

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 90 Ворошиловского района Волгограда»

Принято
на педагогическом совете
МОУ детского сада № 90
протокол № 1
от «30» 08 2022г.

Утверждено
Заведующий
МОУ детского сада № 90
Н.Ю. Сорочина
30.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
обучения плаванию
для детей дошкольного возраста
на 2022-2023 учебный год

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Бурлакова Е.Б.

Волгоград 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

1.2. Нормативно-правовое обеспечение

1.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

1.4. Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Закон РФ «Об образовании»
- Устав ДОУ
- Программа развития ДОУ
- Общеобразовательная программа ДОУ
- Конституция РФ
- Федеральные Государственные Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ от 23.11.09г.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

Данная программа не несет угрозы жизни и здоровью детей.

1.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МОУ детского сад № 90.

Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием сауны, расположенной в бассейне дошкольного учреждения.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов,

достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Таблица 2

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

| Возрастная группа | Кол-во подгрупп | Число детей в подгруппе | Длительность занятий, мин. | |
|--------------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|-------------------|
| | | | в одной подгруппе | во всей группе |
| Вторая младшая | 1 | 8-10 | от 10-15 до 20 | от 20-30 до 40-60 |
| Средняя | 1 | 10-12 | от 15-20 до 25-30 | от 30-40 до 50-60 |
| Старшая | 1 | 10-12 | от 20-25 до 30 | от 40 до 60 |
| Подготовительная к школе | 1 | 10-12 | от 25 до 30 | От 50 до 60 |

Таблица 3

Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | | |
|--------------------------|--------------------|-------|------------------|-----------------|-------|
| | в неделю | в год | в неделю | в месяц | в год |
| Вторая младшая | 1 | 36 | 15мин | 1 | 9 |
| Средняя | 2 | 72 | 40мин | 2 часа 40мин | 24 |
| Старшая | 2 | 72 | 50мин | 3 часа 20мин | 33 |
| Подготовительная к школе | 2 | 72 | 60 мин | 4 часа | 36 |

**Продолжительность и распределение количества
развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

| Возрастная группа | Количество проведения | | Продолжительность проведения | |
|--------------------------|-----------------------|--------------|------------------------------|-----------|
| | развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Вторая младшая | 1 раз в месяц | | 15-20 мин | |
| Средняя | 1 раз в месяц | 1 раза в год | 20 мин | 45 мин |
| Старшая | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин | до 1 часа |
| Подготовительная к школе | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 5

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

| Возрастная группа | Температура воды (°С) | Температура воздуха (°С) | Глубина бассейна (м) |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------|
| Вторая младшая | + 30... +32 ⁰ С | +26... +28 ⁰ С | 0,4-0,5 |
| Средняя | + 28... +29 ⁰ С | +24... +28 ⁰ С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27... +28 ⁰ С | +24... +28 ⁰ С | 0,8 |
| Подготовительная к школе | + 27... +28 ⁰ С | +24... +28 ⁰ С | 0,8 |

1.5.Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.
- Задачи обучения.
- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

Таблица 6

Характеристика основных навыков плавания.

| Навык | Характеристика |
|------------------------|--|
| Нырание | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество. |
| Лежание | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха. |
| Скольжение | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками. |

Таблица 7

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

| I этап | |
|---|---------------------------------------|
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть). | младший дошкольный возраст. |
| II этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). | Младший и средний дошкольный возраст. |
| III этап | |
| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
| Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания). | Старший дошкольный возраст. |
| IV этап | |

| Результат (задачи) | Возраст детей (условно) |
|--|--|
| Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. | Старший дошкольный и младший школьный возраст. |

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
- движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
- спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
- развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;
 - овладению скольжением;
 - развитию умения выполнять прыжки в воду;
 - развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также

должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ.

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

II младшая группа.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в

воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.

- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

| Возрастная группа | Задача |
|--------------------------|---|
| II младшая | То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. |
| Средняя | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду. |
| Старшая | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |
| Подготовительная к школе | То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

Таблица 9

Контрольное тестирование (младший возраст)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|---|
| Ныряние | Погружение лица в воду. |
| | Погружение головы в воду. |
| Продвижение в воде | Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. |
| | Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
| | Упражнение «Крокодильчик». |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. |
| Прыжки в воду | Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды. |

Таблица 10

Контрольное тестирование (средний возраст)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|--|
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
| | Подныривание под гимнастическую палку. |
| | Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
| | Бег парами. |
| | Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |

| | |
|---------------|---|
| | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| | Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |

Таблица 11

Контрольное тестирование (старший возраст)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|---|
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| | Проплыwanie тоннеля. |
| | Подныривание под мост. |
| | Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
| | Скольжение на спине. |
| | Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжки в воду | Прыжок ногами вперед. |
| | Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| | Лежание на спине с плавательной доской. |

Таблица 12

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|--|
| Ныряние | Проплывание «под мостом» (несколько звеньев). |
| | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |
| | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| | Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед. |
| | Прыжок ногами вперед в глубокую воду. |
| Лежание | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде. |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

«УТВЕРЖДАЮ»
 заведующий МОУ д\с № 90
 _____ Т.П.Линькова
 педсовет № _____ » _____ 2014 г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебных занятий по плаванию с детьми старшего дошкольного возраста
на 2014-2015 учебный год

| Тема занятий Месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | фев | март | апрель | май | июнь |
|--|----------|---------|--------|---------|--------|-----|------|--------|-----|------|
| I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | |
| 1. Соблюдение детьми санитарно-гигиенических норм при посещении плавательного бассейна | ✓ | | | | | | | | | ✓ |
| 2. Соблюдение детьми требований правил безопасности во время учебных занятий по плаванию | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | | | | | | | | | | |
| 1. Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2. Коррекционная гимнастика | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 3. подготовительные и специальные упражнения на суше | | | | | | | | | | |
| 4. подготовительные и специальные упражнения на воде | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| 5. Комплексное использование основных навыков плавания облегченным способом на груди | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 6. Комплексное использование основных навыков плавания облегченным способом на спине | | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7. Развивающие игры и развлечения на воде | | ✓ | | | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ |
| 8. Диагностика | ✓ | ✓ | | | | | | ✓ | ✓ | |

Перспективный план организации двигательной деятельности детей на занятиях по плаванию в младшей группе

| <i>Месяц</i> | <i>Тип и вид двигательной деятельности</i> |
|-----------------|--|
| Сентябрь | Адаптация Диагностика развития физических качеств |
| Октябрь | Занятие – освоение упражнений ОФП Тематическое занятие на суше «Приключения Колобка» (о правилах поведения на воде) |
| Ноябрь | Занятие – освоение упражнений ОФП Игровое занятие с передвижениями в воде (шагом, бегом, прыжками, с поддержкой и без нее, приставными шагами и т.д.) «Карусели», «Караси и щука», «Свободное место» |
| Декабрь | Занятие – закрепление упражнений ОФП Игровые действия с предметами в воде: игры с игрушками, плавательной доской («Мы капитаны» - прокатить по воде, бросить, догнать, принести и т.д.) |
| Январь | Занятие – закрепление упражнений ОФП Игры с погружением в воду до пояса, плеч, подбородка, глаз, с головой. «Пружинка», «Насос» |
| Февраль | Занятие – закрепление упражнений ОФП Игры с погружением в воду: с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох, дуть на воду) «Переправа», «Тишина» |
| Март | Занятие – совершенствование упражнений ОФП Игры с тяжелыми игрушками «Мы водолазы» |
| Апрель | Занятие – совершенствование упражнений ОФП Игры с ползанием на животе. «Дельфины» |
| Май | Диагностика |

Перспективный план организации двигательной деятельности детей на занятиях по плаванию в средней группе

| <i>Месяц</i> | <i>Тип и вид двигательной деятельности</i> |
|-----------------|---|
| <i>Сентябрь</i> | Адаптация Диагностика развития физических качеств |
| <i>Октябрь</i> | Занятие – освоение упражнений ОФП, комплекс упражнений на суше. Тематическое занятие на суше «Как Незнайка пришел в бассейн» (о правилах поведения на воде) |
| <i>Ноябрь</i> | Занятие – освоение упражнений ОФП Игровое занятие с передвижениями в воде (шагом, бегом, прыжками, с поддержкой и без нее, приставными шагами, мелким и широким шагом, с поворотами) «Невод», «Морской бой» |
| <i>Декабрь</i> | Занятие – закрепление упражнений ОФП Игровые действия с погружением в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, делать выдох в воду. «Поплавок», «Медуза», «Водолазы» |
| <i>Январь</i> | Занятие – закрепление упражнений ОФП Игры с передвижением под водой шагом в полном приседе, прыжками, быстрым и медленным шагом. «Метроном», «Качели», «Точный прыжок». |
| <i>Февраль</i> | Занятие – закрепление упражнений ОФП Игры со скольжением на животе – держась за поручень, за плавательную доску. «Стрелка» |
| <i>Март</i> | Занятие – совершенствование упражнений ОФП Игры со скольжением на животе – держась за поручень, за плавательную доску. «Стрелка» |
| <i>Апрель</i> | Занятие – совершенствование упражнений ОФП Игры со скольжением на животе в сочетании с выдохом воду (5-6 раз) «Стрелка», «Медуза», «Звездочка» |
| <i>Май</i> | Диагностика |

Перспективный план организации двигательной деятельности детей на занятиях по плаванию в старшем дошкольном возрасте (5-7 лет)

| <i>Месяц</i> | <i>Тип и вид двигательной деятельности</i> |
|-----------------|--|
| <i>Сентябрь</i> | Адаптация Диагностика развития физических качеств |
| <i>Октябрь</i> | Занятие – освоение упражнений ОФП, комплекс упражнений на суше. Тематическое занятие на суше «Как Незнайка пришел в бассейн» (о правилах поведения на воде) |
| <i>Ноябрь</i> | Занятие – освоение упражнений ОФП Игровое занятие с передвижениями в воде (гимнастический шаг, с задержкой на носке, с игрушкой на голове, приставной шаг с приседанием, «змейкой») «Невод», «Морской бой» |
| <i>Декабрь</i> | Занятие – закрепление упражнений ОФП Игровые действия с погружением в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, делать выдох в воду. «Поплавок», «Медуза», «Водолазы» |
| <i>Январь</i> | Занятие – закрепление упражнений ОФП Игры с погружением с головой, собиранием предметов со дна бассейна, нырянием, задержкой дыхания. «Метроном», «Качели», «Точный прыжок». |
| <i>Февраль</i> | Занятие – закрепление упражнений ОФП Игры со скольжением на животе – держась за поручень, за плавательную доску, с работой ног, с опорой одной рукой, меняя руку. «Стрелка», «Торпеды», «Тоннель» |
| <i>Март</i> | Занятие – совершенствование упражнений ОФП Игры со скольжением на животе и на спине. «Стрелка», «Торпеды», «Тоннель» |
| <i>Апрель</i> | Занятие – совершенствование упражнений ОФП Игры со скольжением на животе, на спине, с работой рук в сочетании с выдохом в воду (5-6 раз) «Стрелка», «Медуза», «Звездочка», игры-эстафеты |
| <i>Май</i> | Диагностика |

Первая младшая группа

Занятие 1.

Задачи: ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.

На суше: экскурсия в бассейн. Беседа с детьми (для примера используют куклу).

Занятие 2.

Задачи: дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.

На суше: Посещение раздевальных и душевой, показ приемов самообслуживания

Занятие 3.

Задачи: показать основные движения в воде, общее представление о плавании.

На суше: Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.

Занятие 4.

Задачи: научить спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя, попробовать окунуться вместе с ребенком.

В воде: 1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя.

2. Окунуться вместе с ним в воду.

3. Игра «Поймай рыбку».

Занятие 5.

Задачи: научиться спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.

В воде: 1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя

2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до переходика»).

3. Окунуться, держась за руку преподавателя.

4. Действия с предметом по желанию детей.

Занятие 6.

Задачи: побуждать самостоятельные, активные действия детей в воде в определенном направлении, вызывать у них чувство радости от действий в воде.

В воде: 1. Войти в воду самостоятельно.

2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне».

3. Игра «Принеси рыбку (лодочку, уточку)».

4. Свободные игры с предметами.

Занятие 7.

Задачи: приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.

В воде: 1. Войти в воду и сразу же все вместе окунуться.

2. Похлопать ладошками по воде.

3. Бросить мяч и догнать его.
4. принести мяч воспитателю.

Занятие 8.

Задачи: приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.

- В воде:*
1. Войти в воду до глубины по пояс.
 2. Ходить по дну, взявшись за руки.
 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики».
 4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть).

Занятие 9.

Задачи: приучать погружаться в воду, не бояться брызг.

- В воде:*
1. Садиться в воду и вставать.
 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя.
 3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду.
 4. Бег по дну. Игра «Кораблики».

Занятие 10.

Задачи: ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.

- В воде:*
1. Игра «Доползи до игрушки».
 2. Скользить по воде (преподаватель поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот).
 3. Стоя, наклониться над водой и умыть лицо.
 4. В том же положении «сделать дождик».
 5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки домой!» подойти к преподавателю.

Занятие 11.

Задачи: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.

В воде:

1. Игра «Маленькие и большие ножки».
2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду, встать и снова присесть несколько раз подряд.
3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («Нос утонул»).
4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и выпрямить ноги назад.
5. Игра «Бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи).

Занятие 12.

Задачи: ознакомить с передвижением на руках по дну водоема, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.

- В воде:*
1. Игра «Рыбки резвятся».
 2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги – идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы»).

3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо («Смелые ребята»).
4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками.
5. Выбежать из воды.

Занятие 13.

Задачи: показать, как свободно лежат на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до бедер).

В воде.

1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»)
2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд.
3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду.
4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).
5. Поплывать, как хочется.

Вторая младшая группа.

Занятие 1.

Задачи: рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.

На суше. 1. Посетить бассейн.

2. Побеседовать с детьми, выяснить, помнят ли они, как приходили сюда раньше.
3. Рассказать, как надо вести себя в бассейне.
4. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать.

Занятие 2.

Задачи: рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде, создать представление о движениях в воде, о плавании.

На суше.

1. Посетить бассейн во время занятий старших детей.
2. Обратит внимание малышей на то, как старшие дети слушают преподавателя, как выполняют его задания, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна.

Занятие 3.

Задачи: приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.

На суше. Помочь детям раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь, принять теплый душ.

В воде.

1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя.
2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунуться в воду – 2-3 мин

3. Ударить ладонями по воде, делая брызги, - 1-2 мин.
4. Набирая воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик»)- 2мин.
5. Игра «Солнышко и дождик»- 2-3 раза.

Занятие 4.

Задачи: продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении разных упражнений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

На суше.

1. Ходьба, легкий бег, ходьба – 40-60 сек.
2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить – 3-4 раза.
3. Подпрыгивать на месте («Мячики») – 3-4 раза по 6-8 подскоков.
4. Тихо пройти по дорожке на носочках.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя.
2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой, загребая воду - 2-3мин.
3. Прыгать, держась двумя руками за бортик, - 1-2 мин.
4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать – 2-3 раза.

Занятие 5.

Задачи: приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.

На суше.

1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник, - 5-6 раз.
2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой – 3-4 раза, опустить руки.
3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу – 2-3 раза.
4. Спрятать руки за спину, высоко поднимая колени.
5. Попрыгать («Мячики») – 3-4 раза по 6-8 подскоков.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень.
3. . Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды – 3-4 раза.
4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду, - 3-4 раза.
5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал присесть – 2-3 раза («Хоровод»).
6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.

Занятие 6.

Задачи: приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками, продолжать упражнять в погружении в воду.

На суше. Повторить упражнения из занятия 5.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь.
2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него, - 1-2мин.
3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.
4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа.
5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро по 2-3 раза.
6. Игры с игрушками – 2-3 раза.

Занятие 7.

Задачи: приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено), упражнять в выполнении движений парами, приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

На суше.

1. Ходьба, легкий бег, ходить высоко поднимая колени («Лошадки»).
2. Стоя на месте, энергично размахивать руками в вперед – назад (5-6 раз)
3. Стать в пары лицом друг к другу, держась за руки, приседать поочередно – 5-6 раз.
4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки, - 40-50 сек.
5. Ходьба на месте.
6. Сидя в упоре сзади, двигаясь прямыми ногами вверх – вниз попеременно, как при плавании кролем.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»)- 2-3 раза.
3. Стоя в парах, и держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду.
4. Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.
5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы»)- 2-3 мин.
6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.
7. Игра «Поймай рыбку».

Занятие 8.

Задачи: приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде), упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках, приучать передвигаться организованно.

На суше. Повторить упражнения из занятия 7.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки, - 2-3- мин. Передвигаться в указанном преподавателем направлении.
3. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди, - 1-2 мин.
4. Приседать и выпрыгивать из воды – 1-2 мин. Попробовать погрузиться с головой.
5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!».

Занятие 9.

Задачи: осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.

На суше.

1. Стоя, поднять руки вверх, опустить руки – 5-6 раз.
2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед – назад – 3-4 раза.
3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться – 2-3 раза.
4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»). Сдуть бумажку – 3-4 раза.
5. Подпрыгивать на месте, как мячики, - 4 раза по 6 подпрыгиваний.
6. Ходьба и бег по кругу.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя, сразу окунуться.
2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»).
3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай»)-2-3 раза.
4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь руками о воду, - 3-4 раза.
5. Игра «Карусели» - 2.3 мин.
6. Игры с плавающими игрушками.

Занятие 10.

Задачи: продолжать упражнять детей в умении делать выдох в воду, приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, воспитывать уверенность передвижения в воде.

На суше.

1. Повторить упражнения из занятия 9.
2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно.

В воде.

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.
2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки,-1-2 мин. окунаться, плескаться.

3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка.
4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено) По сигналу преподавателя погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать, падать.
5. Игра «Кораблики».

Средняя группа.

Занятие 1.

Задачи: напомнить детям о правилах поведения в бассейне, ознакомить их с разными способами плавания – кроль на груди и на спине (показать картинки), приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.

На суше:

1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания.
2. Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (трусы, шапочка, полотенце, халат).
3. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.
4. Напомнить, что для того чтобы быстрее войти в воду, надо быстро раздеваться, аккуратно складывать, вешать свою одежду.
5. Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, по желанию окунуться.
2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки, - 3-4 раза.
3. Игра «Невод»- 2-3- мин.
4. Показать, кто и как умеет плавать.

Занятие 2.

Задачи: учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды, приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

На суше.

1. Ходьба на носках и легкий бег на месте.
2. Тоже с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.
3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание)- 5-6 раз, наклониться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи.
4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно – 10-12 раз.
5. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») – 2 раза по 10-12 подскоков.
6. Ходьба.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.

2. Держась за поручень, приседать, погружаясь в воду с головой, 4-5

3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, - 2-3 раза.
4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше»), - 7.8
5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»), - 3-4 раза.
6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки» - 2-3 раза.
7. Самостоятельные игры с игрушками.

Занятие 3.

Задачи: приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в передвижении парами, держась за руки, воспитывать смелость.

На суше.

1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки.
2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться –5-6 раз.
3. Наклоняться в стороны – один вправо, другой влево, руки на поясе.
4. Приседать поочередно, держась за руки, -8-9 раз.
5. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе –5-6 раз.
6. Держась за руки, попрыгать на месте (как зайчики) –14-18 раз.

В воде.

1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой.
2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой,
3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица –3-4 раза.
4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, -2-3 мин.
5. Стоя парами друг против друга и держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, с головой («Насос») –6-8 мин.
6. Игра «Сердитая рыбка» -3-4 раза.

Занятие 4.

Задачи: продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду, совершенствовать умение лежать на поверхности воды, активизировать внимание детей.

На суше.

1. Ходить на месте, высоко поднимая колени.
2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад –8-12 раз.
3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох –4-6 раз.
4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом 45 град. 3-4 сек, повторить 3-4 раза.
5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, -18-20 раз
6. Расслабиться – потряхивая руками и ногами.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками, -1-2 мин.
2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаться с головой, стараться не вытирать воду с лица –2-3 мин.
3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей, -3-4 раза.
4. Сделать «Медузу» -2-3 раза.
5. Подскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна, -2-3 раза.
6. Стоя у бортика, держась за него руками, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна, -4-5 раз.
7. Игра «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга, -2-3 раза.
8. Присесть, сделать выдох в воду –5-6 раз.

Занятие 5.

Задачи: продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

На суше.

1. Повторить упражнения из занятия 4.
2. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелу», подняться на носки.

В воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой.
2. Бегать на глубине по поясе, стараться поднимать колени высоко («Лошадки») –2-3 мин.
3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть –3-4 раза.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, -3-4 раза.
5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза –2-3 раза. (Предварительно воспитатель показывает, что в воде можно открывать глаза, рассматривать предметы, вода прозрачная.)
6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу преподавателя опустить руки, присесть (2-3 раза), сделать выдох в воду.
7. В упоре лежа на прямые руки двигать прямыми ногами вверх – вниз по 3-4 раза.
8. Игра «Бегом за мячом» - свободная игра с мячом, 2-3 раза.
9. Выход из воды.

Занятие 6.

Задачи: продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.

На суше.

1. Стоя, подняться на носки, опуститься всю ступню – 4-5 раз.
2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую, потянуться, опустить руки – 5-6 раз.

3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5-6 раз.
4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании кролем, - до 1 мин.
5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками – 10-15 раз.

В воде.

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску, - 1-2 мин.
2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями.
3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо – влево, как при полоскании белья.
4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду – 2-3 раза.
5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой, - 2-3 мин.
6. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду – 2-3 раза.
7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки».
8. Выдох в воду – 4-5 раз.

Занятие 7.

Задачи: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость.

На суше.

1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница») – 8-10 раз.
2. Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперед, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу («плывем на лодке»), 5-6
3. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, двигать ими по очереди вверх – вниз – 6-8 движений, повторить 2-3 раза.
4. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен – 2-3 раза.
5. Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно, - 8-10 раз.

В воде.

1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук, - 1-2 мин. Окунуться с головой.
2. Присев, сделать выдох в воду – 5-6 раз.
3. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами – 1-2 мин.
1. 4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду – 1-2 мин.
2. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрее?»), - 2-3 раза.
3. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий в воде обруч – 4-5 раз.
4. Игра «Жучок – паучок» - 2-3 раза.

Занятие 8.

Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движением ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.

На суше.

1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.
2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.
3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5-6 раз.
4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед - 8-10 раз.
5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими вверх – вниз, как при плавании кролем.
6. Прыжки на двух ногах. Поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в
2. воду – 4-6 раз.
3. Идти друг за другом, разгребая воду руками, - 1-2 мин.
4. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки, - 1-2 мин.
5. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться – 3-4 раза.
6. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем, - 2-3 мин.
7. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем, другому тянуть его, как на буксире, перемещаясь назад. Меняться ролями 3-4 раза.
8. Игра «Караси и щука».
9. Пытаться плавать самостоятельно.

Занятие 9.

Задачи: учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; приучать внимательно слушать педагога, быстро организованно действовать по сигналу.

На суше.

Повторить упражнения из занятия 6.

В воде.

1. С разбега упасть в воду, окунувшись с головой, - 2-3 раза.
2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую (голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользить по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание, - 4-6 раз
3. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»), - 3-4 раза.
4. Игра «На буксире» с движениями ног – 3-4 раза.
5. Присев, опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна 5-6 раз.

1. 6.Выдох в воду – 5-6 раз.
2. 7.Игра «Мы веселые ребята»

Занятие 10.

Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.

На суше.

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени (Лошадки), ходьба.
2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, Выдох – 6 раз.
3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, достать носки ног. Выпрямиться – 6-8 раз.
4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами. Как при плавании кролем.
5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой – 12 раз.
6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки, -6 раз.

В воде.

1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками.
2. Двигать обеими руками справа на лево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны.
3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох – 5-6 раз.
4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение стрела) – 4-5 раз.
5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, Делать попеременные движения прямыми ногами вверх – вниз.
6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой.
7. Игра «Хоровод».
8. Выдох в воду – 4-6 раз.

Занятие 11.

Задачи: закреплять умения свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость и настойчивость.

На суше.

1. Повторить упражнения из занятия 8

В воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой – 1-2 мин.
2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной.
3. Стоя, поднять руки вперед – вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать, «как медуза», встать, опуская ноги на дно, -2 раза.

4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду» - 2 раза.
5. Повторить «поплавок» - 2 раза.
6. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно двумя руками, всплыть полежать на воде немного – 2-3 раза.
7. Скользнуть на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.
8. Свободное плавание.

Занятие 12.

Задачи: учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.

На суше.

1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову – 2-3 раза.
2. Стоя, ноги слегка расставлены, Делать круговые движения руками поочередно вперед и назад – 5-6 раз.
3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны – 3-4 раза.
4. Лежа на животе (на скамейке), Совершать движения прямыми ногами вверх – вниз – 2 раза по 30 сек.
5. Подскоки на месте – 4 раза с поворотом вправо на 90 град. до возвращения в и.п..

В воде.

1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держась за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить 2-3 раза.
2. Держась за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох – 3-4 раза.
3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое.
4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды. Плавать в этом положении, Дышать свободно – 3-4 раза.
5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна – 3-4 раза.
6. Игра «Оса».
7. Свободное плавание.

Занятие 13.

Задачи: ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.

На суше.

1. Стоя, подниматься на носки, опуститься на всю ступню – 4 раза.

2. Ходьба и легкий бег на месте на носках – 1-2 мин.
3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки – 4-5 раз, вращать ими вперед и назад – 4-5 раз.
4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться – 5-6.
5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счет «раз, два», на счет «три, шесть» сделать выдох – 2-3 раза.
6. Попрыгать как лягушата – до 1 мин.

В воде.

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 2-3 раза.
2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, - 3-4 раза.
3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем, - 2-3 мин.
4. Стать , кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении – 2-3 раза.
5. Произвольный выдох в воду – 5-6 раз.
6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду, - 3-4 раза.
7. Игра «Поезд в туннель» - 2-3 раза.
8. Самостоятельные игры в воде.

Занятие 14.

Задачи: разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа на спине, держась за поручень; приучать действовать по сигналу.

На суше.

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой – 5-6 раз.
3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании кролем.
4. Присесть, обхватить колени, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться – 4 раза.
5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх – вниз.

В воде.

1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему полежать на поверхности воды на спине, по четвертому – «поплавок».
Повторить по 1-2 раза.
2. Скольжение на груди с постепенным выходом в воду – 6 раз.
3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.
4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох – 2-3 раза.
5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы») – 2-3 раза.
6. Игра «Мы веселые ребята» - 2-3 раза.

Старшая и подготовительная к школе группа.

Занятие 1.

Задачи: вызывать интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.

На суше.

1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде.
2. Ходьба, бег на месте в течении 1-2 мин.
3. Стать, пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Поднять на носки, руки вверх, потянуться – 5-6 раз.
4. Стать ноги вместе, руки на пояс. Наклониться вперед и назад по 4-5 раз.
5. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно – по 10 раз.
6. Сделать вдох и задержать дыхание на 5-10 сек.

В воде.

1. Вместе со взрослым дети заходят по пояс.
2. Ходьба парами, группой, держась за руки, - 1 мин.
3. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину – 1 мин.
4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо – влево, вперед – назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду – 1 мин.
5. Помыть лицо, полить воду себе на голову.
6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа – 2-3 раза.
7. Игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».

Занятие 2.

Задачи: приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; знакомить с движениями ног.

На суше.

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу – 1 мин.
2. Стать ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, назад, в стороны по 5-6 раз.
3. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться – 3-4 раза.
4. Из основной стойки присесть, встать – 7-8 раз.
5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. Выполнять упражнение 1 мин.

В воде.

1. Вбежать в воду, окунуться.
2. Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.

3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть из воды как можно выше – 4-5 раз.
4. Передвигаться по дну на руках на мелком месте – 4-5 м.
5. Приседая, погрузиться в воду до глаз.
6. Стоя в воде, немного наклонившись вперед, «помешивать» воду носом.
7. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой – 3-4 раза.
8. Игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде».

Занятие 3.

Задачи: приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.

На суше.

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, - 1 мин.
2. Основная стойка, согнуть руки, кисти к плечам. Вращать руками вперед и назад по 10-15 раз.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести их назад. Повторить движение руками 6-8 раз.
4. Сидя в упоре сзади, совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем, - 1 мин.
5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться вперед – назад несколько раз.
6. Попрыгать на месте как можно выше – 10-15 раз.

В воде.

1. Вбежать в воду до глубины по колени и упасть в нее. Повторить 3-4 раза.
2. Передвижение по дну на руках.
3. На глубине по пояс присесть, набрать в ладони воду, и опустить в нее лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе, - 4-5 раз.
4. Ходить и бегать парами.
5. Побрызгать друг другу в лицо водой.
6. Сидя в упоре сзади на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, - 1 мин.
7. Игры «Волны на море», «Фонтан».
8. Свободное купание.

Занятие 4.

Задачи: научиться погружаться с головой в воду; ознакомиться с выдохом.

На суше.

1. Бег на месте с различным положением рук – на пояс, в стороны, вверх, за спину и т.д..
2. Принять основную стойку, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8-10 раз.
3. Основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой 6-8 раз.
4. В парах, держась за руки, поочередно приседать – 10 раз.

5. Стоя, держать на ладони согнутой руки листок. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони. Повторить 4-5 раз.
6. Повторить движения ног, как при плавании кролем, -2 мин.

В воде.

1. Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаясь вперед (как зайчики), затем побрызгаться и окунуться по шею.
2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться – 4-5 раз.
3. Опереться руками о дно, приподнять к поверхности таз и пятки. Делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем.
4. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. По сигналу сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай, - 4 раза.
5. Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не вдыхать). Сосчитать под водой до трех и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. Прodelать задание 3-4 раза.
6. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в воду, пуская пузыри. Повторить 5-6 раз с перерывами.
7. Игры «Бегом за мячом», «Карасик и щука». Свободное плавание.

Занятие 5.

Задачи: приучать детей открывать в воде глаза; разучивать выдох в воду.

На суше.

1. Рассматривать игрушки, шайбы на дне бассейна, убедиться в том что вода прозрачная.
2. комплекс корректирующей гимнастики.

В воде.

1. Войти в воду парами.
2. Стоя в воде парами лицом друг к другу и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду. Повторить не меньше 8 раз.
3. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть на товарища. Выполнять по 3-4 раза.
4. Лежа в упоре сзади на предплечья на мелком месте, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, - 2 мин.
5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть у кого окажется больше пузырей.
6. Игры «Переправа», «Хоровод».
7. Свободное плавание.

Занятие 6.

Задачи: упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.

На суше.

1. Ходьба, бег на месте – 1-2 мин.
2. Из занятия 2 повторить упражнение 3 по 5-6 раз.
3. Лежа на животе на скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро – 1-2 мин.
4. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые движения вперед и назад(руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно).Повторить по 10-12 кругов в каждую сторону 3-4 раза с небольшими перерывами.
5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4-5 раз
6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5-6 раз подряд.

В воде.

1. Вбежать в воду по пояс и окунуться.
2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать – по 3-4 раза. Тоже с поворотом головы.
3. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движения ног, как при кроле, - 1мин.
4. Стоя в воде по грудь, сделать 5-6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.
5. Нырять и находить на дне предметы, доставать их –4-5 раз.
6. Игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг».
7. Свободное плавание.

Занятие 7.

Задачи: подвести к освоению всплытия и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.

На суше.

1. Прodelать упражнения из предыдущего занятия.
2. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»).

В воде.

1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук, - 1-2 мин.
2. Опереться руками одно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении, приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать про себя до 8-10), затем встать. Прodelать упражнение несколько раз.

3. Стоять в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. Прodelать упражнение 4-5 раз.
4. Стоя по пояс в воде, поднять руки вперед – вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться. (Тело ребенка сперва погрузиться под воду, а потом всплывет к ее поверхности.) Повторить 3-4 раза.
5. Игра «Караси и щука».
6. Свободное плавание.

Занятие 8.

Задачи: закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.

На суше.

1. Прodelать ОРУ: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др.
2. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Прodelать 5-6 раз.
3. Повторить упражнение «Поплавок» - 5-6 раз
4. Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперед – 10-12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно – 10-12 раз.
5. Прodelать упражнение 5 из занятия 6.

В воде.

1. Свободное плавание и купание.
2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Веселые ребята».
3. Стоять в воде по грудь или по пояс, руки вниз или на пояс. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавок.
4. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10 раз подряд, повторяя серии 3-4 раза.
5. Идти на руках по дну, прodelывая движения ногами, как при кроле.
6. Игра «На буксире».