовать умение поливать на себя воду из ведерка. - Воспитывать смелость, решительность.	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – игра «Карусели», «Мой веселый звонкий мяч», «Мы ребята лягушата», «Пройди в тоннель». Дети стоят в воде по пояс, руки на поясе, сделать 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 непрерывных движений ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик». Игровое упражнение «Водопад». 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.
Январь.			
13	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками. - Продолжать учить работать ногами	Вход в воду с помощью инструктора. Игровые упражнения «Лодочка плывет», «Кто вперед за игрушкой», «Мой веселый звонкий мяч». Дети держаться руками за перекладину, интенсивно работая ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик». Дети в полуприседа,	- Наглядный: показ, имитация, помощь педагога - Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.

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

соревнование	- Закреплять умения передвигаться разными способами: бегом, прыжками на двух ногах с продвижением вперед, на различной глубине бассейна. - Продолжать учиться делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить бросать мяч из-за головы. - Совершенствовать умение хлопать по воде руками, поднимая брызги. - Продолжать формировать интерес детей, к занятиям плаванием. - Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре.	«Сегодня у нас пройдут соревнования в бассейне, мы узнаем кто самый быстрый, ловкий, смелый». Вход в воду с помощью инструктора. Упражнения проводятся тройками: «Кто вперед унесет игрушку», «Самый быстрый лягушонок», «Плыви, плыви кораблик». Выполнение упражнения «Мячик» проводить по подгруппам из трех детей. «Гонка катеров» - дети производят скольжение с плавательной доской, победителем становится кто проскользит дальше. На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками. Игровое упражнение «Веселые брызги», «Дождик, дождик». Свободные игры детей 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	- Развивать координационные способности. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками с погружением в воду. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох. - Совершенствовать умение хлопать по	Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мы веселые ребята». Дети держаться руками за перекладину, интенсивно работая ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик». Выполнение упражнения «Мячик» проводить по подгруппам из трех детей. Дети встают в круг, по сигналу погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох. Игровое упражнение «Большие пузыри». Игровое упражнение «Веселые брызги», «Дождик, дождик». Свободные игры детей с	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

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

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

	- Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить скользить на груди. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	головой и делают выдох ртом. Игра - «Большие пузыри». С какими морскими обитателями мы познакомились? Кто покажет «Звезду»? Игровое упражнение «Стрелочка». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора	
23	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умения передвигаться разными способами. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна. - Продолжать учить лежать на груди. - Учить лежать на спине. - Продолжать учить скользить на груди. - Воспитывать смелость, решительность.	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». Игровое упражнение «Лодочка плыви». Игровое упражнение «Найди предмет». С какими морскими обитателями мы познакомились? Кто покажет «Звезду»? (Данное упражнение разучивается с поддержкой инструктора). Ребята, водичка может нас держать, для этого нужно сделать глубокий вдох, спокойно лечь на воду. Игровое упражнение «Звездочка на спине». Игровое упражнение «Стрелочка». Игры: «Щука и караси», «Пройди в тоннель», «Большие пузыри». Выход из воды с помощью инструктора.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

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 «Звезда». 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, коллективные действия в игре.	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.
Апрель- май. Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде			
№ 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 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 стоят 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	• Наглядный: показ, имитация. • Словесный: рассказ, объяснение. • Практический: игра.

		«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 прощаемся».			
30	– Способствовать закаливанию детского организма. – Продолжать вызывать интерес у детей для занятий в бассейне. – Закреплять полученные плавательные умения и навыки. – Повысить эмоциональное состояние детей. – Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки.	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. Игровое упражнение «Дельфины». Погружения в воду с головой, доставая предметы со дна бассейна. Игровое упражнение «Стрелочка на груди». Игровое упражнение «Большие пузыри». Свободные игры 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.

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	22	23	24	25	26	27	28	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 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.																														

№	№ 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.**

№	Задачи	Содержание	Методы 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 в воду прыжком, отталкиваясь ногами от дна бассейна, руки прямо над головой. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2 мин). «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	(6-7 раз); доставая предметы со дна. – Умение выполнять движение ног кролем. - Умение скользить на груди, на груди без опоры. - Умение скользить на спине.вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. - 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.Скольжение выполняется до полной остановки. «Плавучая стрела»	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 находится между 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 и выполнить толчок обеими ногами от борта. «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.	• Словесный: рассказ, объяснение. • Практический: игра.
Октябрь.			
5	- Способствовать закаливанию организма. - Продолжать учить погружаться в воду прыжком. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Продолжать учить делать вдох и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Продолжать учить доставать предметы	Занятие проводит Нептун. Разминка на суше (4-5мин).Разминке в воде: «Чей шарик быстрее приплывет к берегу», «Сердитая рыбка». Эстафеты в воде: «Бег с мячом», «Кузнечики», «Буксировка в парах», «Ловля жемчуга», «Поиски кораллов». 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.

	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 - Воспитывать смелость, решительность	Вход в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна с мячом (2-3 раза). Игровое упражнение на дыхание: «Чей мяч быстрее плышет» (2-3 раза). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин). «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	- Укреплять мышцы опорно-двигательного 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 в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин). «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, с погружением под воду (2-3 мин). «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 мин). «Покажи пятки» - нырнуть с отрывом ног от дна (7-8 раз). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). Упражнение «Поплавок» - (6-7 раз). 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 организма. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди. - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить скользить с доской, лицо опущено в воду. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.	Вход в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин). «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 мин). Упражнение «Поплавок» - (6-7 раз). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). Держась за доску скользить до противоположного бортика, отталкиваясь от дна обеими ногами (2-3 раза). Игра «Поезд в тоннель». Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Ноябрь.			
9	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Вход в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). «Кто быстрее переправиться на другой берег» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 мин). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). Упражнение «Поплавок» - (6-7 раз). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2 мин). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6 раз). Игры с игрушками (4-5 мин). 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. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Продолжать обучать погружаться в воду с головой, доставать предметы со дна. - Продолжать учить скользить с плавательной доской. - Учить выполнять круговые движения руками назад. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.	Вход в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). Разминка в воде: «Мы ребята акробаты» (2-3 раза). Дети делятся на две команды, построение возле бортиков. Эстафеты: «Быстрые дельфины», «Чья команда найдет больше игрушек», «Кто скользит дальше». «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения. «Чья команда сильнее» - перетягивание каната в воде. 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.
11	- Развивать скоростно-силовые качества. - Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить работать ногами способом кроль. - Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Воспитывать смелость, решительность.	Вход в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, погружение в воду с головой (2-3 раза). Упражнение «Поплавок» - (6-7 раз). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2 мин). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6 раз). Игра «Поезд в тоннель» (2-3 раза). Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
12	- Развивать координационные способности. - Совершенствовать умение	Вход в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). «Кто быстрее переправиться на другой берег» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 мин).	• Наглядный: показ, помощь педагога. • 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 (1-2 мин). «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 (5-6 раз). 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 в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). Упражнение «Поплавок» - (6-7 раз). Бег в воде в разном темпе (2-3 мин). Игровое упражнение на дыхание: «Пузырьки» (2-3 раза). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3 мин). 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 в воду.	Вход в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин). Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6 раз). 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-соревнование	- 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 в воду 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 в воду 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 (2-3 мин). Упражнение «Поплавок»- (6-7 раз). 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 (2-3 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.
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). Выход из воды.	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 (2-3 мин).Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

20	- 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 (1-2 мин). «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 (2-3 мин). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.
Декабрь.			
21	- 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 (2-3 мин). 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. - Воспитывать смелость, решительность.	Выход из воды.	
22	- Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом полуприседа, бегом. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины. - Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	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). «Гуси, гуси»- шлепки по воде руками. (2-3 мин). «Мой веселый звонкий мяч» - погружение в воду с головой высоко подпрыгивая верх (2-3 мин) 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). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
23 игра соревнование	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение погружаться в	Построение, эстафета разминка на сухой части бассейна. «Передача мяча над головой», «Передача – мяч в руках перед собой», «Кто вперед надует шар». Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. 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.

	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 (2-3 мин). 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). «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 передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины. - Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды. - Воспитывать смелость, решительность.	«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). Выход из воды.	повторение упражнений, игровой метод.
26	- Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом полуприседа, бегом. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины. - Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	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). «Гуси, гуси»- шлепки по воде руками. (2-3 мин). «Мой веселый звонкий мяч» - 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). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
27	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом полуприседа, бегом.	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: беседа, указания • Практический: повторение упражнений,

	- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины. - Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	«Гуси, гуси»- шлепки по воде руками. (2-3 мин). «Мой веселый звонкий мяч» - погружение в воду с головой высоко подпрыгивая вверх (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).Выход из воды.	игровой метод.
28	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Совершенствовать умение плескаться в воде. - Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Игра «Два мяча на одной площадке. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
29	- Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины.	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	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • 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 (2-3 мин). Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6 раз). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3 мин). 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. - Воспитывать смелость, решительность.	«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 • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
32	- 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 передвигаться 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 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). Выход из воды.	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
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

	воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды. - Воспитывать смелость, решительность.	Самая длинная и правильная стрелочка на спине. «Пятнашки»- бег в разных направлениях (2-3 мин). «Кто вперед спрячется под воду» - погружение в воду с головой высоко подпрыгивая верх (2-3мин). Самая красивая звездочка на груди. «Дельфины акробаты» - прыжки в обруч. «Кто вперед» - дуть на мяч до противоположной стороны бассейна. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
34	- 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». - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди». - Совершенствовать передвижения в воде разными способами. - Учить выполнять упражнение «Звездочка на спине». - Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	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). «Гуси, гуси»- шлепки по воде руками. (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). «Мой веселый звонкий мяч» - погружение в воду с головой высоко подпрыгивая верх (2-3мин) «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). «Кто вперед» - дуть на мяч до противоположной стороны бассейна. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

35	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфин». - Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение «Звездочка». - Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка». - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Воспитывать смелость, решительность.	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. «Дельфины» - добиваться четкого выполнения упражнения (1-3 мин). «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). «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). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3 мин). 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). «Тоннель» - скольжение на груди, погружаясь в воду с головой (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
36	- Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить скользить на груди, работая ногами способом кроль. - Учить скользить на спине, 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. Скользить на груди, интенсивно работая ногами (2-3 мин). Скользить на спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин). «Поплавок» - 2-3 раза. «Веселые мячи» - бег в разных направлениях, собирая мячи по поверхности воды (2-3 мин). «Мы ребята лягушата» - передвижение прыжками на двух ногах. 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. - Продолжать учить выполнять спад в 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. - Воспитывать смелость, решительность.	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). «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.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
38 игра соревнования.	- 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 скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить лежать на груди, работая ногами, выполняя упражнение, звездочка на груди. - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.	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 (2-3 мин). 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 мин). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.		
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. - Воспитывать смелость, решительность.	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	- 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.

	воду, задерживая дыхание. - Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна. - Воспитывать смелость, решительность, чувство патриотизма и любви к родине.		
Март.			
41	- 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 «Два мяча на одной площадке». - Совершенствовать умение передвигаться в воде. - Воспитывать смелость, решительность.	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.
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 вверх, 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 вверх, 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 «Два мяча на одной площадке». - Совершенствовать умение передвигаться в воде. - Воспитывать смелость, решительность, чувство патриотизма и любви к родине.	Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	
43	- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться в разных направлениях. - Совершенствовать умение погружаться в воду с головой. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение собирать предметы со дна. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад. - Воспитывать смелость, решительность.	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. «Невод» - (2-3 раза). «Удочка» - (2-3 раза). «Дельфин акробат» - (2-3 раза). «Кто вперед» - (2-3 раза). «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
44	- Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить скользить на груди, на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение, звездочка на груди.	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). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3 мин). 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	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	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).Выход из воды.	
4 5	- 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 скользить на груди, на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди. - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. - 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).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 «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	- Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Закреплять умение делать выдох в воду. - Совершенствовать умение	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).Упражнение «Торпеда» на груди, на спине (5-6 раз).«Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз).«Пятнашки с мячом» - (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.

	передвигаться бегом, прыжками. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.		
47	- 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 соревнование.	- 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

	воду с бортика бассейна. - Закреплять умение погружаться в воду, делая выдох в воду - Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение «Звездочка». - Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка». - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Воспитывать смелость, решительность.	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).«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).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).«Тоннель» - скольжение на груди, погружаясь в воду с головой (2-3раза). Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
50	- Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Закреплять умение погружаться в воду, делая выдох в воду - 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. Скользить на груди, интенсивно работая ногами (2-3мин).Скользить на спине, интенсивно работая ногами (2-3мин).«Водолазы» - (6-7 раз).«Веселые мячи» - бег в разных направлениях, собирая мячи по поверхности воды (2-3мин)«Мы ребята лягушата» - (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.
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 между руками. Сделать вдох, наклониться - 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 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 мин).Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация. • Словесный: рассказ, объяснение. • Практический: игра.
Май. «Давайте попросимся».			
53	- Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать вызывать интерес детей к плаванию. - Закреплять полученные плавательные умения и навыки. - Повысить эмоциональное состояние детей. - Воспитывать чувство уверенности.	В гости к детям приходит «Водяной» и проводит игры и награждает детей, которые не пропускали занятия. Игры, используемые на занятии: «Надуй шарик», «Кто вперед соберет шары», «Быстрый шар», «Передача шаров», «У кого меньше шаров». Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.	• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: игровой метод.

План-график обучения детей 6-7 лет плаванию.

№ занятия \ Задачи	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
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.																+	+				+				+	+				
Плывать на груди с работой рук.			+	+																		+		+	+	+				+
Плывать на спине с работой рук			+	+																										
Скольжение, на груди работая ногами способом кроль			+	+												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Скольжение, на спине работая ногами способом кроль			+	+															+	+	+			+		+	+		+	+
Плывать на груди в полной координации.			+	+																										
Плывать 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	51	52
	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	Плывать на груди с работой рук.	+	+	+			++++		+				+		+	+			+	+	+		
9	Плывать на спине с работой рук										+			+				+		+	+		
10	Скольжение, на груди работая ногами способом кроль	+	+	+							+									+	+		
11	Скольжение, на спине работая ногами способом кроль	+	+	+		+					+				+				+	+	+		
12	Плывать на груди в полной координации.										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Плывать на спине в полной координации.											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

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

№	Задачи	Содержание	Методы и приемы
Октябрь.			
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 (3-4 раза). Лежа в упоре на прямые руки, на мелком месте, выполнять движения ног как при плавании кроль (1 мин). Прodelать то же лежа на спине, упор руками одно (1 мин). Стоя в воде по грудь сделать вдох и выдох 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.
Октябрь.			
Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде			
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.

	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.	плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3 мин). «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). Выход из воды.	• Словесный: рассказ, объяснение. • Практический: 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	Занятие проводит Нептун. Разминка на суше (4-5 мин). 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. - 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 смелость, решительность	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 (3-4 раза). Лежа в упоре на прямые руки, на мелком месте, выполнять движения ног как при плавании кроль (1 мин). Прodelать то же лежа на спине, упор руками одно (1 мин). Стоя в воде по грудь сделать вдох и выдох 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.	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
7	- Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - 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, на спине». - Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок». - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин). «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, с погружением под воду (2-3 мин). «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 мин). «Покажи пятки» - нырнуть с отрывом ног от дна (7-8 раз). Скольжение поперек бассейна (5-6 раз). Упражнение «Поплавок» - (6-7 раз). Игра «Морской бой» (2-3 раза). 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 организма. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин). «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: название упражнения, 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». - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.	руками (2-3 мин). Упражнение «Поплавок» - (6-7 раз). «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 воду. (2-3 мин). Игра «Пятнашки с мячом» (3-4 раза). Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	• Практический: повторение упражнений, игровой метод.
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 (1-2 мин). «Кто быстрее переправиться не другой берег» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 мин). Скольжение поперек бассейна (6-7 раз). Упражнение «Поплавок» - (6-7 раз). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2 мин). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6 раз). Игры с плавающими игрушками (4-5 мин). 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 (1-2 мин). Дети делятся на две команды, построение возле бортиков. Эстафеты: «Бег с мячом до противоположного бортика и назад», «Быстрые дельфины», «Кто дальше», «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 «Стрелочка на груди на спине». - Закреплять умение выполнять круговые движения руками назад. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.	круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения. «Чья команда сильнее» - перетягивание каната в воде. Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.	• Практический: повторение упражнений, игровой метод.
11	- Развивать скоростно-силовые качества. - Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди». - Закреплять умение выполнять вдох и выдох в воду - Воспитывать смелость, решительность.	Спад в воду, построение около бортика (1-2мин).Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, погружение в воду с головой (2-3 раза).Упражнение «Поплавок»- (6-7раз).Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль(2мин).«Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз). Выполнять упражнение «Поплавок», всплыть к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «Звездочку на груди» (3-4 раза). Игра «Водолазы» (6-7 раз).Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
12	- Развивать координационные способности. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом. - Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди». - Воспитывать смелость, решительность.	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 (2-3 раза).Упражнение «Поплавок»- (6-7раз). Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль(2мин).Выполнять упражнение «Поплавок», всплыть к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «Звездочку на груди» (3-4 раза).Игра «Мяч в воздухе» (2-3 раза).Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
13	-Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.	Спад в воду, построение около бортика (1-2мин).Стоя в воде по грудь, выполнять	• Наглядный: показ, имитация, помощь

	- Продолжать учить выполнять круговые движения руками. - Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфин». - Закреплять умения делать выдох в воду. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами. - Воспитывать смелость, решительность.	упражнения «Мельница»; вращать руками вперед и назад (10-12 раз).Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль (2мин).Стоя в воде по грудь, сделать глубокий вдох, погрузиться под воду с головой произвести поспешный выдох в воду (10-12 раз).«Дельфины» (5-6 раз).«Пятнашки с мячом» - (3-4 раза), «Поезд в тоннель» (2-3 раза).Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.	педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
14	- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками. - Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины». - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.	Спад в воду, построение около бортика (1-2мин).Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). «Дельфины» (5-6 раз).«Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз).Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль (2мин).«Мяч в воздухе» (2-3 раза). 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, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
15 игра-соре- нова- ние	- 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	Сообщение темы, разминка на суше. Спад в воду, 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».	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный методы.

	«Стрелочка, на груди проплывая в обруч». - Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре.	Игра на восстановление дыхания «Губы трубочкой». Подведение итога. Выход из воды.	
16	- Развивать координационные способности. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине». - Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками. - Воспитывать смелость, решительность.	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль (2 мин). Стоя в воде по грудь, выполнять упражнения «Мельница»; вращать руками вперед и назад (10-12 раз). Игра «Удочка» (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.
Декабрь.			
17	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - 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. - Учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри. - Воспитывать чувство взаимопомощи и коллективных действий в игре.	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). 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, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

18	- Укреплять функциональные возможности 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 (1-2 мин). 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 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 (2-3 мин). «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.

		борта, плыть, работая ногами способом кроль. Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	
	- 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.	Спад в воду. «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз).«Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3 мин).«Кладовщики» - 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 борта, плыть, работая ногами способом кроль. Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	• Наглядный: помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.
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 (1-2 мин).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 соревнование	- 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», «Передача – мяч в руках перед собой», «Кто 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 разными способами: бегом, прыжками. Закреплять умение выполнять выдох в воду. - Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить работать руками как при плавании способом кроль на груди. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	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.	• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Январь.			
25	- Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить работать руками как при плавании способом кроль на груди. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Воспитывать смелость, решительность.	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).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). Игра «Удочка» (3-4 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.
26	- 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.	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин).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	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Продолжать учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	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). Игра: «Бегом за мячом» (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	
27	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине». - Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить работать руками как при плавании способом кроль на груди. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - 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). 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). Игра «Достань предмет со дна» (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
28	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Совершенствовать умение плескаться в воде. - Совершенствовать умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Игра «Два мяча на одной площадке». Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

29	- Способствовать формированию правильной осанки. - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладкины. - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Совершенствовать умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна на груди, на спине (4-5 раз). 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 (2-3 мин). 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). «Кто дольше» - погружение, в воду задерживая дыхание (3-4 раза). «Буксиры» (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
30	- Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди». - Продолжать учить работать руками как при плавании способом кроль на груди. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины». - Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад. - Воспитывать смелость, решительность.	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна на груди, на спине (4-5 раз). Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом кроль (6 мин). Выполнять упражнение «Поплавок», всплыть к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «Звездочку на груди» (3-4 раза). Полуприседа, корпус наклонен, голову опустить в воду и работать руками (6-7 раз). Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин). Свободное плавание (2-3 мин). 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 плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна на груди, на спине (4-5 раз). Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога

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

	движения руками как при способе кроль, в скольжении. - Воспитывать смелость, решительность.	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	игровой метод.
34	- Способствовать формированию правильной осанки. - Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». - Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении. - Совершенствовать умение передвигаться в воде разными способами. - Совершенствовать умение выполнять выдох на границе воздуха и воды. - 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).«Гуси, гуси»- шлепки по воде руками. (2-3 мин).«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 (2-3раза).«Мой веселый звонкий мяч» - погружение в воду с головой высоко подпрыгивая верх (2-3мин) .«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).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.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
35	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине. - Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.	Спад в воду, построение около бортика (1-2мин).Скольжение поперек бассейна на груди, на спине (4-5 раз). 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). Скользить на груди, работая руками способом	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический:

	- 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. - Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок». - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. - Воспитывать смелость, решительность.	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 (2-3раза).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).«Поплавок» - (3-4 раза).«Пятнашки с мячом» - (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.	повторение упражнений, игровой метод.
38 игра соре- нова- ние.	- Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата. - Совершенствовать умение передвигаться в воде разными способами. - Учить играть в футбол на воде. - Продолжать учить передавать мяч. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Глубина воды по пояс, вход в воду по ступенькам, построение около бортика бассейна. Познакомить детей с правилами игры. Игра «Футбол на воде». Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Словесный: беседа, название упражнения. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Февраль.			
29	- 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.	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 (2-3раза).Дети берут в руки мячи, выполняя скольжение на груди по	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Воспитывать смелость, решительность.	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	
40	- 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.	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 каната. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
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 руками как при способе кроль, в скольжении на спине.	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.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок». - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. - Воспитывать смелость, решительность.	(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.	
40	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - 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, координации на груди (2-3 мин).Скользить на чувство патриотизма и любви к родине.спине,	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 (2-3раза).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).Скользить на работая руками способом кроль (4-5раз). «Буксиры» (2-3 раза), «Кузнечики» - (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.
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:

	упражнение «Звездочка на груди на спине». - Закреплять умение делать выдох в воду при скольжении. - Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении. - Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль. - Учить плавать в полной координации способом кроль на спине. - Воспитывать смелость, решительность.	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 (4-5 раз). 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.	беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
42	- Способствовать формированию правильной осанки. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Стрелочка на спине». - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». - Закреплять умение делать выдох в воду при скольжении. - Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль на груди. - Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль. - Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине.	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 (4-5 раз).	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.	Дети плывут в полной координации на груди (2-3 мин). Дети плывут на спине в полной координации (2-3 мин). «За мячом вплавь» - (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.	
43	- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине». - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». - Закреплять умение делать выдох в воду при скольжении. - Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении на спине. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок». - 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 (1-2 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 (4-5 раз). Дети плывут в полной 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	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
44	- Способствовать формированию правильной осанки. - Совершенствовать умение работать ногами способом кроль на спине. - Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна на груди, на спине (4-5 раз). 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).	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, 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 (1-2 мин). Скользить на груди, работая руками способом кроль (4-5 раз). 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 соре- 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.

	- Закреплять умение плавать в полной координации способом кроль на спине. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.		
47	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине». - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». - Совершенствовать умение делать выдох в воду при скольжении. - Совершенствовать умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении на спине. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок». - Совершенствовать умение плавать в полной координации на груди способом кроль. - Совершенствовать умение плавать в полной координации способом кроль на спине. - Воспитывать смелость, решительность.	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 (4-5 раз). Дети плывут в полной 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.	• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
48	- Способствовать формированию правильной осанки. - Совершенствовать умение работать ногами способом кроль на спине. - Совершенствовать умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.	Спад в воду, построение около бортика (1-2 мин). Скольжение поперек бассейна на груди, на спине (4-5 раз). 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). Скользить на груди, работая руками способом	• Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • 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 умений и навыков в выполнении упражнений в воде			
49-50	- 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 (2-3 мин). «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. «Давайте попросимся».			
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.	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). Выход из воды.	• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: игровой метод.

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».