



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа – детский сад № 33 г. Юрги»  
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Комсомольская, д. 4-в,  
тел. 8(38451)38780, e-mail: [school-sad33@mail.ru](mailto:school-sad33@mail.ru)

**РАССМОТРЕНА:**  
на педагогическом совете №1  
Протокол № 1 от «31» августа 2021г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Директор МКОУ «Начальная школа –  
детский сад №33 г. Юрги»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Алмаева  
Приказ № 211 от «31» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**(бассейн)**  
**на 2021-2022 уч.год**

**Составитель программы:**  
**Табунщикова Татьяна Геннадьевна**

Юрга  
2021

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 3 до 4 лет младшей группы.....	6
3. Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 4 до 5 лет средней группы.....	17
4. Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 5 до 6 лет старшей группы.....	30
5. Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 6 до 7 лет подготовительной к школе группе.....	53
6. Диагностическая карта плавательных навыков детей младшей группы.....	76
7. Диагностическая карта плавательных навыков детей средней группы.....	77
8. Диагностическая карта плавательных навыков детей старшей группы.....	78
9. Диагностическая карта плавательных навыков детей подготовительной группы.....	81
10. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.....	82
11. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.....	86
12. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.....	88
13. Консультации для родителей.....	94
14. Список литературы.....	97

## Пояснительная записка.

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 ДОО 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.

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»,
- Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова «От рождения до школы».

в соответствии с требованиями программы «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова мною разработана программа обучения детей плаванию и адаптирована к условиям нашего северного региона и условиям ДОО.

**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:

- обучаю,
- закрепляю,
- совершенствую.

Занятия составлены с учетом структуры занятия рекомендуемой программой «Программой обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой:

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

Для закрепления и совершенствования навыков плавания каждое пятое занятие – игровое. Перспективный план содержит следующие виды занятий:

- традиционные,

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

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:**

##### ❖ Занятие

##### ❖ Игра – тренировка □ Игра – соревнование

С целью выявления плавательных способностей ребенка в октябре, декабре, 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 «Детство» и рекомендациями Т.И.Осокиной, Л.Ф.Еремеевой.

#### **Формы работы с родителями:**

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

**Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 3 до 4 лет младшей группы №6.**

№	Задачи	Краткое содержание	Методы и приёмы.
<b>Октябрь.</b>			
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.</li> <li>- Познакомить с правилами поведения в бассейне.</li> <li>- Создать представление о плавании.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>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».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Учить не бояться входить в воду, плескаться в ней.</li> <li>- Познакомить со свойствами воды.</li> <li>- Способствовать формированию навыков личной гигиены.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки.</li> </ul>	<p>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».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ.</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять мышцы связочно-суставного аппарата.</li> <li>- Продолжать учить безбоязненно входить в воду, плескаться в ней.</li> <li>- Продолжать способствовать формированию навыков личной гигиены.</li> <li>- Учить прыгать в воде, держась руками за поручень.</li> <li>- Воспитывать самостоятельность.</li> </ul>	<p>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».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Продолжать учить безбоязненно, передвигаться, шагом, бегом, прыжками на двух ногах.</li> <li>- Познакомить: с работой ног вверхвниз положение, сидя, упор сзади; в положении лежа на груди.</li> <li>- Закреплять умение плескаться в воде.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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.</p>	<p>Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: название упражнения, имитация. □ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>Ноябрь.</b>			
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Продолжать учить безбоязненно, передвигаться в разных направлениях.</li> <li>- Продолжать учить плескаться в воде.</li> <li>- Продолжать учить прыгать на двух ногах.</li> <li>- Способствовать формированию навыков личной гигиены.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координационные способности.</li> <li>- Продолжать учиться передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</li> <li>- Учить ходить, высоко поднимая колени.</li> <li>- Закреплять умение плескаться в воде, не бояться попадания брызг на лицо.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений без опоры – игра «Хождение по дну», «Карусели», «Мой веселый звонкий мяч». Спросить какая птица живет на болоте, предложить детям научиться 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>Словесный: название упражнения, имитация.</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять мышцы опорнодвигательного аппарата.</li> <li>- Продолжать учиться передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками. -</li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный:</li> </ul>

	<p>Учить отталкиваться от воды руками движением вперед- назад</p> <p>- Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении сидя, упор сзади; в положении лежа на груди. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>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».</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассказ, название упражнения.</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
8	<p>- Способствовать закаливанию детского организма.</p> <p>- Продолжать учить передвигаться разными способами на различной глубине бассейна.</p> <p>- Продолжать учиться отталкиваться от воды руками движением вперед- назад Учить делать глубокий вдох носом и выдох на воду, губы трубочкой.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – игра «Догони мяч», «Цапли», «Лягушата», «Щука и караси».</p> <p>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».</p> <p>Дети стоят в воде по пояс, руки на поясе, сделать глубокий вдох носом, сделать выдох на воду, сложив губы трубочкой</p> <p>- игра «Сделаем воронку».</p> <p>Игра «Карусели», «Веселые шары».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация.</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>Декабрь.</b>			
9	<p>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p> <p>- Продолжать учить передвигаться шагом, высоко поднимая колени, бегом, прыжками, на различной глубине бассейна.</p> <p>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на воду, губы трубочкой.</p> <p>- 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.</p>	<p>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».</p> <p>Игры «Крокодильчики», «Наша Таня».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>



10	<p>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Продолжать учить передвигаться шагом, бегом, прыжками, на различной глубине бассейна.</p> <p>- Продолжать учиться отталкиваться от воды руками движением вперед- назад</p> <p>- Продолжать учить доставать предметы со дна бассейна в мелкой его части. Способствовать формированию навыков личной гигиены.</p> <p>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</p>	<p>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.</p> <p>Кто вперед принесет игрушку с противоположной стороны бассейна.</p> <p>Кто быстрее прыгает как лягушонок, на двух ногах к противоположной стенке бассейна.</p> <p>Кто больше достанет предметов со дна бассейна.</p> <p>Кто вперед пройдет в туннель упражнение «Крокодилчики».</p> <p>Подведение итогов, лягушонок хвалит детей, свободные игры с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды при помощи инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
11	<p>- Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться шагом, высоко поднимая колени, бегом, прыжками, на различной глубине бассейна.</p> <p>- Продолжать учить доставать предметы со дна бассейна в мелкой его части.</p> <p>- Учить делать гребковые движения руками.</p> <p>-Учить опускать лицо в воду, стоя на дне.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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 полуприсядя 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
12	<p>- Развивать координационные способности.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками, на руках по дну бассейна. - Продолжать учить опускать лицо в воду, стоя на дне.</p> <p>- Продолжать учить делать гребковые движения руками.</p> <p>- Учить погружаться в воду с головой, держась руками за опору. - Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>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», «Наша Таня».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация. <input type="checkbox"/></li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

**Январь.**

<p><b>13</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками, на руках по дну бассейна.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры.</li> <li>- Учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – игра «Лодочка плышет», «Веселые шары», «Мы ребята лягушата».</p> <p>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».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>- Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li>- Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками, на руках по дну бассейна.</li> <li>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха.</li> <li>- Продолжать учить доставать предметы со дна бассейна.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – игра «Лодочка плышет», «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».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>15</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами, на различной глубине бассейна.</li> <li>- Продолжать учиться делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха.</li> <li>- Продолжать учить доставать предметы, со дна бассейна.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры.</li> <li>- Воспитывать</li> </ul>	<p>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».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольные методы.</li> <li>•</li> </ul>

	- волевые усилия, коллективных действий в игре.	Свободные игры с надувными игрушками. Выход из воды при помощи инструктора.	
<b>16</b>	- Развивать координационные способности. - Закреплять умения передвигаться разными способами, бегом, шагом, прыжками, полуприсядя, 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

**Февраль.**

<b>17</b>	- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умения передвигаться разными способами, бегом, шагом, прыжками, полуприсядя, 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Наглядный: показ, имитация, помощь педагога □ Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
-----------	---	---	--

18	<p>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Закреплять умения передвигаться разными способами на разной глубине бассейна.</p> <p>- Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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».</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
19	<p>- Способствовать закаливанию детского организма.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться разными способами, бегом, шагом, прыжками, полуприсядя, на руках по дну бассейна.</p> <p>- Продолжать учить доставать предметы, со дна бассейна.</p> <p>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну. - Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
20	<p>- Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться разными способами; шагом, бегом полуприсядя, прыжками.</p> <p>- Продолжать учить погружаться с головой, доставать предметы со дна бассейна.</p>	<p>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.</p> <p>Различные виды передвижений игра «Веселые шары», «Мы ребята лягушата», «Тишина у пруда», «Гуси - гуси».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

	<p>Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» прыгая в обруч.</p> <p>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.</p>	<p>Дети соревнуются в эстафетах: «Кто больше достанет ракушек со дна моря», «Самый быстрый дельфин».</p> <p>Игры с игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	
<b>Март.</b>			
<b>21</b>	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться разными способами на разной глубине бассейна.</p> <p>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой.</p> <p>- Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>- Учить лежать на груди с поддержкой инструктора.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<p><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <p><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. <input type="checkbox"/></p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>22</b>	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться разными способами.</p> <p>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой.</p> <p>- Продолжать учить лежать на груди с поддержкой инструктора.</p> <p>Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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»?</p> <p>На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками.</p> <p>Игры: «Дельфины», «Веселый мяч», «Пузырьки».</p> <p>Игры с игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<p>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</p> <p>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. <input type="checkbox"/></p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить погружаться с головой, доставать предметы со дна бассейна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» прыгая в обруч.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди с поддержкой инструктора.</li> <li>- Учить лежать на спине с поддержкой инструктора.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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».</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками.</li> <li>- Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» прыгая в обруч.</li> <li>Продолжать учить лежать на груди с помощью инструктора.</li> <li>- Продолжать учить лежать на спине с помощью инструктора.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений: игра «Кто вперед за игрушкой», «Крокодилчики», «Цапли», «Мы ребята лягушата». Соревновательное упражнение «Кто вперед загонит мяч в домик».</p> <p>Выполнение игрового упражнения «Дельфин акробат». Игровое упражнение «Звезда». Игровое упражнение «Звездочка на спине». Игры: «Морской бой», «Веселый мячик», «Большие пузыри». Игры с игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>Апрель.</b>			
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами.</li> <li>- Закреплять умения не бояться брызг воды.</li> </ul>	<p>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»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядный: имитация, помощь педагога</li> <li>- Словесный: объяснение, названия упражнений.</li> <li>• Практический:</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфинчики».</li> <li>- Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна.</li> <li>- Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	<p>доплывет до противоположного бортика (упражнение выполняется тройками в длину бассейна) и назад. Прыг-скоч 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.</p>	<p>повторение упражнений, игровой метод.</p>
26	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками, полуприсядя.</li> <li>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой.</li> <li>- Учить работать ногами вверх-вниз, держась руками за поручень.</li> <li>- Воспитывать взаимопомощь, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – шагом игра «Лодочка», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси». Дети стоят в кругу, делают глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой и делают выдох ртом. Игра - «Большие пузыри». Дети берутся за поручень, принимают положение, лежа на груди, начинают работать ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Фонтан». Игры: «Караси и щука», «Найди ракушку», «Догони мяч». Выход из воды с помощью инструктора</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
27	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом, выполняя гребковые движения руками, бегом, прыжками.</li> <li>- Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди с помощью инструктора.</li> <li>- Продолжать учить лежать на спине с помощью инструктора.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами вверх-вниз, держась руками за поручень.</li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

	- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.		
<b>Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде</b>			
<b>28-29</b>	<p>- Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>- Умения передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками.</p> <p>- Умение передвигаться по дну бассейна на руках вперед-назад.</p> <p>- Умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание.</p> <p>- Умение скользить, на груди опираясь руками о дно бассейна.</p> <p>- Умение действовать с предметами: игрушкой, мячом, обручем.</p> <p>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Дети стоят в кругу, руки на поясе – игровое упражнение «Тишина у пруда». Дети погружаются в воду с головой, присаживаясь на дно бассейна.</p> <p>На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками. Игровое упражнение «Дельфины» - выполняется прыжком в обруч.</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация.</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>Май.</b>			
<b>Заключительное игровое занятие «Давайте прощаемся».</b>			
<b>30</b>	<p>- Способствовать закаливанию детского организма.</p> <p>- Продолжать вызывать интерес у детей занятиями в бассейне.</p> <p>- Закреплять полученные плавательные умения и навыки.</p> <p>- Повысить эмоциональное состояние детей.</p> <p>- Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки.</p>	<p>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».</p> <p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений: шагом, бегом, прыжками с продвижением вперед.</p> <p>Погружения в воду с головой, доставая предметы со дна бассейна.</p> <p>Игровое упражнение «Звездочка на груди».</p> <p>Игровое упражнение «Стрелочка на груди».</p> <p>Игровое упражнение возле бортика бассейна: «Фонтаны».</p> <p>Игровое упражнение «Большие пузыри». Игры: «Цапля», свободные игры с надувными игрушками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>



**Перспективный план образовательной деятельности по обучению  
плаванию детей от 4 до 5 лет средней группы №2.**

№	Задачи	Краткое содержание	Методы и приемы
<b>Октябрь.</b>			
1	<p>Продолжать развивать интерес к занятиям плаванием.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне.</li> <li>- Учить самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены.</li> <li>- Продолжать создавать представление о плавании.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Продолжать учить не бояться входить в воду.</li> <li>- Продолжать знакомить со свойствами воды.</li> <li>- Способствовать формированию навыков личной гигиены.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ. □</li> <li>Практический: игра.</li> </ul>
<b>Октябрь.</b>			
<b>Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде</b>			
3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества.</li> <li>- Передвижение в воде: бегом, прыжками.</li> <li>- Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна.</li> <li>- Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль.</li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение бросать мяч из-за головы, бегать за мячом.</li> <li>- Умение нырять в обруч. Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка». Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре.</li> </ul>	<p>находятся мелкие предметы игра «Достань игрушку». Собрать предметы, погружаясь в воду с головой, глаза открыты. Игровое упражнение «Лодочка пльиви». 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</p>	
<b>Ноябрь.</b>			
<b>5 игра – соревнование.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию организма. - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</li> <li>- Закреплять умение бросать мяч из-за головы.</li> <li>- Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо.</li> <li>- Совершенствовать умение плескаться в воде.</li> <li>- Продолжать способствовать формированию навыков личной гигиены. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Игровое упражнение «Кто вперед» - выполняется в парах, бег до противоположной стенки бассейна, поставить игрушку на бортик, вернуться назад.</p> <p>Игровое упражнение «Мы ребята лягушата» - прыжки на двух ногах, выполнять по ширине бассейна.</p> <p>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.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</p> <p><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</p> <p><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координационные способности.</li> <li>- Закреплять умение передвигаться в воде разными способами: в полуприсядя, бегом, прыжками в разных направлениях.</li> <li>- Учить скользить на груди с плавательной доской.</li> <li>- Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо.</li> <li>- Совершенствовать умение плескаться в воде.</li> <li>- Воспитывать смелость,</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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 пльиви». Игровое упражнение «Пузырьки».</p> <p>Игровое упражнение «Морской бой».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация.</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

	решительность		
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской.</li> <li>- Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо.</li> <li>- Учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Игровое упражнение «Цапли», «Бегом за игрушкой», «Мы ребята лягушата». Игровое упражнение «Лодочка пльви».</p> <p>Игровое упражнение «Пузырьки».</p> <p>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».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: Рассказ, название упражнения.</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками. - Продолжать делать плавный выдох на предметы.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.</li> <li>- Совершенствовать умение плескаться воде.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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.</p> <p>Игровое упражнение «Моторчик». Игровое упражнение «Морской бой».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>Декабрь.</b>			
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать глубокий вдох носом и выдох на воду, губы трубочкой.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – игра «Веселые шары», «Цапли», «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».</p> <p>Игровое упражнение «Лодочка плыви».</p> <p>На мелкой части бассейна дети принимают упор, лежа на груди, руки опираются о дно бассейна, выполнение быстрых</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> </ul> <p>Словесный: беседа, указания</p> <p>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.</li> <li>- Совершенствовать умение плескаться воде.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	<p>непрерывных движений ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик». Игровое упражнение «Веселые брызги», «Волны».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<p>.</p>

<p><b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками на различной глубине бассейна.</li> <li>- Продолжать делать плавный выдох на предметы.</li> <li>- Совершенствовать умение плескаться в воде.</li> <li>- Способствовать формированию навыков личной гигиены.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>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.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто вперед», «Тишина у пруда», «Цапля и лягушата», «Быстрый шар», «Веселые брызги», «Морской бой».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды при помощи инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества. - Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками на различной глубине бассейна.</li> <li>- Продолжать делать плавный выдох на предметы.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.</li> <li>- Совершенствовать умение хлопать по воде руками, поднимая брызги.</li> <li>Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Игровое упражнение «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Мы ребята лягушата».</p> <p>Игровое упражнение «Кто вперед» - дети делают глубокий 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».</p> <p>Игровое упражнение «Веселые брызги», «Море волнуется».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды при помощи инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>- Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

<p><b>12</b></p>	<p>- Развивать координационные способности.</p> <p>- 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.</p> <p>- Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.</p> <p>- Совершенствовать умение поливать на себя воду из ведерка.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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 пльиви».</p> <p>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.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p><b>Январь.</b></p>			
<p><b>13</b></p>	<p>-Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками.</p> <p>Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры.</p> <p>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик».</p> <p>- Совершенствовать умение хлопать по воде руками, поднимая брызги.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Игровые упражнения «Лодочка плывет», «Кто вперед за игрушкой», «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>Дети держаться руками за перекладину, интенсивно работая ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Моторчик». Дети в полуприсядя, руки спрятаны за спину, делают глубокий вдох носом и выдох ртом на мелкую, плавающую игрушку. Игровое упражнение «Пльиви кораблик».</p> <p>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».</p> <p>Выполнить вдох, задержать дыхание, присесть, «замок» надеть на колени, нос – к коленям.</p> <p>«Мяч» всплывает к поверхности воды.</p> <p>Упражнение выполнить на сухой части бассейна, затем в воде.</p> <p>Игровое упражнение «Веселые брызги», «Море волнуется».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<p>□ Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <p>□ Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</p> <p>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

<p><b>14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Совершенствовать умение хлопать по воде руками, поднимая брызги.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – игра «Лодочка плывет», «Догони мяч», «Наша Таня». Дети в полуприсядя, руки спрятаны за спину, делают глубокий в дох 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».</p> <p>Выполнение упражнения «Мячик» проводить по подгруппам из трех детей. Игровое упражнение «Веселые брызги», «Дождик, дождик».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды при помощи инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p><b>15 игра - соревнование -</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: бегом, прыжками на двух ногах с продвижением вперед, на различной глубине бассейна.</li> <li>- Продолжать учиться делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской.</li> <li>- Продолжать учить бросать мяч из-за головы.</li> <li>- Совершенствовать умение хлопать по воде руками, поднимая брызги.</li> <li>- Продолжать формировать интерес детей к занятиям плаванием.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре.</li> </ul>	<p>Проведение разминки на суше, сообщение темы: «Сегодня у нас пройдут соревнования в бассейне, мы узнаем кто самый быстрый, ловкий, смелый».</p> <p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Упражнения проводятся тройками: «Кто вперед унесет игрушку», «Самый быстрый лягушонок», «Плыви, плыви кораблик».</p> <p>Выполнение упражнения «Мячик» проводить по подгруппам из трех детей.</p> <p>«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.</p> <p>Выход из воды при помощи инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный методы.</p>

<p><b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координационные способности.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками с погружением в воду. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох.</li> <li>- Совершенствовать умение хлопать по воде руками, поднимая брызги.</li> </ul>	<p>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 надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p><b>17</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками с погружением в воду.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре.</li> </ul>	<p>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.</p>	<p>□ Наглядный: показ, имитация, помощь педагога □ Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p><b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами на разной глубине бассейна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна.</li> </ul>	<p>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».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. -Учить скользить на груди. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать</li> <li>- помощь в сложной ситуации.</li> </ul>	<p>Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора</p>	<p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>19</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками с погружением в воду.</li> <li>- Учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. 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</p>	<p><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога <input type="checkbox"/> Словесный: беседа, указания <input type="checkbox"/></p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

<p><b>20</b></p>	<p>- Развивать скоростно-силовые качества. - Закреплять умения передвигаться разными способами.</p> <p>- 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.</p> <p>Продолжать учить скользить на груди. - Совершенствовать умение хлопать по воде руками, поднимая брызги. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч</p> <p>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.</p>	<p>Сегодня вы будете маленькими капитанами, и мы с вами отправимся в путешествие по морю.</p> <p>Вход в воду с помощью инструктора. Игровые упражнения – «Гонка катеров» проводиться тройками. Игровое упражнение «Буря на море» упражнение на дыхание</p> <p>выполняется всеми детьми. Игровое упражнение «Достань мину».</p> <p>Игровое упражнение «Стрелочка».</p> <p>Игровое упражнение «Веселые брызги». Выполняя игровое упражнение «Дельфинчики» добываться, чтобы ребенок выпрыгивал как можно выше над поверхностью воды</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.</p>
<p><b>Март.</b></p>			
<p><b>21</b></p>	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться по дну бассейна разными способами на разной глубине бассейна.</p> <p>- 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</p> <p>- Учить лежать на груди без поддержки. - Продолжать учить скользить на груди.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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».</p> <p>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».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<p><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <p><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</p> <p><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

<p>22</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться по дну бассейна разными способами.</li> <li>- Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч</li> <li>- .</li> <li>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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».</p> <p>Игровое упражнение «Лодочка пльви».</p> <p>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 головой и делают выдох ртом.</p> <p>Игра - «Большие пузыри».</p> <p>С какими морскими обитателями мы познакомились? Кто покажет «Звезду»?</p> <p>Игровое упражнение «Стрелочка».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p>23</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами.</li> <li>- Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди.</li> <li>- Учить лежать на спине.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди. - Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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».</p> <p>Игровое упражнение «Лодочка пльви». 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».</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

<p><b>24</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом с высоким подниманием колен, бегом, прыжками с погружением в воду.</li> <li>- 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.</li> <li>- Продолжать учить лежать на спине.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди. - Учить доставать игрушку, погружаясь воду с головой.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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 пльви». 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p><b>Апрель.</b></p>			
<p><b>25</b></p>	<p>-Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p>	<p>Детей встречает лягушонок Прыг- скок и предлагает детям принять участие в игре «Веселые шары».</p>	<p>□ Наглядный: имитация, помощь педагога</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умения передвигаться разными способами.</li> <li>- Совершенствовать умения не бояться брызг воды.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфинчики».</li> <li>- Продолжать учить доставать игрушку, погружаясь в воду с головой.</li> <li>- Продолжать учить лежать на спине.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик».</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	<p>На сухой части бассейна: «Кто вперед надует шар».</p> <p>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-скоч несет детям надутый шар, который лопается и в воду падают игрушки (киндер-сюрпризы), кто быстрее и больше найдет утонувшие игрушки. Прыг-скок предлагает детям отдохнуть, выполняя упражнение «Звездочка на спине», «Звездочка на груди». Игровое упражнение «Стрелочка».</p> <p>Игры: «Мой веселый, звонкий мяч», «Морской бой», «Большие пузыри».</p> <p>Прыг-скок подводит итоги и награждает всех детей шариками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
26	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Закреплять умения передвигаться по дну бассейна разными способами.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч.</li> <li>- Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской.</li> <li>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой.</li> <li>- Продолжать учить лежать на спине.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди.</li> <li>- Воспитывать взаимопомощь, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>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.</p> <p>Игра - «Большие пузыри».</p> <p>Игровое упражнение «Звездочка на спине». Игровое упражнение «Звезда». Игровое упражнение «Стрелочка». Игры: «Караси и щука», «Догони мяч». Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

27	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться разными способами.</p> <p>Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох, на границе воды и воздуха.</p> <p>- Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской.</p> <p>- Продолжать учить лежать на груди.</p> <p>- Продолжать учить лежать на спине.</p> <p>- Продолжать учить скользить на груди.</p> <p>- Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</p>	<p>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 «Лодочка плыви».</p> <p>Игровое упражнение «Звезда».</p> <p>Игровое упражнение «Звездочка на спине».</p> <p>Игровое упражнение «Стрелочка».</p> <p>Игры: «Мой веселый, звонкий мяч», «Дельфин акробат», «Большие пузыри».</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
----	--	--	---

**Апрель- май.**

**Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде**

№ 28 -30	<p>- Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>- Передвижение в воде: бегом, прыжками. - Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна.</p> <p>- Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль.</p>	<p>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.</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>
----------	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение бросать мяч из-за головы, бегать за мячом.</li> <li>- Умение нырять в обруч.</li> <li>- Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка».</li> <li>- Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре.</li> </ul>	<p>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.</p>	
<p><b>Май.</b> <b>«Давайте прощаемся».</b></p>			
<p><b>30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li><input type="checkbox"/> Продолжать вызывать интерес у детей для занятий в бассейне.</li> <li><input type="checkbox"/> Закреплять полученные плавательные умения и навыки.</li> <li><input type="checkbox"/> Повысить эмоциональное состояние детей.</li> <li><input type="checkbox"/> Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

**Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию  
детей от 5 до 6 лет старшей группы №1, №4, №5.**

№	Задачи	Содержание	Методы приемы
<b>Октябрь.</b>			
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать интерес к занятиям плаванием.</li> <li>- Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне.</li> <li>- Закреплять умение самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены.</li> <li>- Продолжать создавать представление о плавании.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Учить погружаться в воду прыжком. - Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Закреплять умение передвигаться разными способами.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки.</li> </ul>	<p>Вход в воду прыжком, отталкиваясь ногами от дна бассейна, руки прямо над головой. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз).«Кто выше» - дети стоят в кругу, руки на поясе, прыжки с последующим погружением в воду (5-6 раз). «Кто вперед» - ходьба до противоположного бортика приставным шагом в тройках. (2-3 раза) «Караси и карпы» - бег в разных направлениях (2-3 раза)Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>
<b>Октябрь. Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде</b>			
3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества. Умение погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна.</li> <li>- Умение выполнять движение ног кролем.</li> <li>- Умение скользить на груди, на груди без опоры.</li> <li>- Умение скользить на спине.</li> <li>- Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску.</li> </ul>	<p>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 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> </ul> <p>Практический: игра</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение скользить на груди с работой ног способом кроль.</li> <li>- Умение скользить на спине с работой ног способом кроль.</li> <li>- Развитие волевых усилий.</li> </ul>	<p>пльиви» - и.п.: стоя лицом к борту бассейна, в руках доска, присесть выполнить толчок обеими ногами от борта.</p> <p>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.</p> <p>Дыхание произвольное. Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> </ul>
<b>Октябрь.</b>			
<p><b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию организма.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду прыжком.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить делать вдох и выдох на границе воды и воздуха.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> </ul> <p>Продолжать учить доставать предметы из воды.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия</li> </ul>	<p>Занятие проводит Нептун. Разминка на суше (45мин).Разминке в воде: «Чей шарик быстрее приплывет к берегу», «Сердитая рыбка».</p> <p>Эстафеты в воде: «Бег с мячом», «Кузнечики», «Буксировка в парах», «Ловля жемчуга», «Поиски кораллов». Свободное плавание (3-4 мин).</p> <p>Выход из воды.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</p> <p><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. <input type="checkbox"/></p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p><b>6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координационные способности.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду прыжком.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить делать вдох и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на</li> </ul>	<p>Вход в воду прыжком, построение около бортика (12мин).Скольжение поперек бассейна с мячом (2-3 раза).Игровое упражнение на дыхание: «Чей мяч быстрее плавает» (2-3раза).Ходьба в положении полуприсядя, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). «Кто выше» - дети стоят в кругу, руки на поясе, прыжки с последующим погружением в воду (5-6 раз).«Бегом за мячом» - (2-3 раза).Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация. <input type="checkbox"/></li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

	груди		
	- Воспитывать смелость, решительность		
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять мышцы опорнодвигательного аппарата.</li> <li>- Продолжать учить погружаться в воду прыжком.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> </ul>	<p>Вход вводу прыжком, построение около бортика (1 - 2мин).Ходьба в положении полуприсядя, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, с погружением под воду (23мин).«Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин).«Покажи пятки» - нырнуть с отрывом ног от дна (7-8раз).Скольжение поперек бассейна (2-3 раза).Упражнение «Поплавок»- (67раз).Игра «Морской бой». Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: Рассказ, название упражнения. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- 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».</li> <li>- Продолжать учить скользить с доской, лицо опущено в воду.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>Вход вводу прыжком, построение около бортика (1 - 2мин).Ходьба в положении полуприсядя, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин).Упражнение «Поплавок»- (6-7раз). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз).</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>Ноябрь.</b>			

9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. -</li> <li>Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». -</li> <li>Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> </ul>	<p>Вход в воду прыжком, построение около бортика (12мин).«Кто быстрее переправиться на другой берег» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин).</p> <p>Скольжение поперек бассейна (2-3 раза).Упражнение «Поплавок»- (6-7раз).Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	<p>кроль на груди (1-2мин).«Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз).Игры с игрушками (4-5мин).Выход из воды.</p>	
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Продолжать обучать погружаться в воду с головой, доставать предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской.</li> <li>- Учить выполнять круговые движения руками назад.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>Вход в воду прыжком, построение около бортика (12мин).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 (34 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

<p><b>11</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться прыжками, погружаясь в воду с головой.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Вход в воду прыжком, построение около бортика (12мин). 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). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз). Игра «Поезд в тоннель» (2-3 раза). Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p><b>12</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координационные способности.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Вход в воду прыжком, построение около бортика (12мин). «Кто быстрее переправится на другой берег» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин). Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Пускаем пузыри» - стоя в кругу, держась за руки – вдох, присесть выдох в воду (5-6 раз). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6раз). Игра «Мяч в воздухе» (2-3 раза). Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

13	<p>-Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</p> <p>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</p> <p>- Продолжать учить делать вдох и выдох не границе воды и воздуха. - Учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Вход в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). Ходьба в положении полуприсядя, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин).</p> <p>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).</p> <p>Выход из воды.</p>	<p><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога <input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. <input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
14	<p>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</p> <p>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</p> <p>- Продолжать учить делать выдох в воду.</p>	<p>Вход в воду прыжком, построение около бортика (1-2 мин). Ходьба в положении полуприсядя, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3 мин). Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин).</p> <p>«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,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> </ul>
	<p>- Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</p> <p>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</p>	<p>работая ногами способом кроль на груди (2-3 мин).</p> <p>Игра «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения».</p> <p>Выход из воды.</p>	<p><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

<p><b>15 игра-соревнование</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение собирать предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка, на груди проплывая в обруч».</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре.</li> </ul>	<p>Сообщение темы, разминка на суше.  Вход вводу прыжком, построение в 2 колонны. Эстафеты: «Кто вперед добежит», «Кто вперед Дельфином», «Кузнечики», «Буксиры», «Собери предметы со дна», «Самый долгий поплавок», «Стрелочка в обруч». Игра «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения». Игра на восстановление дыхания «Губы трубочкой». Подведение итога. Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный методы.</p>
<p><b>16</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координационные способности. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.</li> </ul>	<p>Вход вводу прыжком, построение около бортика (1-2мин). Ходьба в положении полуприсядя, 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, работать ногами способом кроль на груди (2-3мин). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз). Игра «Мяч в воздухе» (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин).  Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>		
<p><b>Декабрь.</b></p>			

17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>□ Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> </ul>	<p>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). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3 мин). Игра «Морской бой». Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Совершенствовать умение плескаться в воде.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.</li> </ul>		

**Межэтапная диагностика плавательных навыков и умений.**

<p><b>19</b></p>	<p>-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.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p><b>20</b></p>	<p>- 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.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить скольжение на груди без опоры.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.</li> </ul>		•
<b>Декабрь.</b>			
<b>21</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины.</li> <li>- Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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).</p> <p>Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом полуприсядя, бегом.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины.</li> </ul>	<p>Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду.</p> <p>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).</p> <p>Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
23 игра соревнование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</li> <li>- Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Построение, эстафета разминка на сухой части бассейна.</p> <p>«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).</p> <p>Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять</li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный:</li> </ul>

	<p>спад в воду с бортика бассейна.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины.</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> </ul>	<p>способом кроль (2-3 мин). Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди (2-3 мин). Поставить доску с заде на плечи, держа двумя руками, присесть и произвести толчок двумя ногами от дна, скользя на спине, интенсивно работая ногами (2-3 мин). «Кто дольше» - погружение, в воду задерживая дыхание (2-3 раза). «Буксиры» (2-3 раза).</p> <p>Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<p>беседа, название упражнения, имитация. □</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
<b>Январь.</b>			
<p><b>25</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины. - Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду.</p> <p>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).</p> <p>Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>□ Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

<p>26</p>	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.          - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом полуприсядя, 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.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p>27</p>	<p>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.          - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом полуприсядя, 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.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

28	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Совершенствовать умение плескаться в воде.</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</li> <li>- Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
29	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> </ul>	<p>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).</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>• Практический:</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины. Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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.</p>	<p>повторение упражнений, игровой метод.</p>

30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду.</li> <li>- Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду.</p> <p>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 (67 раз). «Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-браз). 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».</p> <p>Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
31	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> </ul>	<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>□ Словесный: беседа, указания</li> <li>□ Практический:</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди. - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>«Пятнашки» - погружение в воду с головой высоко подпрыгивая вверх (2-3 мин).</p> <p>«Поплавок» (2-3 раза).</p> <p>«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.</p>	<p>повторение упражнений, игровой метод.</p>

32	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины.</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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 вверх, 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
----	---	--	---

**Февраль.**

33	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди.</li> </ul>	<p>Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Самая длинная и правильная стрелочка на груди. 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 вверх (2-3 мин). 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
----	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>		
--	--	--	--

<p><b>34</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди».</li> <li>- Совершенствовать передвижения в воде разными способами.</li> <li>- Учить выполнять упражнение «Звездочка на спине».</li> <li>- Закреплять умение выполнять выдох на границе воздуха и воды.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>35</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфин».</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение «Звездочка».</li> <li>- Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка».</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> </ul>	<p>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 (2-3мин). Поставить доску сзади на плечи, держа двумя руками, присесть и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: беседа, указания</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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.</p>	



<p><b>36</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Учить скользить на спине, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Скользить на груди, интенсивно работая ногами (23мин).Скользить на спине, интенсивно работая ногами (2-3мин).«Поплавок» - 2-3раза.«Веселые мячи» - бег в разных направлениях, собирая мячи по поверхности воды (2-3мин)«Мы ребята лягушата» - передвижение прыжками на двух ногах. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>37</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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».</li> <li>- Учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди. - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

<p><b>38 игра соревнование.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины.</li> <li>- Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>Февраль.</b>			
<p><b>39</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить скользить на спине, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение «Звездочка».</li> <li>- Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка».</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться в воде.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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). «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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>□ Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

<p><b>40</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди». - Продолжать учить скользить с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</li> <li>- Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность, чувство патриотизма и любви к родине.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>Март.</b>			
<p><b>41</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать обучать выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать обучать элементам игры «Два мяча на одной площадке». - Совершенствовать умение передвигаться в воде.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

<p>42</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение «Звездочка». - Продолжать учить лежать на спине, выполняя упражнение «Звездочка». - Закреплять умение собирать предметы со дна бассейна.</li> <li>- Продолжать обучать элементам игры «Два мяча на одной площадке». - Совершенствовать умение передвигаться в воде.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность, чувство патриотизма и любви к родине.</li> </ul>	<p>Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. Упражнение «Торпеда» на груди, на спине (5-6 раз). Упражнение на дыхание: держась за бортик, подпрыгнуть вверх вдох, погрузиться в воду-выдох (8-10 раз).«Звездочка на груди» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь на воду, лицо опущено в низ. (2-3 раза).Звездочка на спине» - ноги слегка расставлены в стороны, руки верх, слегка в стороны. Присесть, оторвать ноги от дна мягко лечь спиной на воду (2-3 раза).Вспомнить правила игры дети играют (5-6 мин). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p>43</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Совершенствовать умение передвигаться в разных направлениях.</li> <li>- Совершенствовать умение погружаться в воду с головой. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение собирать предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

<p><b>44</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение, звездочка на груди.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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 стороны, руки вверх, 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>45</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить лежать на груди, выполняя упражнение, звездочка на груди.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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 стороны, руки вверх, 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>46</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> </ul>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа,</li> </ul>

	<p>- Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.</p> <p>- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.</p> <p>- Закреплять умение делать выдох в воду.</p> <p>Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</p>	<p>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).</p> <p>Выход из воды.</p>	<p>название упражнения, имитация. <input type="checkbox"/></p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
47	<p>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</p> <p>- Продолжать учить выполнять делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</p> <p>- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.</p> <p>- Совершенствовать умение плескаться в воде.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>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).</p> <p>Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

<p><b>48 игра соревнование.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Продолжать обучать элементам игры «Два мяча на одной площадке».</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. <input type="checkbox"/></li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>		
<p><b>49</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, делая выдох в воду</li> <li>- 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.</li> <li>- Продолжать учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду. «Водолазы» - (6-7 раз). 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: беседа, указания</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

50	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение погружаться в воду, делая выдох в воду - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>Дети сидят на бортике, ноги на перекладине, по сигналу производят спад в воду.</p> <p>Скользить на груди, интенсивно работая ногами (23мин).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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
----	---	---	--

### Апрель.

### Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде

51-52	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества. - Умение погружаться в воду с выдохом (6-7 раз); доставая предметы со дна. – Умение выполнять движение ног кролем.</li> <li>- Умение скользить на груди, опоры.</li> <li>- Умение скользить на спине.</li> <li>- Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску.</li> <li>- Умение скользить на груди с работой ног способом кроль.</li> <li>– Умение скользить на спине с работой ног способом кроль.</li> <li>- Развитие волевых усилий.</li> </ul>	<p>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 находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.</p> <p>«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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>
-------	---	---	---



<b>Май.</b> <b>«Давайте попросимся».</b>			
<b>53</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Продолжать вызывать интерес детей к плаванию.</li> <li>- Закреплять полученные плавательные умения и навыки.</li> <li>- Повысить эмоциональное состояние детей.</li> <li>- Воспитывать чувство уверенности.</li> </ul>	<p>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».</p> <p>Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: игровой метод.</li> </ul>

**Перспективный план образовательной деятельности  
по обучению плаванию детей от 6 до 7 лет подготовительной группы №3.**

№	Задачи	Содержание	Методы и приемы
<b>Октябрь.</b>			
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать развивать интерес к занятиям плаванием.</li> <li>- Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне.</li> <li>- Совершенствовать умение самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. Спад в воду. «Дождик, дождик», «Мы ребята лягушата», «Водолазы», «Дельфины», «Тоннель». Свободные игры детей.</p> <p>Самостоятельный выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>

2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду. - Продолжать учить работать ногами способом кроль.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами.</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ. □</li> <li>Практический: игра.</li> </ul>
---	---	---	---

**Октябрь.**

**Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде**

3-4	<p>Развивать скоростно-силовые качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску.</li> <li>- Умение скользить на груди с работой ног способом кроль.</li> <li>- Умение скользить на спине с работой ног способом кроль.</li> <li>- Умение плавать на груди с работой рук.</li> </ul>	<p>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). «Кладовискатели» - 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение плавать на спине с работой рук.</li> <li>- Умение плавать на груди в полной координации.</li> <li>- Умение плавать на спине в полной координации.</li> <li>- Развитие волевых усилий.</li> </ul>	<p>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.</p>	

<p><b>5</b></p>	<p>- Способствовать закаливанию организма. - Продолжать учить погружаться в воду спадом.</p> <p>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</p> <p>- Совершенствовать умение делать вдох и выдох на границе воды и воздуха. - Совершенствовать умение доставать предметы из воды.</p> <p>- Закреплять умение работать ногами способом кроль</p> <p>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия</p>	<p>Занятие проводит Нептун. Разминка на суше (4-5мин).Эстафеты в воде: «Кто вперед», «Кузнечики», «Буксировка в парах», «Быстрая торпеда», «Поиски кораллов», «Быстрая лодка».</p> <p>Свободное плавание (3-4 мин).</p> <p>Выход из воды.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</p> <p>□ Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<p><b>6</b></p>	<p>- Развивать координационные способности. - Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</p> <p>- Продолжать учить делать выдох в воду. - Продолжать учить работать ногами способом кроль.</p> <p>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность</p>	<p>Спад в воду. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделать вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой выполнить полный выдох в воду, встать (3-4раза).Лежа в упоре на прямые руки, на мелком месте, выполнять движения ног как при плавании кроль (1мин).Проделать то же лежа на спине, упор руками одно (1мин). Стоя в воде по грудь сделать вдох и 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).</p> <p>Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- Продолжать учить выполнять спад в воду с бортика бассейна.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить ходить, наклонившись вперед работая руками как при способе кроль на груди.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин). Ходьба в положении полуприсядя, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, с погружением под воду (2-3мин). «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин). «Покажи пятки» - нырнуть с отрывом ног от дна (7-8раз). Скольжение поперек бассейна (5-6 раз). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз). Игра «Морской бой» (2-3 раза). Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: Рассказ, название упражнения. <input type="checkbox"/></li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</li> <li>- Продолжать учить делать вдох с поворотом головы, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине».</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин). Ходьба в положении полуприсядя, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин). «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). Скольжение поперек бассейна (6-7 раз). Дети держатся двумя руками за перекладину, интенсивная работа ногами способом кроль, лицо опущено в воду, поднять голову, сделать поворот головой влево, вдох, опустить лицо в воду. (2-3 мин). Игра «Пятнашки с мячом» (3- 4 раза). Свободное плавание (3-4 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация. <input type="checkbox"/></li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>Ноябрь.</b>			
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> </ul>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин). «Кто быстрее переправиться на другой берег» - бег по бассейну, загребая воду руками (2-3мин). Скольжение поперек бассейна (6-7 раз). Упражнение «Поплавок»- (6-7раз). Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди (1-2мин). «Медуза» - лезть на воду,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания <input type="checkbox"/></li> <li>Практический:</li> </ul>

	<p>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине».</p> <p>- Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок».</p> <p>- Закреплять умение работать ногами способом кроль. - Продолжать учить ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>руки и ноги на ширине плеч (5-6раз).Игры с плавающими игрушками (4-5мин).Выход из воды.</p>	<p>повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>10</b>	<p>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины». - Закреплять умение выполнять упражнение «Поплавок».</p> <p>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине».</p> <p>- Закреплять умение выполнять круговые движения руками назад.</p> <p>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).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 круговыми движениями рук, выполняя гребковые движения. «Чья команда сильнее» - перетягивание каната в воде. Свободное плавание (3-4 мин).Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>11</b>	<p>- 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.</p> <p>- Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди».</p> <p>- Закреплять умение выполнять</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, погружение в воду с головой (2-3 раза).Упражнение «Поплавок»- (67раз).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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

	<p>вдох и выдох в воду</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>		
<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать координационные способности. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди».</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).«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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>13</b>	<p>-Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфин».</li> <li>- Закреплять умения делать выдох в воду. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами.</li> </ul> <p>Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (1-2мин). Стоя в воде по грудь, выполнять 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).</p> <p>Выход из воды.</p>	<p>□ Наглядный: показ, имитация, помощь педагога □</p> <p>Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</p> <p>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль.</li> </ul>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).Ходьба в положении полуприсядя, 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).</p> <p>Игра «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по сигналу начинает работать круговыми</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> </ul>	<p>движениями рук, выполняя гребковые движения». Выход из воды.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками</li> <li>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>15</b> <b>игра-соревнование</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Закреплять умение собирать предметы со дна.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Стрелочка, на груди проплывая в обруч».</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре.</li> </ul>	<p>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».</p> <p>Игра на восстановление дыхания «Губы трубочкой». Подведение итога.</p> <p>Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный методы.</p>

16	<p>- Развивать координационные способности. - Совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</p> <p>- Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине». - Продолжать учить плавать на груди, работая ногами способом кроль.</p> <p>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин). Ходьба в положении полуприсядя, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди (2-3мин).</p> <p>Скольжение поперек бассейна (2-3 раза). «Водолазы» - выдох в воду (6-7 раз). Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль (2мин). 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).</p> <p>Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>Декабрь.</b>			
17	<p>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин). Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза). Бег в разном темпе, загребая воду</p>	<p>□ Наглядный: показ, имитация, помощь</p>
	<p>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине».</p> <p>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками.</p> <p>- Учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри.</p> <p>- Воспитывать чувство взаимопомощи и коллективных действий в игре.</p>	<p>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.</p>	<p>педагога □ Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>



<p><b>18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине».</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять круговые движения руками.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин). 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
------------------	---	---	---

**Межэтапная диагностика плавательных навыков и умений.**

<p><b>19</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить скользить на спине с опорой о плавательную доску.</li> <li>- Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль.</li> <li>- Продолжать скользить на спине с работой ног способом кроль.</li> <li>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	<p>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 борта, плыть, работая ногами способом кроль. Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
------------------	--	---	---

20	<p>- Развивать скоростно-силовые качества. Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Продолжать учить скользить на спине с опорой о плавательную доску.</p> <p>- Продолжать учить скользить на груди с работой ног способом кроль.</p> <p>- Продолжать скользить на спине с работой ног способом кроль. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>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).</p> <p>«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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □ Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод.</li> </ul>
21	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди, на спине».</p> <p>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).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).</p>	<p>□ Наглядный: показ, имитация, помощь педагога □ Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
	<p>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками. Продолжать учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри. - Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Игра «Удочка» (3-4 раза).Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды.</p>	

22	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>- 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.</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).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). Полуприсядя, 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
23 игра соревнование	<p>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p> <p>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Закреплять умение скользить на груди с мячом, работая ногами способом кроль. - Закреплять умение выполнять упражнение «Дельфины».</p> <p>- Закреплять умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</p> <p>- Закреплять умение перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>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.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: беседа, указания</li> </ul> <p>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
24	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами:</p>	<p>Свободное плавание (2-3 мин).Скольжение поперек бассейна на груди (2-3 раза).</p> <p>Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 мин).</p>	<p>□ Наглядный: показ, помощь педагога.</p> <p>□ Словесный: беседа, название упражнения,</p>

	<p>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.</p>	<p>«Водолазы» - (6-7 раз).Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом кроль (6 мин). Полуприсядя, 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.</p>	<p>имитация. <input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>Январь.</b>			
<b>25</b>	<p>- 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.</p>	<p>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 (23 раза).Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом кроль (6 мин). Полуприсядя, 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.</p>	<p><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога <input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. <input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>26</b>	<p>- 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.</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).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</p>	<p>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. <input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

	<p>- Продолжать учить выполнять вдох над поверхностью воды, повернуть голову в воду сделать выдох, пуская пузыри. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</p>	<p>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.</p>	
27	<p>- 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.</p>	<p>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 (23 раза).Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом кроль (6 мин). Полуприсядя, 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
28	<p>- 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.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. <input type="checkbox"/></li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

29	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>- Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине у перекладины.</p> <p>- Продолжать учить скользить с</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).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 (2-3мин).</p> <p>Поставить доску с заде на плечи, держа двумя руками, присесть и</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>□ Практический: повторение упражнений,</li> </ul>
	<p>плавательной доской, работая ногами способом кроль.</p> <p>Продолжать учить скользить на спине с плавательной доской, работая ногами способом кроль.</p> <p>- Совершенствовать умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</p> <p>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</p>	<p>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.</p>	<p>игровой метод.</p>
30	<p>- Способствовать закаливанию детского организма.</p> <p>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди».</p> <p>- Продолжать учить работать руками как при плавании способом кроль на груди. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины».</p> <p>- Продолжать учить выполнять круговые движения руками назад. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).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). Полуприсядя, 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>

31	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль.</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди».</li> <li>- Продолжать учить работать руками как при плавании способом</li> </ul>	<p>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). Полуприсядя, 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: беседа, указания</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
----	--	--	--

	<p>кроль на груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>		
--	--	--	--

32	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Продолжать выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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 (4-5 раз). «Пятнашки с мячом» - (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. <input type="checkbox"/></li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
----	--	--	---

**Февраль.**

<p><b>33</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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).«Мяч в воздухе» - (3-4 раза).Свободное плавание (2-3 мин).Выход из воды</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
------------------	--	---	--

<p><b>34</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Продолжать учить выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине».</li> <li>- Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться в воде разными способами.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять выдох на границе воздуха и воды. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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 (23 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. (23 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. <input type="checkbox"/></li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
------------------	--	---	---



<p><b>35</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Продолжать учить работать ногами способом кроль на спине.</li> <li>- Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Совершенствовать умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).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 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>36</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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 (23 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 (23раза).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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

<p><b>37</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>-Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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. (23 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>38</b> <b>игра</b> <b>сорево-</b> <b>нование.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию опорнодвигательного аппарата.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться в воде разными способами.</li> <li>- Учить играть в футбол на воде.</li> <li>- Продолжать учить передавать мяч. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: беседа, название упражнения.</li> <li>• Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>Февраль.</b></p>			

<p><b>29</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки. Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на спине».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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 (23 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. (23 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). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>30</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Совершенствовать умение погружаться в воду, задерживая дыхание.</li> <li>- Продолжать учить плавать на груди, на спине работая ногами способом кроль. - Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> </ul>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать смелость, решительность, чувство патриотизма и любви к родине.</li> </ul>		
<p><b>Март.</b></p>			

<p><b>31</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении на спине.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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 (23 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).</p> <p>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 (4-5 раз). «Поплавок» - (3-4 раза). «Пятнашки с мячом» - (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>32</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине».</li> <li>- Закреплять умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине».</li> <li>- Продолжать учить делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении на спине.</li> <li>- Учить плавать в полной координации на груди способом кроль.</li> <li>-</li> </ul>	<p>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 (23 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. (23 раза). Лечь на спину (2-3 раза). Дети берут в руки мячи, выполняя скольжение на груди по воде – вдох, опустили голову в воду – выдох, встали (6-7 раз). Дети плывут в полной координации на груди (2-3 мин). Скользить на спине, работая руками способом кроль (4-5 раз). «Буксиры» (2-3 раза), «Кузнечики» - (2-3 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений.</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение передвигаться бегом, прыжками.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность, чувство патриотизма и любви к родине.</li> </ul>		
33	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Стрелочка на груди на спине».</li> <li>Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». - Закреплять умение делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль. - Учить плавать в полной координации способом кроль на спине.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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 (23 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 (23 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 (23 мин). «Поплавок» - (3-4 раза). «Чехарда» - (3-4 раза). Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>Словесный: беседа, указания □</li> <li>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> <li>•</li> </ul>

<p><b>34</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- 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.</li> <li>- Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль на груди.</li> <li>- Продолжать учить плавать в полной координации на груди</li> </ul>	<p>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 (23 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 (23раза).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). Дети плывут в полной координации на груди (2-3 мин).Дети плывут на спине в полной координации (2-3 мин).«За мячом вплавь» - (34 раза).Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. □</li> </ul> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
	<p>способом кроль.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>		

<p><b>35</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- 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.</li> <li>- Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении на спине.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок».</li> <li>- Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль. - Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>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 (23 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 (23раза).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).Дети плывут в полной координации на груди (2-3 мин). Дети плывут на спине в полной координации (23 мин).«Поплавок» - (3-4 раза).«Чехарда» - (3-4 раза).Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<p><b>36</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Совершенствовать умение работать ногами способом кроль на спине.</li> <li>- Закреплять умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в</li> </ul>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12мин).Скольжение поперек бассейна на груди, на спине (4-5 раз).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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация.</li> </ul>

	<p>скольжении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>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).</p> <p>Свободное плавание (2-3 мин). Выход из воды.</p>	<p><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>
<b>37</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата.</li> <li>- Совершенствовать умение передвигаться разными способами.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</li> <li>- Совершенствовать умение делать выдох в воду при скольжении.</li> <li>- Продолжать учить плавать в полной координации на груди способом кроль. - Продолжать учить плавать в полной координации способом кроль на спине.</li> <li>- Воспитывать смелость, решительность.</li> </ul>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li><input type="checkbox"/> Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>38 игра соревнование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфин».</li> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Звездочка на груди на спине». - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок».</li> </ul>	<p>Проходит соревнования по плаванию, дети соревнуются в умении: Самая лучшая звездочка на груди, на спине. Самый быстрый «Дельфин».</p> <p>«Кто быстрее плывет кролем на груди».</p> <p>«Кто быстрее плывет кролем на спине». Игра «Два мяча на одной площадке». Выход из воды. Награждение победителей в спортивном зале.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация. <input type="checkbox"/></li> <li>Практический: повторение упражнений,</li> </ul>



	<p>- Закреплять умение плавать в полной координации на груди способом кроль.</p> <p>- Закреплять умение плавать в полной координации способом кроль на спине. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</p>		игровой метод.
<b>39</b>	<p>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p> <p>- 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.</p> <p>- Совершенствовать умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении на спине. - Совершенствовать умение выполнять упражнение «Поплавок».</p> <p>- Совершенствовать умение плавать в полной координации на груди способом кроль.</p> <p>- Совершенствовать умение плавать в полной координации способом кроль на спине.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>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 (23 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 (23 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).</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация, помощь педагога</li> <li>• Словесный: беседа, указания</li> <li>□ Практический: повторение упражнений, игровой метод.</li> </ul>
<b>40</b>	<p>- Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>- Совершенствовать умение работать ногами способом кроль на спине. - Совершенствовать умение выполнять гребковые движения руками как при способе кроль, в скольжении.</p>	<p>Спад в воду, построение около бортика (12 мин). Скольжение поперек бассейна на груди, на спине (4-5 раз). 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). Скользить на груди, работая руками способом кроль (4-5 раз). Дети плывут в полной координации на груди (2-3 мин).</p> <p>Игровое упражнение «Дельфины» (2-3 мин). «Поплавок» - (3-4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, помощь педагога.</li> <li>• Словесный: беседа, название упражнения, имитация.</li> <li>• Практический: повторение упражнений,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение выполнять упражнение «Дельфины».</li> <li>- Совершенствовать умение плавать в полной координации на груди способом кроль.</li> </ul>	<p>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.</p>	<p>игровой метод.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение плавать в полной координации способом кроль на спине.</li> <li>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</li> </ul>		

**Апрель.**

**Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде**

<p><b>41-42</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать скоростно-силовые качества. - Умение скользить на спине с опорой о плавательную доску.</li> <li>- Умение скользить на груди с работой ног способом кроль.</li> <li>- Умение скользить на спине с работой ног способом кроль.</li> <li>- Умение плавать на груди с работой рук.</li> <li>- Умение плавать на спине с работой рук.</li> <li>- Умение плавать на груди в полной координации.</li> <li>- Умение плавать на спине в полной координации.</li> <li>- Развитие волевых усилий.</li> </ul>	<p>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). «Кладовщики» - 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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядный: показ, имитация.</li> <li>• Словесный: рассказ, объяснение.</li> <li>• Практический: игра.</li> </ul>
---------------------	--	---	---

**Май.**

**«Давайте попросимся».**

<b>43</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Способствовать закаливанию детского организма.</li><li>- Продолжать вызывать интерес детей к плаванию.</li><li>- Совершенствовать полученные плавательные умения и навыки.</li><li>- Повысить эмоциональное состояние детей. - Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки.</li></ul>	<p>В гости к детям приходит «Нептун», проводит игры: «Мы ребята лягушата», «Водолазы», «Буксир», «Самый быстрый», «Достань предмет со дна».</p> <p>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.</p>	<p><input type="checkbox"/> Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. <input type="checkbox"/></p> <p>Практический: игровой метод.</p>
-----------	--	--	--

**Диагностическая карта плавательных навыков детей младшей группы №6.**

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Передвигаться в воде				Погружаться в воду				Скользить на груди, опираясь руками одно	Действовать с предметами						Итог		
			бегом		прыжками		с выдохом		доставать игрушку со дна			игрушкой	мячом		обручем					
			н.гк.	г	н.гк.	г	н.гк.	г	н.гк.	г			н.гк.	г	н.гк.	г	н.гк.		г	
1																				
2																				
3																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Н.- не справился С.- справился

**Диагностическая карта плавательных навыков детей средней группы №2.**

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Передвигаться в воде				Погружаться в во у				Скользить на груди, опираясь руками на одно		Действовать с предметами			Скользить на груди без опоры		Итог	
			бегом		прыжками		с выдохом		Достать игрушку со дна				игрушкой	мячом	обручем				
			Н.Г.	К. Г	Н.Г.	К. Г	Н.Г.	К. Г	Н.Г.	К. Г	Н.Г.	К. Г	Н.Г.	К. Г	Н.Г.	К. Г	Н.Г.	К. Г	Н.Г.
1																			
2																			
3																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

Н.- не справился С.- справился

**Диагностическая карта плавательных навыков детей старшей группы №1.**

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Погружаться в воду				Движение ног кролем		Скользить на груди без опоры		Скользить на спине : с опорой , плавательную доску		Скользить на спине без опоры		Скользить на груди, работая ногами способом кроль		Скользить на спине , работая ногами способом кроль		Итог	
			с выдохом		доставать предметы со дна		Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г
			Н.Г.	К. Г	Н.Г	К. Г														
1																				
2																				
3																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Н.- не справился С.- справился

**Диагностическая карта плавательных навыков детей старшей группы №4.**

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Погружаться в воду				Движение ног кролем		Скользить на груди без опоры		Скользить на спине : с опорой , плавательную доску		Скользить на спине без опоры		Скользить на груди, работая ногами способом кроль		Скользить на спине , работая ногами способом кроль		Итог	
			с выдохом		доставать предметы со дна		Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г
			Н.Г.	К. Г	Н.Г	К. Г														
1																				
2																				
3																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Н.- не справился С.- справился

**Диагностическая карта плавательных навыков детей старшей группы №5.**

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Погружаться в воду				Движение ног кролем		Скользить на груди без опоры		Скользить на спине : с опорой , плавательную доску		Скользить на спине без опоры		Скользить на груди, работая ногами способом кроль		Скользить на спине , работая ногами способом кроль		Итог	
			с выдохом		доставать предметы со дна		Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г	Н.Г	К. Г
			Н.Г.	К. Г	Н.Г	К. Г														
1																				
2																				
3																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				

Н.- не справился С.- справился



**Диагностическая карта плавательных навыков детей подготовительной группы №3.**

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Скользить на спине с опорой о плавательную доску	Скользить на груди, работая ногами способом кроль	Скользить на спине, работая ногами способом кроль	Плывать на груди, работая руками способом кроль	Плывать на спине, работая руками способом кроль	Плывать в полной координации на груди	Плывать в полной координации на спине	Итого	
			н.г.к. г	н.г к. г	н.г к. г	н.г к. г	н.г к. г	н.г к. г	н.г к. г	н.г к. г	
1											
2											
3											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Н.- не справился С.- справился

**Игры для ознакомления со свойствами воды  
и освоения передвижений в воде**

<b>Название игр</b>	<b>Цель</b>	<b>Описание</b>	<b>Правила</b>	<b>Методические указания</b>
«Паровозик»	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна. По сигналу преподавателя, положив руки, друг другу на плечи передвигаются вдоль бортика бассейна.	нельзя держаться за бортик бассейна	по мере освоения глубину воды можно увеличивать.
«Водичка»	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо, проговаривая слова «Водичка, водичка умой мое личико».	глаза не закрывать	во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.
«Дождик»	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать смелость.	Дети сидят на дне. Надо хлопать ладонями по воде, проговаривая слова «Дождик, дождик пуще дам тебе гущи».	глаза не закрывать, не отворачивать лицо	по мере освоения дети могут набирать воду в ладони брызгая в верх и на себя
«Гуси, гуси»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Дети ходят по дну на согнутых ногах, в приседе, касаясь грудью поверхности воды. Гуси, гуси – га, га, га. Есть хотите? Да, да, да. Но летите, только крылья берегите. Дети бегут, стучая ладонями по поверхности воды	нельзя опускать руки в воду, по сигналу руководителя нужно снова присесть	дети ходят в колонну друг за другом, при выполнении хлопков ладонями по поверхности воды бегают в рассыпную. После сигнала нужно занять место в колонне.

» «Цапли»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить ходьбе на носках, развивать ориентировку в воде. Воспитывать смелость.	Дети располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу быстро передвигаются к середине бассейна на носках, высоко поднимая колени	нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками, победителем считается тот, кто первым достигнет установленной отметки	предварительно игра проводится на суше. Положение рук произвольное или регламентированное – в стороны, вперед, к плечам на пояс
«Хождение по дну»	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети стоят по росту, впереди самый маленький, уровень воды по пояс - "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту. - "ледокол": то же, выставив одну руку вперед. - "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками. - "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.	внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя	по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.
«Волны на море»	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать волевые усилия, доброжелательное отношение к сверстникам.	Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – и образуются волны. Движения продолжают беспрерывно.	нельзя опускать руки глубоко в воду	для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, уух».
«Караси и щука»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Продолжать учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать смелость.	Дети становятся возле короткого бортика бассейна, водящий стоит у длинного бортика бассейна. Играющие стараются достичь противоположной стороны, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.	нельзя толкаться и топить друг друга	по мере освоения можно погружаться в воду с головой.

«Морской бой»	<p>Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.</p>	<p>не закрывать глаза и не толкать соседей</p>	<p>по мере освоения можно ударять по воде поочередно, то левой, то правой рукой.</p>
«Качели»	<p>Укреплять мышцы опорнодвигательного аппарата. Продолжать учить выдохом в воду. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Глубина воды по пояс. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, каждый из игроков погружается в воду с головой, делает глубокий выдох в воду по 3-4 раза.</p>	<p>Нельзя опускать руки, задерживать своего товарища под водой.</p>	<p>Играющие пары расположены боком к инструктору.</p>
«Резвый мячик»	<p>Укреплять мышцы плечевого пояса. Продолжать учить продолжительным, постепенным выдохом в воду. Воспитывать волевые усилия.</p>	<p>Игроки стоят в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая вдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняя, чей мяч, отплыл дальше всех, - это самый резвый мячик.</p>	<p>Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.</p>	<p>Первоначально игра может проводиться без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае делается только один выдох. Игра может быть проведена на глубоком месте. Тогда игроки продвигаются за мячом, идя по дну. Инструктор следит, чтобы дети выполняли постепенный выдох.</p>

«Ваньки встаньки»	Укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.	Дети, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду. Затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом т. д.	Нельзя отпускать руки, проигравшим считается тот, у кого не было пузырей	При определении пар следует учитывать рост и уровень подготовленности детей. Темп приседаний строго индивидуален.
«Общее дыхание»	Укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать волевые усилия.	Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение.	Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее. Победившей считается команда, которая позже закончила игру.	На поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя).
«Эстафета с бегущей игрушкой».	Укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.	Дети делятся на две команды, каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плавает (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.	Нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету.	При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

**Игры, способствующие  
выработке навыка скольжения.**

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
«Крокодил»	Укреплять мышцы плечевого пояса. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде. Воспитывать самостоятельность.	На мелкой части бассейна, дети принимают упор, лежа спереди, по сигналу руководителя начинают передвигаться на руках по дну, ноги находятся горизонтально поверхности воды.	Побеждает тот, кто раньше других доберется до добычи. Нельзя толкаться.	Глубина воды не более 40-50см. Разрешается и даже поощряется передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).
«Стрела»	Способствовать формированию правильной осанки. Учить скольжению по поверхности воды. Воспитывать смелость.	Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду, на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой, поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.	Нельзя отталкиваться от руки руководителя самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.	Дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

«Пройди в тоннель»	Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Учить скользить на груди. Воспитывать чувство взаимопомощи.	Дети выстраиваются в колонну по одному, двое ребят, стоят лицом друг к другу и, держась за руки, образуют тоннель, опуская руки на поверхность воды, дети подходят к тоннелю выполняют скольжение на груди.	Встречное скольжение запрещено, нельзя толкаться, побеждает тот, кто при скольжении не заденет тоннель.	Руководитель следит, чтобы ребята изображающие тоннель не задерживали ребят.
«Буксировка»	Способствовать формированию правильной осанки Закреплять умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Воспитывать взаимопомощи.	Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, буксируя за собой лежащего на воде.	Встречное скольжение запрещено, нельзя толкаться, побеждает тот, кто достигнет первый место финиша.	Ребенок, который лежит на воде, ногами не работает.
«Торпеды»	Способствовать формированию правильной осанки. Закреплять умение скольжению по поверхности воды. Воспитывать смелость.	Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать. По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.	Во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.	По мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

«Кто дальше»	Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Продолжать учить скользить на груди. Воспитывать чувство взаимопомощи.	После выполнения спада дети скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями.	Выигрывают те дети, у кого «Стрелочка» была дальше всех.	Руководитель следит, чтобы ребята во время спада не задерживали друг-друга.
--------------	---	--	--	---

**Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.**

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
«Звездочка на груди, на спине»	Способствовать формированию правильной осанки. Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость.	Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).	Открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.	Объясняя игру, руководитель показывает, каким способом следует достигать безопорного положения, во время игры находится рядом с детьми, следит чтобы дети не подходили близко друг к другу.



«Медуза»	Способствовать укреплению мышц спины Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость	Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.	Руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.	Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".
«Кто делает?»	Способствовать укреплению мышц спины Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость.	Дети стоят на дне бассейна. Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны	Лежать на воде, надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад.	Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

<p style="text-align: center;"><b>«Карусели»</b></p>	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движения по кругу и произносят: Еле-еле, еле-еле Закружились карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Затем дети бегут по кругу (1 – 3 раза) и говорят хором: Тише, тише, не спешите, Карусель остановите! Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два. Малыши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется в противоположную сторону.</p>	<p>нельзя отпускать руки и падать в воду</p>	<p>глубину воды можно увеличивать, объясняя тем что, сопротивление воды при движении возрастет тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.</p>
<p style="text-align: center;"><b>«Море»</b></p>	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить передвигаться в воде, преодолевая сопротивление. Вызвать интерес к занятиям по плаванию</p>	<p>Дети стоят в колонне по одному. По команде воспитателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их разгоняет ветер), производят любые движения рук, окунаются. Когда воспитатель произносит: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.</p>	<p>воспитатель говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы». Не нашедший место в колонне отмечается как невнимательный</p>	<p>можно использовать построения в кругу, в одну шеренгу. Опоздавшего можно посчитать выбывшим из игры, но он пропускает только одну игру.</p>

«Поймай рыбку»	Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.	не толкать соседей, выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду	если ребенок не поймал ни одной рыбки, руководитель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Попробуй еще раз». Дети сами контролируют положение пальцев рук.
«Змейка»	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде).	нельзя держаться за бортик бассейна	по мере освоения глубину воды можно увеличивать.
«Умывание»	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.	глаза не закрывать	во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.
«Цапля и лягушки»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать смелость.	Дети прыгают на двух ногах в разных направлениях. По сигналу «Цапля» быстро передвигаются к установленной отметке прыжками на двух ногах.	нельзя продвигаться шагом, победителем считается тот, кто первым достигнет установленной отметки.	предварительно игра проводится на суше. Положение рук произвольное или регламентированное – на пояс.

«Гуси, гуси»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу	Дети ходят по дну на согнутых ногах, в приседе, касаясь грудью поверхности воды. Гуси, гуси – га, га, га. Есть хотите? Да, да, да. Но летите, только крылья берегите. Дети бегут, стучая ладонями по поверхности воды	нельзя опускать руки в воду, по сигналу руководителя нужно снова присесть.	дети ходят в колонну друг за другом, при выполнении хлопков ладонями по поверхности воды бегают в рассыпную. После сигнала нужно занять место в колонне.
«Змея»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Дети становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Направляющий передвигается вперед, меняя направление движения. Остальные перемещаются за ним, получается «змея».	нельзя толкаться, и разрывать руки.	направление можно обозначить разбросанными игрушками на поверхности воды. Игру можно провести в виде соревнования, образовав две «змеи».
«Каждый дорожке»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать смелость.	Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются в рассыпную. По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.	нельзя толкаться и топить друг друга.	бегать только по своей дорожке.

«Пятнашки»	Развивать координационные способности. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!»	пятнать разрешается только над водой.	нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время.
«Бегом за мячом!»	Развивать скоростно-силовые качества. Закреплять умения передвигаться по бассейну в разных направлениях. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.	Глубина воды по пояс. Дети становятся возле короткого бортика бассейна, на противоположной стороне на поверхности находятся плавающие предметы по числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются назад.	нельзя толкать товарищей, подставлять подножки, и брать более одного предмета. Выигрывает тот, кто первым вернулся на старт	в воде находятся предметы равные половине играющих. По сигналу ребята бегут за ними и возвращаются назад. Выигравшим считается тот, кому достались предметы.
«Лягушата»	Развивать скоростно-силовые качества. Закреплять умения передвигаться по бассейну в разных направлениях, высоко выпрыгивая из воды на двух ногах. Воспитывать коммуникативные навыки	Выбирается водящий, остальные дети свободно передвигаются по бассейну со словами: Мы ребята лягушата, Любим, бегать и скакать, Ну попробуй нас догнать! После этих слов водящий догоняет детей.	кого водящий коснулся рукой, тот становится водящим. Побеждает тот, кто не разу не был водящим	дети передвигаются по бассейну прыжками на двух ногах.

	и коллективные действия.			
«Кузнечики»	Укреплять мышцы опорнодвигательного аппарата. Развить умение ориентироваться в воде. Воспитывать смелость, решительность.	Может быть командной. Побеждает участник, который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира	во время игры нельзя бежать, толкать друг друга	положение рук меняется с целью усложнения упражнения.

## Консультации для родителей.

### «Адаптация ребенка в воде».

Уважаемые родители! Первые трудности при обучении детей плаванию обусловлены специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка нет задержки дыхания на вдохе, каждый раз (в домашних условиях) нужно напоминать ребенку, чтобы рот оказывался при соприкосновении с водой закрытым. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох. Вдох выполняется только над водой!

Если все-таки вода попала, ее обязательно нужно удалить, для этого, склонив голову на бок, потрясите головой, вода, как правило, вытекает.

Если вода попала в нос, надо над поверхностью воды, сделать интенсивный выдох в воду (с закрытым ртом) через нос. Чтобы вода не попала в носоглотку и не заполнила преддверие уха, следует создать в носоглотке повышенное давление. Попробуйте произнести «пэ». Что-то аналогичное можно несколько раз выполнить перед контактом с водой.

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа и глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и эмоции (напомним, что все обучение должно происходить на фоне ярких положительных эмоций).

С первых занятий необходимо ребенка приучать открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Самое главное, о чем должны помнить родители:

- нужна последовательность и постепенность при знакомстве с водой;
- нельзя лишить ребенка всех трудностей, связанных с освоением воды;
- нельзя предусмотреть все возникшие трудности, они, безусловно, будут;
- только последовательно, шаг за шагом, надо приучать ребенка к воде.

С каждым шагом трудностей станет все меньше и меньше, ребенок почувствует уверенность в своих силах.

### Обучаем детей плаванию.

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки.

Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой.

Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания.

Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры.

Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Нахождение в воде должно быть для ребенка радостным, интересным, доставлять ему удовольствие, положительные эмоции.

Какие навыки движений в воде может освоить ребенок?

- самостоятельному передвижению по дну бассейна;
- движениям руками всеми способами;
- лежанию на воде;
- движению ногами всеми способами;
- выдохам в воду;
- погружению под воду.

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно терпеливым, внимательным с тем, кто боится движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желания научиться держаться на воде.

### **Плавание как средство оздоровления.**

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка.

Плавание - это один из способов который способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Оно укрепляет организм, помогает ребенку быстрее адаптироваться к различным состояниям окружающей среды.

Плавание положительно влияет на деятельность сердечно - сосудистой системы, способствует развитию органов дыхания. При плавании быстрее исправляются недостатки осанки.

Занятия плаванием помогают обогатить двигательные навыки детей, одновременно решая вопросы закаливания.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают закаливающий эффект. Температура воды в бассейне - + 30С, температура воздуха в зале с ванной - +29С, в раздевалке - + 26С.

Перед началом занятий в бассейне организуют мытье детей под душем. Продолжительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

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

Одежда для занятий:

- халат с капюшоном;
- полотенце;
- плавки для купания;
- рукавичка для подмывания;
- резиновая шапочка для купания.

Все вещи после занятий должны обрабатываться.

Обучение плаванию ведет инструктор по плаванию, врачебный контроль ведет медицинская сестра детского сада.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Учимся правильно дышать.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются,



улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000--7300 см<sup>3</sup> и более.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания детей. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800--2100 см<sup>3</sup>.

Рекомендуемые упражнения на дыхание:

«Задержка дыхания».

Предложите вашему ребенку на счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. При этом сами считайте в слух.

«Громкий выдох».

Предложите ребенку сделать глубокий вдох и задержать чуть-чуть дыхание, губы плотно сжаты, после этого сделать быстрый энергичный выдох (попытаться при этом громко произнести «ух!»).

«Надуй шар».

Предложите ребенку надуть шарик. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуваться» естественным образом заставляют ребенка надуть шарик с помощью быстрых энергичных выдохов, условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

**Список литературы:**

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