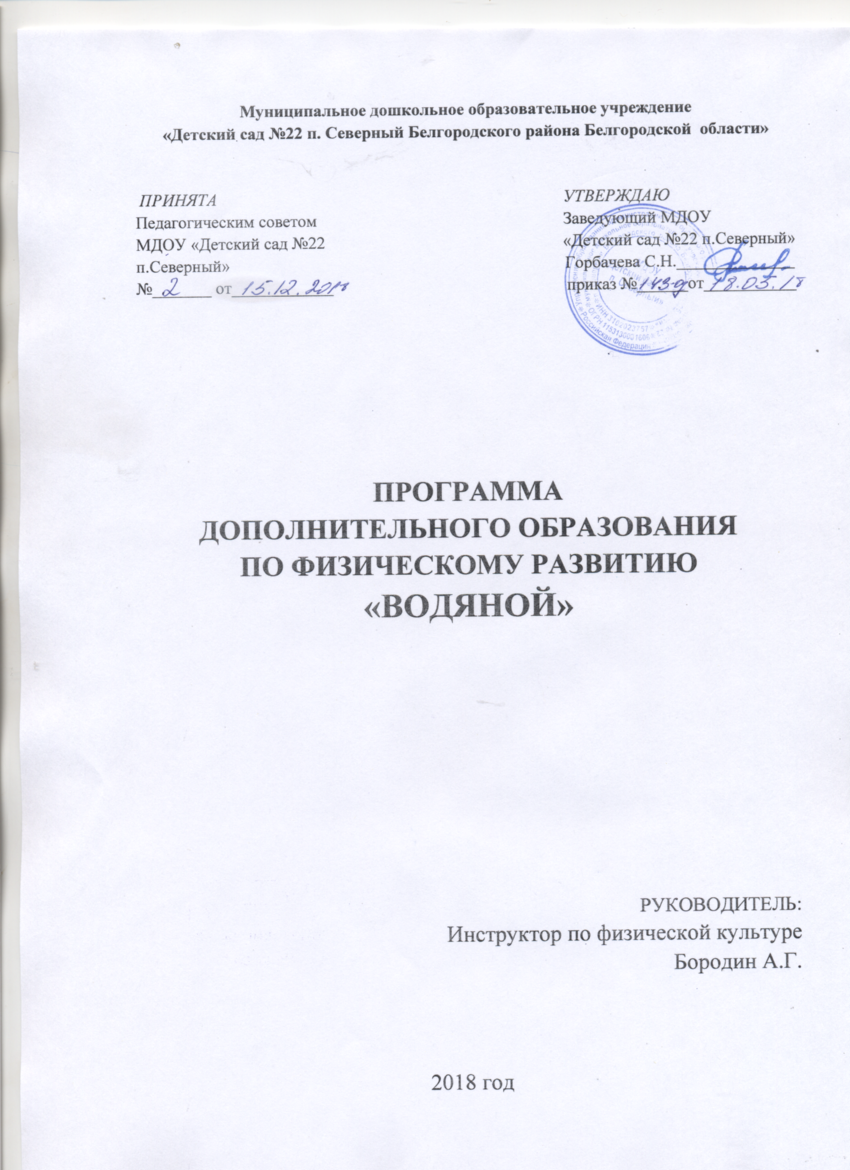
****

**Пояснительная записка**

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани. У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой.

Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент. Кроме того, врачи – педиатры по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям.

Плавание в бассейне детей дошкольного возраста, как возможность благоприятного воздействия на организм и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы XX века (а как способ передвижения в воде, человек использует с давних времен). Современные программы обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных занятий, когда дети знакомятся со свойствами воды; подготовительные упражнения на суше, обучение плаванию. Оптимальный возраст для начала работы с детьми дошкольного возраста – 6-7 лет, но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях детьми 2-5 лет. Такие занятия должны иметь в большей мере оздоровительную направленность, а элементы обучения плаванию (подготовительные упражнения) могут вводиться для тех детей, кто хочет (а значит готов) их выполнять. Этот период требует от преподавателя индивидуального подхода к каждому ребенку, поскольку положительные эмоции являются обязательной составляющей каждого занятия в воде. Программа «Водяной» является обобщением многолетнего практического опыта обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Программа рассчитана на 4 года обучения и дает возможность детям с 3-х лет, научиться плавать. За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений ; «Раз, два, три, плыви…» Рыбак М.В.-Москва ,Обруч 2010

Важно заинтересовать ребенка процессом обучения, учитывая его возможности и возрастные предпочтения. Рассказы о водной среде, обитателях морей и рек, о том, кто и как передвигается в воде, какие возможности передвижения в воде имеет человек, умеющий плавать, - все эти темы должны присутствовать в общении с детьми на занятиях по обучению плаванию.

Интерьер бассейна, инвентарь, который используется на занятиях, должны быть привлекательными для дошкольников.

**Актуальность** – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Особенности данной программы в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин.

Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Основная **цель программы** – обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

В соответствии с данной целью решаются следующие **задачи**:

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Освоить технические элементы плавания.
3. Обучать различным видам передвижения в воде.
4. Обучить основным способом плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».
5. Учить правилам безопасного поведения на воде.

Методика обучения плаванию дошкольников основывается на основных дидактических требованиях педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Основные **принципы** при обучении детей плаванию:

• Систематичность

- занятия проводятся в системе, т.к. регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодический.

• Наглядность

- объяснение упражнения с демонстрацией изучаемого способа плавания (плакаты, иллюстрации и т.д.).

• Доступность

- объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение, соответствующие возрасту детей, «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

• Последовательность и постепенность

- каждое занятие начинается с повторения предыдущих движений и разучивается небольшое количество новых упражнений.

• Активность

- для повышения интереса к процессу обучения плаванию и активности детей на занятии используются игры и игровые упражнения

**1.Формы и методы обучения**

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений.

Педагогический принцип последовательности и постепенности выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка). Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения — это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации.

Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу — сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача инструктора — умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие **методические приемы:**

*−* Показ упражнений

− Разучивание упражнений

− Средства наглядности

− Имитация упражнений

− Круговая тренировка

− Исправление ошибок

− Индивидуальная страховка и помощь

− Игры и игровые упражнения на суше и воде

− Соревновательный эффект.

Обучение плаванию детей в детском саду проводится поэтапно, количество и продолжительность занятий зависит от возраста детей .

**Возрастные особенности**

**1.3.** Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Младший дошкольный возраст: от 3 до 4**

Четвёртый год жизни ребёнка характерезуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весо – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жижни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Одноко, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произволь ность движений.

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафграмма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из–за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

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

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

**Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

**2.Организация проведения занятий**

Вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в старшей и подготовительной группе — иногда и поточно (по типу круговой тренировки). Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, спонтанно чередуя нагрузки с отдыхом.

Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

**2.1 Организация проведения занятий на мелководье**

**Младшая группа**. В младшей группе обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. С учетом основных задач начального обучения плаванию включаем игры с игрушками на мелководье, включая все виды ходьбы и бега в воде и несложные прыжки с лестницы (тумбы). Занятия в младшей группе начинаются с обычного умывания и обливания из ковша. Затем переходим к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы — обруч, круг и т.п. (упражнения «Надень шляпу», «Вырос гриб», «В домик — из домика»).

**Средняя группа.** На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз.

Состав игровых упражнений в средней группе определяется нами исходя из следующих посылок

1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.

2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.

3) Не рекомендуется использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками. Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

**2.2.Организация проведения занятий на глубокой воде**

**Старшая и подготовительная группы.** Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы. Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны быть сосредоточены.

Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения.

Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями:

а) исходное положение перед отталкиванием,

б) сила толчка,

в) положение тела во время скольжения.

При обучении плаванию именно скольжению должно уделяться 80% затраченного времени, и только после длительного его выполнения можно приступать к обучению движениям.

**Кроль на груди**

Кроль на груди — самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики — экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников. Традиционно рекомендуется начинать обучение с движений ногами.

**Скорость**

Принцип экономичного плавания предполагает разумное распределение сил пловца на дистанции. Поэтому мы обучаем детей плавать медленно, сохраняя непрерывность движений (без наплыва). Первое время дошкольники рефлекторно выполняют движения руками очень быстро, результатом чего являются короткие гребки. Необходимо сразу добиваться выполнения длинного гребка, или, как мы называем, «шага» («шагаем, как мама», «шагаем, как папа»). Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность детей на протяжении всего занятия

**Правильное дыхание**

В плавании существует присказка: «Плавать умеет только тот, кто владеет дыханием». Ребенку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Учитывая уровень подготовки ребенка, лучше выбирать короткие дистанции, но выполнять упражнение многократно (чтобы не нарушалась координация). Поскольку полноценный навык вырабатывается в процессе длительной тренировки и в течение нескольких лет, мы считаем, что дошкольнику достаточно владеть им в играх, купании, при выполнении различных упражнений. Если у ребенка возникла потребность сделать вдох — научите его поворачивать голову в сторону (в момент окончания гребка), так чтобы рот оказался на поверхности воды, а ухо было в воде («посмотри на плечо»). Выдох производится через рот и нос при повороте головы в исходное положение. Лучше всего вдох выполнять на каждый третий гребок руками («раз—два—три — вдох»). Предварительно упражнение выполняется на суше, дома и стоя по грудь в воде. Постепенно осваивая кроль на груди в описанной последовательности, детям достаточно быстро удается приспособить движения ног к движениям рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами.

Общая координация юного пловца может нарушаться в двух случаях:

а) недостаточно сформировался навык движения руками;

б) движения ногами мешают продвигаться вперед.

В обоих случаях работу ног следует исключить — временно (в случае «а»), либо вообще (в случае «б»), при этом ноги непроизвольно будут выполнять балансирующие движения.

Во избежание навязывания ребенку шестиударной координации, не рекомендуется отдельно изучать и отрабатывать движения ногами. А использование упражнений с буксировкой (доской, обручем) и плавание под водой позволят исподволь укреплять мышцы детских ног без сгибания их в коленном и тазобедренном суставах.

**Кроль на спине**

Способ «кроль на спине» по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей — основой согласования движений является работа ног.

Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами.

Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удается достаточно хорошо продвигаться за счет ног — это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь — «как у медведя»).

Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет).

Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги — на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками.

Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок — скольжение с работой ног — и сразу 2—4 гребка (с последующим увеличением).

Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания.

Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); упереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде).

На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедра и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).

Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.

**Содержание программы**

**I год обучения (II младшая группа, 3-4 года)**

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.

2. Обучать различным видам передвижения в воде.

3. Воспитывать безбоязненное отношение к воде

4. Формировать навыки личной гигиены.

5. Воспитывать самостоятельность

Ожидаемый результат:

1. Умеет передвигаться в воде по дну бассейна различными

способами.

2. Погружается в воду у опоры и без опоры.

**Учебно – тематический план занятий с детьми 3-4 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество занятий |
| **Теоретические занятия** | | |
| 1 | Знакомство с бассейном. | 2 |
| 2 | Правила поведения | 5 |
| **Практические занятия**  Подготовительные упражнения в воде | | |
| 1 | Освоение с водой | 5 |
| 2 | Лежание на воде | 8 |
| 3 | Скольжение с доской и игрушкой | 12 |
| 4 | Погружение в воду у опоры | 20 |
| 5 | Погружение в воду без опоры | 20 |
| 6 | Итого | 72 |

**Диагностика уровня развития детей**

В силу возрастных особенностей детей и вопросов адаптации

диагностика с детьми проводится в виде наблюдения за действиями детей в

воде.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Водобоязнь | | Ходьба в  воде с  заданием | | Ходьба в  воде с  движениями | | Погружение  в воду с  опорой | | Погружение  в воду без  опоры | | Уровень  развития  ребенка | |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* Водобоязнь: ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя
* Ходьба в воде с заданием: ребенок ходит в воде в заданном направлении, до условного места
* Ходьба в воде с движениями: ребенок ходит в воде на носках, помогая себе гребковыми движениями рук
* Погружение в воду с опорой/ без опоры: Ребенок погружает в воду лицо, находит игрушки

+ ребенок выполняет действия и движения

- ребенок не выполняет действия и движения

**II год обучения (средняя группа 4-5 лет)**

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.

2. Обучать опусканию лица в воду.

3. Обучать различным видам передвижения в воде.

4. Обучать выдоху в воду.

5. Формировать навыки личной гигиены.

6. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость)

7. Воспитывать самостоятельность.

Ожидаемый результат:

1. Умеет передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

2. Умеет опускать лицо в воду.

3. Умеет делать выдох в воду.

4. Погружается в воду у опоры и без опоры

**Учебно – тематический план занятий с детьми 4-5 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество занятий |
| **Теоретические занятия** | | |
| 1 | Знакомство с бассейном. | 2 |
| 2 | Правила поведения | 5 |
| **Практические занятия**  Подготовительные упражнения в воде | | |
| 1 | Освоение с водой | 5 |
| 2 | Лежание на воде | 8 |
| 3 | Скольжение с доской и игрушкой | 12 |
| 4 | Погружение в воду у опоры | 20 |
| 5 | Погружение в воду без опоры | 20 |
| 6 | Итого | 72 |

**Диагностика уровня развития детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Прыжки | | Погружение в воду | | Вдох и выдох в воде | | Скольжение на спине и на груди | | Открывание глаз | | Уровень  развития  ребенка | |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* Водобоязнь: ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя
* Ходьба: ребенок ходит в воде по одному, группой, в заданном направлении, до условного места, на носках, по кругу
* Бег: ребенок бегает в воде в произвольном направлении; шлепая ногами, поднимая брызги, падает в воду, убегает от взрослого
* Прыжки: ребенок подпрыгивает на двух ногах, на месте, отталкиваясь ладонями о воду и приседая на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгает вперед в длину с места, подпрыгивает и падает в воду вперед
* Погружение в воду: Ребенок погружается в воду с головой, с открытыми глазами, задержав дыхание; короткие погружения

Уровни усвоения программы:

Н – низкий: Ребенок действует только с инструктором.

С – средний: Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

В – высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

**III год обучения (старшая группа, 5-6 лет)**

Задачи:

1. Обучать самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине. 2. Обучать многообразным выдохам в воду.

3. Обучать скольжению на груди и на спине.

4. Обучать работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении.

5. Способствовать формированию правильной осанки.

6. Развивать физические качества: быстрота, ловкость, смелость.

7. Формировать правила поведения на воде.

Ожидаемый результат:

1. Умеет выполнять лежание на груди и спине в течение 2-4 секунд.

2. Умеет выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 метра.

3. Умеет выполнять движение ногами, как при плавании «кроль» на груди (в движении и упоры).

4. Умеет проплывать облегченным способом 2-3 метра.

5. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).

**Учебно – тематический план занятий с детьми 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество занятий |
| **Теоретические занятия** | | |
| 1 | Правила поведения в бассейне и в воде | 4 |
| 2 | Роль плавания в жизни человека | 2 |
| **Практические занятия**  Подготовительные упражнения в воде | | |
| 1 | Освоение с водой | 5 |
| 2 | Погружение под воду и выдох в воду | 8 |
| 3 | Скольжение на груди и на спине | 8 |
| 4 | Работа ног как при плавании способом «кроль» | 15 |
| 5 | Плавание кролем на груди | 15 |
| 6 | Плавание кролем на спине | 15 |
| 7 | Итого | 72 |

**Диагностика уровня развития детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Погружение в воду | | Вдох и выдох в воде | | Скольжение на спине и на груди | | Открывание глаз | | Плавание | | Уровень  развития  ребенка | |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* Ходьба: ребенок по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад.
* Бег: ребенок бегает с прыжками в воду, на глубине по пояс, помогая себе грибковыми движениями рук медленно и быстро, с высоко поднятыми коленями.
* Прыжки: ребенок подпрыгивает с погружением в воду на двух ногах с погружением вперед.
* Погружение в воду: ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду.
* Скольжение на спине и на груди: ребенок энергично отталкивается, от дна, скольжение на груди с опорой, с задержкой дыхания и выдохом в воду, ноги вытянуты, носки оттянуты.
* Открывание глаз: ребенок ныряет и собирает предметы со дна.
* Плавание: ребенок плавает с доской, с игрушкой (колени согнуты, носки оттянуты, поднимание головы на вдохе и погружение лица в воду на выдохе).

**Уровни усвоения программы**

**Н – низкий:**

Ребенок действует только с помощью инструктора

**С – средний**

Ребенок способен самостоятельно выполнить движения на основе предварительного показа

**В – высокий**

Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает основные движения.

**IV год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)**

**Задачи:**

1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Способствовать закаливанию детей.
4. Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.
5. Приучать соблюдать правила поведения на воде.

**Ожидаемый результат:**

1. Умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании брасом) и попеременных движений ногами (8-10 м.)
2. Умеет плавать кролем на груди при помощи рук и ног 8-10 метров.
3. Умеет плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений рук (6-8 м.)
4. Умеет выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз)

**Учебно – тематический план занятий с детьми 6-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество занятий |
| **Теоретические занятия** | | |
| 1 | Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся. | 4 |
| 2 | Роль плавания в жизни человека. | 1 |
| 3 | Знакомство со спортивными способами плавания | 1 |
| **Практические занятия**  Подготовительные упражнения в воде | | |
| 1 | Освоение с водой | 5 |
| 2 | Дыхание | 4 |
| 3 | Скольжение на груди и на спине с работой ног  (на груди с выдохом в воду) | 8 |
| 4 | Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и на спине | 15 |
| 5 | Плавание кролем на груди | 15 |
| 6 | Плавание кролем на спине | 15 |
| 7 | Итого | 72 |

**Диагностика уровня развития детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя ребенка | Погружение в воду | | Вдох и выдох в воде | | Скольжение на спине и на груди | | Открывание глаз | | Плавание | | Уровень  развития  ребенка | |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* Ходьба: ребенок по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад.
* Бег: ребенок бегает, высоко поднимая колени, назад пятками, помогая себе гребковыми движениями рук с разным темпом продвижения.
* Прыжки: ребенок выполняет прыжки в длину, с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге.
* Вдох и выдох в воде: дыхание произвольное, вдох над водой, погружение с выдохом в воду.
* Погружение в воду: ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду.
* Скольжение на спине и на груди: ребенок выполняет «стрелу», скользит по воде, с движениями ног, как при плавании «кролем»; с постепенным выдохом в воду.
* Открывание глаз: ребенок ныряет и собирает предметы, ориентируясь в воде.
* Плавание: ребенок осваивает плавание «кролем» на груди и на воде.

**Уровни освоения программы:**

**Уровни усвоения программы**

**Н – низкий:**

Ребенок действует только с помощью инструктора

**С – средний**

Ребенок способен самостоятельно выполнить движения на основе предварительного показа

**В – высокий**

Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает основные движения.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ.**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ** | **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** | **УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ** | **ИГРЫ** |
| 1 | Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне и с помещениями (раздевалка, душевая т.д.) | Экскурсия в бассейн. Беседа с детьми.  (для примера использовать куклу) | Посещение занятий в старших группах. | «Соберем куклу на занятия в бассейн». |
| 2 | Дать детям представление о том ,как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать как они должны раздеваться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться. | Посещение раздевальных и душевой. показ приемов самообслуживания. | тоже | «Соберем зайку в бассейн». |
| 3 | Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании. | Посмотреть как старшие дети играют в воде, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую. | Попробовать повторить движения старших ребят на суше. | «Делай как я» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4,5 | Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя, попробовать окунуться. | Научить где и как складывать свои вещи, как пользоваться мылом и мочалкой. | -спуститься в воду с преподавателем;  -окунуться в воду;  -свободное купание; | «Поймай рыбку» |
| 6,7 | Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию. | Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя. | - ходить и бегать по дну бассейна;  -окунуться, держась за руки преподавателя;  - свободное купание; | «Пойдем все вместе со мной», «Добежим до переходика». |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8,9 | Побуждать самостоятельные ,активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде. | Войти в воду самостоятельно, выполнять задания. | - упражнение «Все, все подойдите ко мне»;  - свободные игры с предметами; | «Принеси рыбку, мячик, обруч, «киндер» т.д. |
| 10,11 | Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях. | Войти в воду и сразу же всем окунуться. | -похлопать ладошками по воде;  -бросить мяч и догнать его;  - принести мяч преподавателю;  - свободные игры в воде; | «Сделаем дождик», «Хоровод», «Кораблики». |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12,13 | Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки. | Войти в воду и ходить взявшись за руки, взявшись за руки присесть. | -дойти до противоположного края бассейна, взять игрушку и принести преподавателю;  - свободная работа; | «Попрыгаем как зайчики», «Рыбки, домой», «Бегом за мячом». |
| 14,15 | Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, развивать координацию. | Выполнять задания в воде. | - упражнение «Фонтаны»;  - свободные игры с предметами;  - ходьба в присядку «Утка и утята»; | «Маленькие и большие ноги», «Догони меня» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16,17 | Приучать погружаться в воду не бояться брызг. | Садиться в воду и вставать. Передвижение по дну выполняя разное задание. | - по команде «Хоп» присесть всем в воду;  - передвижения по дну в различных направлениях и с разным заданием(прыжки, бег, ходьба). | «Сделаем дождик» (на себя, на друга, на рыбку) ,используя нестандартное оборудование, «Хоровод», «Кораблики». |
| 18,19 | Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать приучать передвигаться на четвереньках. | Стоя над водой умыть лицо. В том же положении "сделать дождик". Разойтись по бассейну и по команде быстро собраться. | - упражнение «Доползи до игрушки»;  - свободная работа; | «Что у свинки Мани спрятано в кармане», «Рыбки домой». |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20,21 | Закреплять передвижения в воде на четвереньках, ходьбе, бегом, начать подготавливать к погружению лица в воду. | Надуй шарик( сделать вдох и задержать дыхание) | - упр. «Поймай воду»( используя стакан);  - свободная работа; | «Солнышко и дождик», «Островки». |
| 22,23 | Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. | Самостоятельно спускаться и на дно дониматься из бассейна. Лечь на воду из положения приседа, опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. | - упр. «Островки»;  -упр. «Нос утонул»; | «Маленькие и большие ноги», «Бегом за мячом». |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 24,25 | Ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна , вытянуть ноги попробовать опустить в воду лицо. | Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду как в зеркало. | - упр. «Крокодилы»(лечь на живот и идти на руках);  - упр. «Смелые ребята»( опустить лицо в воду); | «Рыбки резвятся». |
| 26,27 | Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, готовиться к погружению лица в воду. | Стоя над водой умыть лицо , скользить по воде с помощью взрослого. | - упр. «Доползи до игрушки»;  - упр. «Лягушка»; | «Моем носики», «Волы на море». |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 28,29 | Продолжать учить вытягивать ноги в положении лежа на груди, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде. | Присесть и опуститься в воду, опираясь на нее руками. | - упр. «Мячики»(подпрыгивать и приседать в воду);  - плавать как хочется; | «Карусели», «Смелые ребята». |
| 30,31 | Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя. | Присесть в воду и выпрыгивать как можно выше, присесть опереться о дно руками и ползать по дну бассейна на животе. | - упр. «Сделаем дождик»;  - свободная работа; | «Догони меня», «Волны на море». |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 32,33 | Упражняться в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве ,приучать детей уверенно передвигаться в вводе и не бояться воды. | Ходить вдоль бортика, загребая воду руками в разных направлениях, выполняя разные задания. | - упр. «Моем носики»(опустить лицо в плавающий обруч);  - упр. «Фонтаны»(сесть на дно бассейна и выполнять движения ногами как при плавании кроль);  - упр. «Лодочки плывут»; | «Поймай лодочку», «Смелые ребята», «Нос утонул». |
| 34,35 | Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох, приучаться, погружаться в воду и выпрямлять руки и ноги. | Войти в воду при помощи преподавателя, взяться руками за палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. | - упр. «Цапли»(дети идут высоко поднимая колени);  - упр. «Остуди чай»(после глубокого вдоха погрузиться в воду до подбородка и дуть на воду);  - свободная работа; | «Солнышко и дождик», «Волны на море», «Буксир». |

**ПЛАН ПЕРСПЕКТИВНЫЙ РАБОТЫ В МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ.**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Зан. | Цели и задачи. | Вводная часть. | Упражнения по обучению плаванию. | Игры. |
| 1. | Ознакомить детей с помещением бассейна и правилами поведения в нем. Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя. Рассказать детям о пользе плавания. | Экскурсия по бассейну, беседа с детьми о правилах поведения ,показ самообслуживания.(используем игрушку). | - спуститься в воду с помощью преподавателя;  - свободное купание с игрушками; | «Паровозик». |
| 2. | Напомнить правило поведения в бассейне, показать основы движений в воде .Приучать детей входить в воду самостоятельно, окунуться и не бояться брызг. | Напомнить как и где складывать свои вещи ,как пользоваться мылом и мочалкой. | - войти в воду держась за перила лестницы и с помощью преподавателя;  - ходить вдоль бортика, держась за поручень;  - окунуться с помощью преподавателя;  - игры с игрушками в воде и свободные передвижения в воде; | «Добежим до мяча» , «Пойдемте все вместе со мной», «Солнышко и дождик». |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Учить самостоятельно без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна, учить бросать мяч из-за головы двумя руками. | Войти в воду. держась за перила. Пройти вдоль бортика, вернуться бегом, шагом, прыжками. | - упр. «Фонтан»;  - упр. «Что у свинки-Мани....»;  - упр. «Кто быстрей»;  - свободные игры с игрушками; | «Наша Таня громко плачет», «Сделаем дождик». |
| 4. | Продолжать самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных положениях, развивать координацию движения. | Свободное передвижение в воде, выполнять различные задания. | - упр. «Фонтан»;  - упр. «Ледокол»;  - упр. «Мячики»;  - упр. «Лягушка»;  - свободная работа; | «Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Невод». |
| 5. | Закреплять передвижение на четвереньках, также бегом и шагом, подготовить детей к выполнению упр. на задержку дыхания. | Передвижение в воде и выполнение разных заданий. Упражнение на задержку дыхания, наклоняться и опускать голову в воду. | - упр. «Надуй шарик»;  - упр. «Водяные жучки»;  - упр. «Фонтаны»;  - упр. «Ледокол плывет»;  - свободное передвижение в воде; | «Солнышко и дождик»; «Поливаем на себя»(на друга, игрушку), «Жучок-паучок». |
| 6. | Приучать детей не бояться воды и передвигаться в горизонтальном положении , опираясь на руки. | Свободное передвижение в воде. Выполнять упр. в парах. | - упр. «Лягушата»;  - упр. «Зайчики»;  - упр. «Кто быстрее возьмет игрушку»;  - упр. «Насос»;  -упр. «Найди себе пару»;  -упр. «Раки»; | «Хоровод», «Море волнуется», «Караси и карпы». |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, подготавливать к погружению лица в воду. | Войти в воду самостоятельно. Ходьба и бег высоко поднимая колени. Скользить с помощью взрослого. | - упр. «Крокодилы»;  - упр. «Доползи до игрушки»;  - упр. «Котята»;  - свободное передвижение в воде; | «Поймай рыбку», «Дождик лей, лей, лей....», «Лесная прогулка». |
| 8. | Продолжать учить протягивать ноги в положении лежа и опускать голову в воду. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу. | Войти в воду и погрузиться в воду до подбородка, до носа, до глаз. Ходить по бассейну разгребая руками воду. | - упр. «Островки»;  - упр. «Нос утонул»;  - упр. «Лягушата»;  - упр. «Ледокол»;  - Игры с игрушками; | «Бегом за мячом», «Щука», «Поезд в тоннель». |
| 9. | Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, выполнять задания по команде. | Войти в воду самостоятельно. Разойтись в разные стороны, а затем по команде найти свое место. | - упр. «Фонтаны»;  - упр. «Цапли»;  - упр. «Бегемоты»;  - свободное передвижение в воде; | «Веселые брызги», «Солнце и дождик», «Полей себе на голову». |
| 10. | Продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивать ноги и опустить в воду лицо. | Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. Выполнять упр. в парах. | - упр. «Крокодилы»;  - упр. «Насос»;  - упр. «Найди себе пару»;  - свободное передвижение в воде; | «Надувайся пузырь..», «Рыбки резвятся», «По дороге Петя шел..» |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Учить ориентироваться в пространстве бассейна; продолжать учить не бояться попадания воды на лицо; передвигаться в разных направлениях; развивать , координацию движений в воде. Осваивать вдох и выдох. | Войти в воду самостоятельно и окунуться, выполнять все передвижения по бассейну. Вспомнить упр. на задержку дыхания, приседать в воду и выпрыгивать как можно выше. | - упр. «Подуй на воду»;  - упр. «Фонтаны»;  - упр. «Поймай воду»;  - упр. «Зайчики»(выпрыгивать из воды держась за перекладину);  - игры с мячами; | «Переправа», «Утка и утята», «Рыболов», «Карусели». |
| 12. | Продолжать тренировать детей в задержке дыхания, не бояться воды на лице и правильно ориентироваться в пространстве бассейна. | Войти в воду самостоятельно, выполнять приседания и выпрыгивания стоя в кругу. | - упр. «Подуем на чай»;  - упр. «Мы ребята смелые»;  - упр. «Насос»;  - упр. «Найди свой домик»;  - свободное плавание; | «Солнышко и дождик», «Кораблик»(с нестандартным оборудованием), «Смелые ребята». |
| 13. | Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу. | Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше .Приседать, опираясь о дно руками и ползать на животе. | - упр. «Догони меня»;  - упр. «Крокодилы»;  - упр. «Бегемоты»;  - упр. «Рыболов»;  - играть и плескаться самостоятельно; | «Сделаем дождик», «Волны на море», «Поезд в тоннель», |
| 14. | Продолжать учить свободно передвигаться в воде, учить делать выдох в воду; отталкиваться руками и работать ногами как при плавании кроль. | Выполнение упр. на задержку дыхания и упр. на скорость. Стоя в кругу делать хлопки по воде и приседать. | - упр. «Плыви кораблик»;  - упр. «Фонтаны»;  - упр. «Катер»;  - упр. «Найди свой домик»;  - свободное передвижение в воде; | «Дождик», «Кто самый быстрый», «Переправа», «Волны на море». |
| 15. | Продолжать учить не бояться воды, работать руками и ногами, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить как выполняется выдох в воду. | Ходить по бассейну выполняя движения рук как при плавании кроль и ногами сидя на дне бассейна, упр. на дыхание. | - упр. «Мельница»;  - упр. «У кого больше пузырей»;  - упр. «Спрячемся под воду»;  - свободное плавание; | «Найди что назову..», «По дороге Петя шел..» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль. Продолжать закреплять умение делать вдох и выдох в воду. | Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе на лицо. Бегать по бассейну и по команде найти себе пару. Активно выполнять задания. | - упр. «Найди себе пару»;  - упр. «Найди свой домик»;  - упр. «Какая пара переправиться быстрее»;  - упр. «Моторная лодка»;  - упр. «Полощем белье»;  - свободное плавание; | «Веселые брызги», «Карусели», «Спрячемся под воду». |
| 17. | Продолжать учить детей безбоязненно передвигать в воде, обливаться , закреплять умение проходить в обруч. Закреплять навык погружаться в воду с головой и задерживать дыхание. | Выполнять передвижения по бассейну стоя, на четвереньках, лежа на животе, на руках и ногах Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Собирать игрушки со дна бассейна. | - упр. «Крокодилы»;  -упр. «Бегемоты»;  - упр. «Крабы»;  - упр. «Полей на себя»;  - упр. «До пяти»;  - свободное плавание с игрушками; | «Солнышко и дождик», «Утка и утята», «Смелые ребята». |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Продолжать учить передвигаться по дну бассейна парами в разных направлениях, работать как при плавании кролем, приучать действовать в воде уверенно. Отрабатывать вращательные движение руками. | Выполнять вращательные движения руками впереди назад, а также поочередно. Сидя на дне бассейна опускать лицо в воду. Стоя на одной ноге выполнять другой ногой махи. | - упр. «Переправа»;  - упр. «Петушок»;  - упр. «Крокодил»;  - упр. «Фонтаны»;  - упр. «Насос»;  - упр. «Мельница»;  - свободная работа; | «Волны на море», «У медведя на бору», «До пяти..» |
| 19. | Продолжать учить работать руками как при плавании кролем, учить детей отталкиваться от дна, продолжать делать продолжительный выдох в воду. | Ходить по бассейну в разных направлениях, по сигналу преподавателя погружаться в воду- садиться, ложиться, падать. Отрабатывать движение рук как при плавании кролем. | - упр. «Мельница»;  - упр. «Водоворот»;  - упр. «Кто выше прыгнет»;  - упр. «Кораблик плывет»;  - свободное плавание с игрушками; | «Бегом за мячом», «Волны на море». |
| 20. | Упражняться в работе ногами кролем с подвижной опорой(на груди), ложиться на спину с поддержкой, продолжать учить выдох в воду. Учить всплывать и лежать на воде. | Продолжать выполнять упр. на задержку дыхания. Научиться правильно держать доску .Из положения стоя лечь на воду с вытянутыми руками вперед, держа доску в руках.(перевезти игрушку) | - упр. «Плыви игрушка»;  - упр. «Веселые пузыри»;  - упр. «Упади в воду»;  - упр. «Ляг на спину»(индивидуально);  - свободное плавание; | «Торпеды», «Буксир», «Карусели». |
| 21. | Продолжать учить детей делать выдох в воду. Упражнять работать ногами как при плавании кроль, с помощью подвижной опоры ,продолжать учить ложиться на воду. Научить выполнять выдох в воду. | Выполнять движение ног кролем на месте и в движении. Стоя в кругу выполнять упр. на задержку дыхание. Сделать вдох и выдох в воду. | - упр. «Капитаны грузового судна»;  - упр. «Моторные лодки»;  - упр. «Веселые пузыри»;  - упр. «Кто быстрее до мяча»;  - свободные игры с игрушками; | «Торпеды», «Раздувайся пузырь», «Переправа». |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, учить делать выдох в воду .Учить принимать безопорное положение в воде, погружаться под воду. | Попробовать ложиться на воду на грудь и на спину. Выполнять упр. на всплывание, задерживая дыхание. | - упр. «Надуй больше пузырей»;  - упр. «Мельница»;  - упр. «Стрела»;  - упр. «Звездочка»;  - упр. «Найди клад»;  - свободное плавание; | «Фонтаны», «Смелые ребята». |
| 23. | Продолжать учить погружаться под воду с головой, делать продолжительный выдох в воду. Учить детей выполнять скольжение и лежать на воде. | Войти в воду самостоятельно окунуться с головой, доставать игрушки лежащие на дне, пускать пузыри. | - упр. «Кот и рыбки»(с нестандартным оборудованием);  - упр. «Моторные лодки»;  - упр. «Пузыри»;  - упр. «Медузы»;  - свободное плавание; | «Плывет ,плывет кораблик»(в парах),"Торпеды". |
| 24. | Продолжать детей принимать безопорное положение в воде, работать руками и ногами как при плавании кролем, делать выдохи в воду. | Стоя, поднимать руки в верх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку. Посмотреть на свои ноги и игрушки через воду. | - упр. «Стрела»;  -упр. «Звезда»;  - упр. «Веселые пузыри»;  - упр. «Сядь на дно»;  - свободная работа; | «Водолазы», «Медуза», «Ледокол». |
| 25. | Учиться принимать безопорное положение с доской, погружаться под воду с открытыми глазами. Закреплять умение работать ногами. | Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад .Выполнять упр.в парах. | - упр. «Прыгни в воду»;  - упр. «Я плыву»;  - упр. «Чай кипит»;  - упр. «Лесорубы»;  - свободное плавание; | «Сколько на руке пальцев», «Водолазы», «Переправа». |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Продолжать детей принимать безопорное положение, тоже на спине с доской в руках. Учить работать ногами, делать выдох в воду. | Присесть сгруппироваться и подтянуть наги к груди, постараться всплыть. Продолжать работать в парах . | - упр. «Упади в воду»;  - упр. «Моторные лодки»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Звезда»;  - свободная работа; | «Торпеды», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки». |
| 27. | Закреплять умения передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду .Продолжать учить принимать безопорное положение на груди и на спине ,учить скольжению на воде. | Попробовать полежать на воде держась руками за перекладину, работая ногами как при плавании кролем. Приседать по команде преподавателя в воду ,выполняя различные задания .Отталкиваясь от дна бассейна стараться проскользить как можно дальше. | - упр. «Крокодилы на охоте»;  - упр. «Звезда»;  - упр. «Стрела»;  - упр. «Мельница»;  -свободная работа; | «Водолазы», «Фонтаны», «Невод». |
| 28. | Продолжать учить работать ногами с подвижной опорой, упражняться в выдохе в воду. Учить принимать безопорное положение в воде. | Выполнять скольжение с доской в руках , постепенно подключать движение ног.(или в парах) Упражнения с мячом. | - упр. «Журавль»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Пузыри»;  - упр. «Догони мяч»;  - свободное плавание с игрушками; | «Караси и щука», «Торпеды», «Море волнуется». |
| 29. | Продолжать принимать безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на живот и наоборот. Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера. | Выполнять упр. с инвентарем. Работать в парах или с помощью взрослого. | - упр. «Поднырки»;  - упр. «Винт»;  - упр. «Мельница»;  - упр. «Сядь на дно»;  - упр. «Звезда»;  - свободная работа; | «Дельфины», «Винт», «Морской бой». |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Продолжать проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду. Работать руками как при плавании кролем. | Поиграть с преподавателем-"Делай, как я".Держась за поручень вытянутыми руками, ногами работать как при плавании кролем .ОФП с мячом . | - упр. «Пароходы в тоннель»;  - упр. «Резвый мячик»;  - упр. «Мельница»;  - свободное передвижение в воде; | «Карусели», «Раздувайся пузырь». |
| 31.. | Продолжать учить детей работать ногами с продвижением вперед, скользить на груди(на спине) с подвижной опорой. | Скольжение на груди отталкиваясь от дна бассейна( от бортика). Работать ногами как при плавании кролем. | - упр. «Стрелочка»;  - упр. «Лодочка»;  - упр. «Фонтаны»;  - упр. «Веселые пузыри»;  - свободное плавание; | «Поезд в тоннель», «На буксире», «Поплавок». |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ В СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ.**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Зан . | Цели и задачи. | Вводная часть. | Упражнения по обучению плаванию. | Игры. |
| 1. | Напомнить правила безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой. | Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. ОФП на воде. Вспомнить упр. на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях. | - упр. ОФП;  - упр. «Дровосек в воде»;  - упр. «Кто дольше пробудет под водой»;  - свободное плавание; | «Карусели», «Жучок-паучок». |
| 2. | Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. | Напомнить правило поведение в воде. Выполнять быстро и точно все задания преподавателя. | - упр. «Переправа»;  - упр. «Мельница»;  - упр. «Пузыри»; | «До пяти», «Море волнуется». |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-4. | Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад. | Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду. | - упр. «Переправа»;  - упр. «Веселые пузыри»;  - упр. «Стрела»;  - упр. «Медуза»;  - свободное плавание; | «Карусели», «Море волнуется». |
| 5-6. | Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движением ног. | Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках(вперед, назад, боком). ОФП. | - упр. «Переправа»;  - упр. «Крокодилы»;  - упр. «Раки»;  - упр. «Крабы»;  - свободное плавание; | «Караси и карпы», «Водолазы», «Хоровод». |
| 7-8. | Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом. | Зайти прыжком в воду. У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем. | - упр. «Остуди чай»;  - упр. «Стрела»;  - упр. «Веселые пузыри»;  - упр. «Задержи дыхание»;  - свободная работа; | «Щука», «Качели», «Море волнуется». |
| 9-10. | Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду. | ОФП. Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде. закреплять правильность выполнения упр. на дыхание. | - упр. «Нос утонул»;  - упр. «Переправа»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Медуза»;  - свободное плавание; | «Караси и щука», «Поезд в тоннель». |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11-12 | Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду. | ОФП. Выполнение заданий в движении .Работа в парах ,прыжки в воду с бортика. | - упр. «У кого больше пузырей»;  - упр. «В вдоль бортика»;  - упр. «Насос»;  - упр. «Стрела»;  - самостоятельная работа; | «Качели», «Морской бой». |
| 13-14 | Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем. | ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду. | - упр. «Достань предмет со дна»;  - упр. «Покажи пятки»;  - упр. «Стрела»;  - упр. «Насос»;  - свободное плавание; | «Хоровод», «Смелые ребята». |
| 15-16 | Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем. | ОФП. Ныряние в обруч , вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну выполняя четко команды. | - упр. «Насос»;  - упр. «Найди клад»;  - упр. «Кто быстрее»;  - свободная работа; | «Удочка»; «Невод». |
| 17-18 | Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках. | ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах. | - упр. «Насос»;  - упр. «Винт»;  - упр. «Водолазы»;  - свободная работа; | «Охотники и утки», «Жучок- паучок». |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19-20 | Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде. | ОФП. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки. | - упр. «Медуза»;  - упр. «Водоворот»;  - упр. «Водолазы»;  - прыжки в воду;  - свободная работа; | «Поезд в тоннель», «У больше пузырей». |
| 21-22 | Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением»стрела», для скольжения по поверхности воды. | ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения в виде «восьмерки». | - упр. «Мельница»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Стрела»;  - свободная работа; | «Невод», «На буксире». |
| 23-24 | Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении. | ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. | -упр. «Фонтан»;  -упр. «Стираем, поласкаем белье»;  -свободная работа; | «Хоровод», «Море волнуется». |
| 25-26 | Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди. | ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду. | -упр. «Медуза»;  -упр. «Морская звезда»;  - свободная работа; | «Водолазы» , «Кораблик». |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 27-28 | Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду. | ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле держась руками за бортик. | - упр. «Насос»;  - упр. «Звездочка»;  - прыжки в воду;  - свободная работа; | « Найди клад», «Море волнуется». |
| 29-30 | Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением плавца. (на груди, на спине) | ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу пловца. | - упр. «Буксир»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Стрела»;  - свободное плавание; | « Невод», «Звездочки». |
| 31-32 | Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем. | ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами. | - упр. «Насос»;  - упр. «Медуза»;  - упр. «Поплавок»;  - свободная работа; | «Лесная прогулка», «Водоворот». |
| 33-34 | Разучивать скольжение на спине( с опорой, без опоры) | ОФП. Бегать по воде в разных направлениях по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой. | - упр. «Мельница»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Достань предмет со дна»;  - свободная работа; | « Хоровод», «Поезд в тоннель». |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 35-36 | Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры. | ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду. | - упр. «Стрела»;  - упр. «Кто лежа на спине перевернется»;  - упр. «Торпеды»;  -свободная работа; | «Удочка», «Караси и карпы». |
| 37-38 | Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении. | ОФП. Из положения стоя ноги врозь , слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками. | - упр. «Гонки катеров»;  - упр. «Пушечное ядро»;  - упр. «Тоннель»;  - свободная работа; | «Гонки дельфинов», «Пятнашки». |
| 39-40 | Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди. | ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры. | - упр. «Пушечное ядро»;  - упр. «Винт»;  - упр. «Кто дольше»;  - свободная работа; | « Хоровод», «Охотники и утки». |
| 41-42 | Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна. | ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч , лежащий на воде. | -упр. «Стрела»;  - упр. «Буксир»;  - упр. «Снайпер»;  -свободная работа; | « Караси и карпы», «Удочка». |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 43-44 | Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног. | ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении. | - упр. «Буксир»;  - упр.» Кто дальше»;  - упр. «Торпеды»;  -свободная работа; | « Невод», « Пятнашки с поплавком». |
| 45-46 | Упражняться в скольжении на груди и на спине. | ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком. | - упр. «Стрела»;  - упр. «Кто дальше проплывет под водой»;  - упр. « Снайпер»;  -свободная работа; | « Найди клад», «Хоровод». |
| 47-48 | Упражняться в плавании на груди и на спине с подводящей опорой и без нее. | ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках. | - упр. «Дельфины»;  - упр. «Переправа»;  - упр. «Медуза»;  -свободная работа; | « Удочка», « Я плыву». |
| 49-50 | Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине. | ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу( исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком. | - упр. «Звезда»;  - упр. «Поплавок»;  -упр. «Моторные лодки»  -свободная работа; | « Пятнашки», « Невод». |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 51-52 | Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений. | ОФП. Сидя на полу в упоре , выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль.(в воде) Вход в воду прыжком. | - упр. «Водолаз»;  - упр. «Стрела»;  - упр. « Снайпер»;  - упр. «Кто дальше проплывет»;  -свободная работа; | «Караси и карпы», «Найди свою пару» (под водой) |
| 53-54 | Продолжать учить координационным возможностям в воде(движению рук и ног). | ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении). | - упр. «Я плыву»;  - упр. «Стрела на груди (на спине);  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Насос»;  -свободная работа; | «Рыбак и рыбка», «Удочка». |
| 55-56 | Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине. | ОФП. Отработка движений рук (попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком. | - упр. «Мельница»;  - упр. «Водолаз»;  - упр. « Найди клад»;  - свободная работа; | « Ловишки с мячом», « Охотник», |
| 57-58 | Обучение координационным возможностям в воде( движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду. | ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без). | - упр. «Стрела»;  - упр. «Я плыву»;  - упр. « Винт»;  -свободная работа (с подвижной опорой и баз). | « Хоровод», « Невод». |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1.Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва «Просвещение» 1991г.

2.Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2003

3.М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви...» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ОБРУЧ,2010г.

4.М.Д.Маханева, Г.В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Методическое пособие. Творческий Центр СФЕРА. Москва 2009

5.Н.Г.Соколова «Плавание и здоровье малыша» Ростов-на-Дону ФЕНИКС 2007г.

6.Н.Л.Петрова, В.Б.Баранова «Плавание » Техника обучения детей с раннего возраста. «Издательство ФАИР» Москва 2008г.

7.М.Ю.Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6лет.» Творческий Центр СФЕРА Москва 2012г.

8.Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» ООО «ТЦ СФЕРА», №2,3,4 2010г;№1,2,3,4 2011г.

9.Н.Н.Кардомонова «Плавание: лечение и спорт.» Серия «Панацея», Ростов-на-Дону, ФЕНИКС,2001г.