

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №272»
Протокол №4
«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
заведующий МАДОУ
«Детский сад №272»
_____ С.П.Гришкова
Приказ №01-14/101
от «25» августа 2023 г.

МАДОУ " Подпись: МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №272"
ДЕТСКИЙ ИН: СТРЕЕТ="П РОЕЗД ФУТБОЛЬНЫЙ, ДСМ
САД №272" 114", Э-22 ЕРАЙ АЛТАИС КИР, ЛЧ ОРС ОД
БА РИЧУ Т С-ИШ, Э-СЛЕЗЕВ ПАВЛОВ, Э
ЭИ=Гришкова, СИ="МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД
№272", Т-ЗАВЕДУЮЩИЙ, Ф-"МАДОУ "
ДЕТСКИЙ САД №272"
Б-ЮРИДИЧЕСКОМУ УЧЕБНИ, ИНН=002231243894,
СНДПО=0334873246, ОГРН=1192238000827
Основания: подтверждаю этот документ своей
удостоверяю себя в подлинности
Место подписания: место подписания
Дата: 2023.08.15 15:58:40.700
Font: Resket Verdana: 10.1.1

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Оздоровительное плавание в детском саду»
Физкультурно-оздоровительная направленность

Начато: 02.10.2023
Окончено: 31.05.2024

Разработчики:
Цветкова Э.Г.

Срок хранения:
Постоянно
ст. 710-а ТП
до ликвидации учреждения

2023 г

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	4
1.3. Принципы и подходы к реализации Программы.....	5
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.5. Содержание Программы	9
1.6. Планируемые результаты освоения Программы.....	9
1.7. Формы аттестации.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Годовой календарный учебный график	13
2.2. Учебный план.....	14
2.3. Ресурсное обеспечение Программы.....	16
2.3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	16
2.3.2. Материально-технические условия обеспечения дополнительной общеобразовательной Программы	16
Список литературы	18
<i>Приложение №1</i>	19
<i>Приложение №2</i>	29
<i>Приложение 3</i>	67

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Оздоровительное плавание в детском саду» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №272» (далее - Программа) спроектирована с учётом особенностей муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №272» (далее - Учреждение), а так же в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» (в редакции от 12.01.2022);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Учреждения.

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 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. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель и задачи деятельности Учреждение по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится Учреждение.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
4. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
5. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
6. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
7. Учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
8. Развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
9. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
10. Формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
11. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3. Принципы и подходы к реализации Программы

При формировании Программы на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Выделены основные принципы реализации Программы:

- *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 психофизической, физической, координационной готовности к обучению;

- *Принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных возможностей 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).

Среди подходов к формированию Программы можно выделить:

- *Личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности;

- *Деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса;

- *Ценностный подход*, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей;

- *Компетентностный подход*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач диалогический подход, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по

принципу диалога, субъект-субъектных отношений; обогащающий возможность участия родителей, специалистов в решении задач Программы в условиях социального партнерства и сетевого взаимодействия;

- *Системный подход* – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;

- *Средовой подход*, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды Учреждения в воспитании и развитии личности ребенка;

- *Проблемный подход* позволяет сформировать видение Программы позиций комплексного и модульного представления ее структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития;

- *Культурологический подход*, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Официальное полное наименование Учреждения: муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №272».

Сокращенное наименование Учреждения: МАДОУ «Детский сад №272».

Место нахождения Учреждения:

Юридический адрес: 656052, Алтайский край, г. Барнаул, проезд Футбольный, 11а;

Фактический адрес: 656052, Алтайский край, г. Барнаул, проезд Футбольный, 11а.

Тип образовательной организации – дошкольная образовательная организация;

Учредителем Учреждения и собственником его имущества является городской округ – город Барнаул Алтайского края. Функции и полномочия учредителя Учреждения от имени городского округа – города Барнаула Алтайского края исполняет комитет по образованию города Барнаула. Функции и полномочия собственника имущества Учреждения от имени городского округа - города Барнаула Алтайского края исполняет комитет по управлению муниципальной собственностью города Барнаула.

Телефон: (3852) 56-42-06.

Электронная почта: madou.kid272@barnaul-obr.ru;

Учреждение работает в режиме 5-дневной рабочей недели с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни.

Возрастные особенности детей

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

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 диафрагма. 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 функций, 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 ребёнка, 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 сердечнососудистой 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 закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Содержание Программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительное плавание в детском саду» не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве не более 5-8 человек.

Срок реализации Программы: 8 месяцев.

Количество занятий: в неделю – 2.

Занятия организуются на базе Учреждения в течение всего учебного года с 02.10.2023 по 31.05.2024 гг. и могут проводиться в любой рабочий день недели.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы – 4-7 лет. Группы сформированы по возрасту: 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. При малом количестве детей группы 5-6 лет и 6-7 лет могут объединяться в группу 5-7 лет.

Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Продолжительность одного занятия для детей 4-5 лет 20 минут.

Продолжительность одного занятия для детей 5-6 лет 25 минут.

Продолжительность одного занятия для детей 6-7 лет 30 минут.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

4-5 лет

Дети 4-5 лет должны освоиться в воде.

- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.

Затем 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 безопорном положении. Упражнения усложняются, начинается применение

плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- 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.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до

груди.

- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

5-6 лет

Дети 5-6 лет хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- 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».

- Скользить на груди с работой ног.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

6-7 лет

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.

К концу года дети должны уметь:

- 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
- Скользить на груди с работой ног.
- 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 ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

1.7. Формы аттестации

В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные

средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах.

Возраст	Задача
4-5 лет	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
5-6 лет	То же и в 4-5 лет, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
6-7 лет	То же, что и в 5-6 лет, 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Годовой календарный учебный график

Режим работы Учреждения

Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Режим работы Учреждения	10,5 часов (с 7.30-18.00)
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни

Продолжительность учебного года

Наименование дополнительной образовательной программы	Учебный год	I полугодие	II полугодие
Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительное плавание в детском саду»	02.10.2023-31.05.2024	02.10.2023-29.12.2023	09.01.2024-31.05.2024
	34 недели	13 недель	21 неделя

Период обучения по Программе

№ п/п	Наименование дополнительной образовательной программы	Число и продолжительность занятий в день	Продолжительность учебного года	Число занятий в неделю
2.	«Оздоровительное плавание в детском саду»	1 занятие 20 мин. (4-5 лет) 1 занятие 25 мин. (5-6 лет) 1 занятие 30 мин. (6-7 лет)	Начало учебного года с 02.10.2023 Окончание учебного года 31.05.2024	2 Групповые

Праздничные и выходные дни

Период	Праздничные дни	Перенос выходных дней
День народного единства	04.11.2023	1 день
День защитника отечества	23.02.2024	1 день
Международный женский день	08.03.2024	1 день
Праздник Весны и Труда	01.05.2024	1 день
День Победы	08.05.2024-09.05.2024	2 дня

2.2. Учебный план

Наименование дополнительной образовательной программы	Вид занятия	4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
		неделю	месяц	год	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год
«Обучение плаванию в детском саду»	групповые	2	7-9	64	2	7-9	65	2	7-9	65
Длительность занятия		Не более 20 минут			Не более 25 минут			Не более 30 минут		

Количество занятий (4-5 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
2.	Обучение движениям в воде.	9	2	7
3.	Погружение под воду, ныряние.	15	5	10
4.	Обучение скольжению на груди и на спине	16	4	12
5.	Обучение технике плавания кролем.	20	7	13
6.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
Итого		64	19	45

Месяц	Учебные дни									
Октябрь 2023 г.	№1 03.10.23	№2 06.10.23	№3 10.10.23	№4 13.10.23	№5 17.10.23	№6 20.10.23	№7 24.10.23	№8 27.10.23	№9 31.10.23	9
Ноябрь 2023 г.	№10 03.11.23	№11 07.11.23	№12 10.11.23	№13 14.11.23	№14 17.11.23	№15 21.11.23	№16 24.11.23	№17 28.11.23		8
Декабрь 2023 г.	№18 01.12.23	№19 05.12.23	№20 08.12.23	№21 12.12.23	№22 15.12.23	№23 19.12.23	№24 22.12.23	№25 26.12.23	№26 29.12.23	9
Январь 2024 г.	№27 09.01.24	№28 12.01.24	№29 16.01.24	№30 19.01.24	№31 23.01.24	№32 26.01.24	№33 30.01.24			7
Февраль 2024 г.	№34 02.02.24	№35 06.02.24	№36 09.02.24	№37 13.02.24	№38 16.02.24	№39 20.02.24	№40 27.02.24			7
Март 2024 г.	№41 01.03.24	№42 05.03.24	№43 12.03.24	№44 15.03.24	№45 19.03.24	№46 22.03.24	№47 26.03.24	№48 29.03.24		8
Апрель 2024 г.	№49 02.04.24	№50 05.04.24	№51 09.04.24	№52 12.04.24	№53 16.04.24	№54 19.04.24	№55 23.04.24	№56 26.04.24	№57 30.04.24	9
Май 2024 г.	№58 07.05.24	№59 14.05.24	№60 17.05.24	№61 21.05.24	№62 24.05.24	№63 28.05.24	№64 31.05.24			7
Итого:										64

Количество занятий (5-6 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Инструктаж по технике безопасности, диагностика.	4	1	3

2.	Обучение движениям в воде.	2	-	2
3.	Погружение под воду, ныряние.	11	3	8
4.	Плавание на груди и на спине.	10	3	7
5.	Обучение рациональному дыханию.	13	4	9
6.	Обучение технике плавания кролем.	18	6	12
7.	Спортивные игры, праздники на воде.	4	1	3
8.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
Итого:		64	18	46

Месяц	Учебные дни									
Октябрь 2023 г.	№1 02.10.23	№2 05.10.23	№3 09.10.23	№4 12.10.23	№5 16.10.23	№6 19.10.23	№7 23.10.23	№8 26.10.23	№9 30.10.23	9
Ноябрь 2023 г.	№10 02.11.23	№12 9.11.23	№13 13.11.23	№14 16.11.23	№15 20.11.23	№16 23.11.23	№17 27.11.23	№18 30.11.23		8
Декабрь 2023 г.	№19 04.12.23	№20 07.12.23	№21 11.12.23	№22 14.12.23	№23 18.12.23	№24 21.12.23	№25 25.12.23	№26 28.12.23		8
Январь 2024 г.	№27 11.01.24	№28 15.01.24	№29 18.01.24	№30 22.01.24	№31 25.01.24	№32 29.01.24				6
Февраль 2024 г.	№33 01.02.24	№34 05.02.24	№35 08.02.24	№36 12.02.24	№37 15.02.24	№38 19.02.24	№39 22.02.24	№40 26.02.24	№41 29.02.24	9
Март 2024 г.	№42 04.03.24	№43 07.03.24	№44 11.03.24	№45 14.03.24	№46 18.03.24	№47 21.03.24	№48 25.03.24	№49 28.03.24		8
Апрель 2024 г.	№50 01.04.24	№51 04.04.24	№52 08.04.24	№53 11.04.24	№54 15.04.24	№55 18.04.24	№56 22.04.24	№57 25.04.24	№58 29.04.24	9
Май 2024 г.	№59 06.05.24	№60 13.05.24	№61 16.05.24	№62 20.05.24	№63 23.05.24	№64 27.05.24	№65 30.05.24			7
Итого:										64

Количество занятий (6-7 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	4	1	3
2.	Ориентация под водой.	3	-	3
3.	Плавание на груди	26	8	18
4.	Плавание на спине	8	2	6
5.	Обучение технике плавания кролем.	14	6	8
6.	Спортивные игры, праздники на воде.	6	2	4
7.	Диагностика, тестирование.	3	1	2
Итого:		64	20	44

Месяц	Учебные дни									
Октябрь 2023 г.	№1 02.10.23	№2 05.10.23	№3 09.10.23	№4 12.10.23	№5 16.10.23	№6 19.10.23	№7 23.10.23	№8 26.10.23	№9 30.10.23	9
Ноябрь 2023 г.	№10 02.11.23	№12 9.11.23	№13 13.11.23	№14 16.11.23	№15 20.11.23	№16 23.11.23	№17 27.11.23	№18 30.11.23		8
Декабрь 2023 г.	№19 04.12.23	№20 07.12.23	№21 11.12.23	№22 14.12.23	№23 18.12.23	№24 21.12.23	№25 25.12.23	№26 28.12.23		8

Январь 2024 г.	№27 11.01.24	№28 15.01.24	№29 18.01.24	№30 22.01.24	№31 25.01.24	№32 29.01.24				6
Февраль 2024 г.	№33 01.02.24	№34 05.02.24	№35 08.02.24	№36 12.02.24	№37 15.02.24	№38 19.02.24	№39 22.02.24	№40 26.02.24	№41 29.02.24	9
Март 2024 г.	№42 04.03.24	№43 07.03.24	№44 11.03.24	№45 14.03.24	№46 18.03.24	№47 21.03.24	№48 25.03.24	№49 28.03.24		8
Апрель 2024 г.	№50 01.04.24	№51 04.04.24	№52 08.04.24	№53 11.04.24	№54 15.04.24	№55 18.04.24	№56 22.04.24	№57 25.04.24	№58 29.04.24	9
Май 2024 г.	№59 06.05.24	№60 13.05.24	№61 16.05.24	№62 20.05.24	№63 23.05.24	№64 27.05.24	№65 30.05.24			7
Итого:									64	

2.3. Ресурсное обеспечение Программы

2.3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Программа обеспечивается необходимыми условиями для ее качественной реализации.

Образовательный процесс в Учреждении организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащенности помещений РППС в соответствии с ФГОС ДО;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

2.3.2. Материально-технические условия обеспечения дополнительной общеобразовательной Программы

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы в бассейне необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Перечень оборудования в бассейне:

№	Наименование	Размер	Количество
1.	Массажные коврики		6шт
2.	Аквапалки	100см	8шт
3.	Тонущие игрушки -кольца -дельфины		4шт 6шт

	-мелкие (киндерсюрприз, буквы)		70шт
4.	Надувные игрушки		8шт
5.	Надувные круги	Диаметр 51см, 60 см	9шт
6.	Надувные мячи		6шт
7.	Лейки		2шт
8.	Кораблики		7шт
9.	Доска для плавания		7шт
10.	Обручи	Диаметр 60см	3шт
11.	Мячи резиновые	Диаметр 15см	6шт
12.	Теннисные мячи		7шт
13.	Обручи для подныривания	Диаметр 60см	3шт
14.	Магнитофон		1 шт

Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003.
2. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010.

**Перспективный план образовательной деятельности по Программе
4-5 лет**

Распределение видов упражнений в порядке усложнения на этапе адаптации к воде:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде.

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	<p>1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём.</p> <p>2. Ознакомить детей со свойствами воды.</p> <p>3. Создать представление о движениях в воде, о плавании.</p> <p>4. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя.</p>	<p>1. Учить детей опускать лицо в воду</p> <p>2. Упражнять в выполнении разных движений в воде</p> <p>3. Учить передвигаться в воде в разных направлениях</p>	<p>1. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду</p> <p>2. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох</p> <p>3. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги</p>	<p>1. Учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.</p>
Ноябрь	<p>1. Беседа с детьми о пользе плавания</p> <p>2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём</p>	<p>1. Беседа о свойствах воды</p> <p>2. Знакомство с правилами поведения на воде</p> <p>3. Создать представление о движениях в воде, о плавании</p>	<p>1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками</p>	<p>1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду</p> <p>2. Упражнять в выполнении разных движений в воде</p>
Декабрь	<p>1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды</p> <p>2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду</p>	<p>1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды</p> <p>2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду</p>	<p>1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками</p> <p>2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду</p>	<p>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</p> <p>2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)</p>
Январь	<p>1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками</p> <p>2. Продолжать упражнять в погружении лица в во</p>	<p>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</p> <p>2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)</p>	<p>1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки</p> <p>2. Упражнять в выполнении движений парами</p> <p>3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно</p>	<p>1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)</p> <p>2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках</p>

Февраль	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде
Март	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
Апрель	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1. Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
Май	1. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	1. Продолжать закреплять умение делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	1. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу

5-6 лет

Воспитание гигиенических навыков. Учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук

Использовать на занятиях все виды бега, указанные в Дополнительной программе для данной возрастной группы . Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду;

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колени; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?», на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	<p>1. Беседа с детьми о пользе плавания</p> <p>2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём</p>	<p>1. Продолжать беседу с детьми о пользе плавания</p> <p>2. Продолжать знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём</p>	<p>1. Беседа о правилах поведения в бассейне</p> <p>2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)</p>	<p>1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;</p> <p>3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</p>
ноябрь	<p>1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду</p> <p>2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду</p>	<p>1. Продолжать учить детей делать выдох в воду</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде</p>	<p>1. Продолжать учить детей делать выдох в воду</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде</p>	<p>1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p>
декабрь	<p>1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой</p> <p>2. Упражнять в умении лежать на воде</p>	<p>1. Учить детей лежать на поверхности воды</p> <p>2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость</p>	<p>1. Учить двигаться в воде прямо, боком</p> <p>2. Познакомить с движениями ног в воде</p>	<p>1. Учить работать ногами, как при плавании кролем</p> <p>2. Отрабатывать согласованность действий</p>
январь	<p>1. Продолжать учить детей делать выдох в воду</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде</p>	<p>1. Учить двигаться в воде прямо, боком</p> <p>2. Познакомить с движениями ног в воде</p>	<p>1. Учить детей выполнять скольжение</p> <p>2. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду</p>	<p>1. Продолжать учить скольжению на груди</p> <p>2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела</p>
февраль	<p>1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать</p> <p>2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди</p>	<p>1. Учить детей всплывать и лежать на спине</p> <p>2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем</p>	<p>1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду</p> <p>2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль</p>	<p>1. Формировать навыки лежания на спине</p> <p>2. Воспитывать смелость</p>

март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение скользить на спине 2. Воспитывать самостоятельность, смелость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом
май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Продолжать упражнять в скольжении на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать знакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

6-7 лет

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно, готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду,

обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «*Стрела*» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «*Медуза*» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «*Звезда*» - то же, что и «*Медуза*», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды;«*Звезда*» на спине – то же, только лёжа на спине «*Торпеда*» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «*Кроль*» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта;«*Торпеда*» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «*Кроль*» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «*Винт*» - выполняя упражнение «*Стрела*» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «*Футбол*» («*Вратарь*»), «*Буксир*», «*Плавающие стрелы*», «*Дружные ребята*», «*Вода кипит*» («*Общее дыхание*»), «*Медузы*», «*Рекорд*» («*Кто выше?*», «*Кто быстрее?*»), «*Торпеды*», «*Поезд в туннель*», «*Передай предмет под водой*», «*Водолазы*», «*Насос*», «*Спасатели*», «*Винт*».

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	<p>1. Беседа о правилах поведения в бассейне</p> <p>2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)</p>	<p>1. Продолжать беседы о правилах поведения в бассейне</p> <p>2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)</p>	<p>1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде</p> <p>2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p>	<p>1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде</p> <p>2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох</p>
ноябрь	<p>1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине</p> <p>2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»</p>	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды</p> <p>2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей</p>	<p>1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках</p> <p>2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями</p>	<p>1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем</p> <p>2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду</p>
декабрь	<p>1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем</p> <p>2. Побуждать плавать на груди и спине</p>	<p>1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений</p> <p>2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно</p>	<p>1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте</p> <p>2. Совершенствовать умение скользить на спине</p>	<p>1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Упражнять в выполнении старта в воду</p>
январь	<p>1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем</p> <p>2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду</p>	<p>1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль</p> <p>2. Упражнять в выполнении старта в воду</p>	<p>1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине</p>	<p>1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине</p> <p>2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине</p>

февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с нырянием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с нырянием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласованно выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди 	<p>Диагностика плавательных умений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений
май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Продолжать упражнять в скольжении на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать знакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом

Календарное планирование занятий

4-5 лет

Разминка на суше (занятия 1 – 8)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.)
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.)
3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад – 3-4 взмаха.
4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4р.)
5. «Моем носики» – и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4р.)
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей согнутых в локтях рук (3-4р.).
7. Ходьба.

(занятия 9-17)

1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.)
3. «Маленькие – большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р.)
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6
6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5р.)
7. Ходьба «Лошадки».

(занятия 18-26)

1. Ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.)
3. Обычная ходьба (20с.)
4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)
5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочередное приседание (4-5р.).
6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперед, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4р.).
7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть – полный выдох, выпрямиться (4р.).

8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).

9. Ходьба.

(занятия 27 – 34)

1. Обычная ходьба (30 сек).

2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 сек)

3. Ходьба (20 сек).

4. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).

5. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).

6. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).

7. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).

8. Ходьба (20 сек).

(занятия 35-43)

1. Ходьба (30 сек).

2. Бег (30 сек).

3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).

4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)

5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 сек).

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).

7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).

8. Ходьба (20 сек).

(занятия 44-52)

1. Обычная ходьба (30 сек).

2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).

3. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р).

4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).

6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).

7. Волчок» - прыжки с вращением (30 сек).

8. Обычная ходьба (20 сек)

(занятия 52-64)

1. Ходьба (20 сек).

2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)

3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).

4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).

5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза).

6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 сек).

7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).

8. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р).

9. Ходьба (20 сек).

Занятия 1-3 (03.10.2023, 06.10.2023, 10.10.2023)

Задачи: упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.

Оборудование: пл. доски, игрушки по желанию детей.

1. Игра «Цапли» (1 м).

2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга).

3. «Остуди чай» (4 р).

4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р).

5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м).

6. «Сердитая рыбка» (2-3 р).

7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 4-5 (13.10.2023, 17.10.2023)

Задачи: учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость.

Оборудование: плавающие игрушки, доски.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м).
2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. «Пузыри» (3-4 р).
5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.

Занятие 6-8 (20.10.2023, 24.10.2023, 27.10.2023)

Задачи: учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.

Оборудование: игрушки для самостоятельных игр.

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).
5. Игра «Хоровод» (2-3 р).
6. «Фонтан» (1 м).
7. Самостоятельные игры.

Занятие 9-10 (31.10.2023, 03.11.2023)

Задачи: учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.

Оборудование: игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м).
2. Бег с активным движением рук (2 м).
3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р).
5. Прыжки с падением в воду (3-4 р).
6. «Насос» облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка поочерёдно и делать выдох в воду (4-5 р).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 11-13 (07.11.2023, 10.11.2023, 14.11.2023)

Задачи: продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.

Оборудование: мячи, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (2 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. Прыжки с падением в воду (4-5 р).
4. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р).
5. Игра «Хоровод» (3-4 р).
6. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).
7. Свободные игры.

Занятие 14-16 (17.11.2023, 21.11.2023, 24.11.2023)

Задачи: учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: игрушка-лягушка (с большими глазами), пл. и тонущие игрушки.

1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м).
2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга).
3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р).
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперёд (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).
6. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м).
7. Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.

Занятие 17-18 (28.11.2023, 01.12.2023)

Задачи: учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.

Оборудование: обручи, плавающие и тонущие игрушки.

1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперёд и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м).
2. Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7 р).
3. Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).
4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р).
5. Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
6. Игра «Щука» - разучивание.
7. Свободные игры.

Занятие 19-20 (05.12.2023, 08.12.2023)

Задачи: продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.

Оборудование: игрушки по желанию детей, доски.

1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м).
2. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р).
3. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Пузыри» (5-6 р).
5. Игра «Щука» - (2-3 р).
6. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р)
7. Свободные игры.

Занятие 21-22 (12.12.2023, 15.12.2023)

Задачи: закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски и игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
2. Прыжки с погружением в воду с головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р).
3. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м)
5. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).
6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые, Если только захотим, через воду поглядим»)
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 23-25 (19.12.2023, 22.12.2023, 26.12.2023)

Задачи: учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, игрушки по желанию детей.

1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
3. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р).

4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р).

5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).

6. Самостоятельные игры.

Занятие 26-27 (29.01.2023, 09.01.2024)

Задачи: продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.

Оборудование: плавательные игрушки, обручи, игрушка-оса, закреплённая на конце палки.

1. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м).

2. Бег за плавательными игрушками (2-3 м).

3. «Пузыри» (3-4 р).

4. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант») (5 р).

5. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р).

6. Игра «Смелые ребята» (4-5 р).

7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 28-29 (12.01.2024, 16.01.2024)

Задачи: учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.

Оборудование: обручи, тонущие игрушки и др. предметы, доски.

1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперёд (2-3 р).

2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р).

3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.).

4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р).

5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р).

6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р).

7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.

Занятие 30-31 (19.01.2024, 23.01.2024)

Задачи: продолжать учить задерживать дыхание на 4-6 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.

Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону).

2. Ходьба по бассейну спиной вперёд, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).

3. Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).

4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).

5. Игра «Оса» (2-3 р).

6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 32-34 (26.01.2024, 30.01.2024, 02.02.2024)

Задачи: отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: мячи, пл.доски, надувные игрушки.

1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м).

2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).

3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).

4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).

5. Игра «Насос» (3-4 р).

6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.

Занятие 35-36 (06.02.2024, 09.02.2024)

Задачи: учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: пл. доски, нарукавники, игрушки по желанию детей.

1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).

2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).

3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).

4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».

5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).

6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).

7. Игра «Насос» (3-4 р).

8. Свободные игры с игрушками.

Занятие 37-38 (13.02.2024, 16.02.2024)

Задачи: учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц, воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки для свободных игр.

1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).

2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).

3. Игра «Пузыри» (5-6 р).

4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).

5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).

6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».

7. Свободные игры и плавание доступным способом.

Занятие 39-40 (20.02.2024, 27.02.2024)

Задачи: учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, игрушки для свободных игр.

1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м).

2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).

3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).

4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).

5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).

6. Игра «Хоровод» (2-3 р).

7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 41-42 (01.03.2024, 05.03.2024)

Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

Оборудование: пл. доски, нарукавники, тонущие игрушки.

1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м).

2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р).

3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р).

4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р).

5. «Пузыри»(4-5 р).

6. Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р).

7. Самостоятельные игры с игрушками.

Занятие 43-44 (12.03.2024, 15.03.2024)

Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не

кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, нарукавники, мячи, игрушки по желанию детей.

1. Ходьба по бассейну с крестным шагом (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 р).
3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м).
4. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза.
5. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне).
6. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м).
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Занятие 45-46 (19.03.2024, 22.03.2024)

Задачи: продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.

Оборудование: гимнастические палки (50 см.), игрушки для свободных игр.

1. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
2. «Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р).
3. «Насос» (5-6 р).
4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
5. Игра «Вратарь» - разучивание.
6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)
7. Самостоятельные игры.

Занятие 47-48 (26.03.2024, 29.03.2024)

Задачи: продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: игрушка-оса, обруч, игрушки для свободных игр.

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м).
2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м).
3. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».
5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).
6. Игра «Оса» (3-4 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).
8. Игры с игрушками самостоятельно.

Занятие 49-50 (02.04.2024 05.04.2024)

Задачи: продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.

Оборудование: пл. доски, надувные игрушки, нарукавники.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).
2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?»(3-4 р).
5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).
6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).
7. Игра «Морской бой» - разучивание.
8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.

Занятие 51-53 (09.04.2024, 12.04.2024, 16.04.2024)

Задачи: учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду, на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для самостоятельных игр и упражнений.

1. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).
2. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
3. «Лошадки» (2-3 м).
4. «Медуза» на груди (3-4 р).
5. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.
6. Игра «Вратарь» (2-3 р).
7. Игра «Морской бой» (1-2 м).
8. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.

Занятие 54-55 (19.04.2024, 23.04.2024)

Задачи: продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.

Оборудование: обруч, пл. доски, игрушки по желанию детей.

1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).

3. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).

4. Показать упражнение «Стрела».

5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).

6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).

7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).

8. Свободные игры и упражнения по желанию.

Занятие 56-57 (26.04.2024, 30.04.2024)

Задачи: учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.

Оборудование: игрушки по желанию детей, пл. доски.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).

2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).

3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р).

4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).

5. Упражнение «Стрела» (4-5 р).

6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).

7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).

8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 58-59 (07.05.2024, 14.05.2024)

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).

2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).

3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).

4. «Стрела» на груди (4-5 р).

5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).

6. Игра «Морской бой» (1-2 м).

7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).

8. Самостоятельные игры.

Занятие 60-61 (17.05.2024, 21.05.2024)

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушка-оса, тонущие игрушки, игрушки и предметы по желанию детей.

1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).
3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 62-64 (24.05.2024, 28.05.2024. 31.05.2024)

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.

Оборудование: малые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (5-6 р).
3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).
4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).
5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.

5-6 лет

(занятия 1-16)

1. Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 1-4 – шаг в полуприседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).
6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2- вернуться в и.п. (6 р).
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. – вдох (6 р).

9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом (4-6 р).

10. Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 17-33)

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).

2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).

3. Ходьба обыкновенная (10 с).

4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).

5. «Я плыву» (8-10 махов).

6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться ви.п..

7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).

8. Приседание «Поплавок» (6 р).

9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться ви.п.

10. Ходьба (в бассейн).

(занятия 34-50)

1. Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину) (1,5 м).

2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться ви.п. (6 р. с убыстрением темпа).

4. «Я плыву» (10-12 движений).

5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться ви.п. (5-6 р).

6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).

7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).

8. Ходьба.

(занятия 51-65)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба – марш (15 с).
4. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 – 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180° вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком (6 р).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

Занятие 1-3 (02.10.2023, 05.10.2023, 09.10.2023)

Задачи: учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль», ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело; продолжать обучать прыжкам с погружением в воду; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки, пл. доски, мелкие надувные игрушки.

1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).
2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).
3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).
4. «Кто выше?» (4-5 р).
5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).
6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).
7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

Занятие 4-5 (12.10.2023, 16.10.2023)

Задачи: учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной; закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно; тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду; воспитывать смелость, целеустремлённость.

Оборудование: шайбы (другие тонущие предметы), пл.доски и игрушки для свободных игр.

1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. Игра «Насос» (6-7 р).

3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).

4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).

5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).

6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).

7. Свободные игры и скольжение.

Занятие 6-8 (19.10.2023, 23.10.2023, 26.10.2023)

Задачи: обучать детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль», смело открывать в воде глаза; отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»; продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, тонущие игрушки.

1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).

2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (3-4 р).

3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).

4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м).

5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).

6. Игра «Водолазы» (3-4 м).

7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

Занятие 9-10 (30.10.2023, 02.11.2023)

Задачи: обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать; продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом; воспитывать решительность.

Оборудование: полые гимнастические палки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).

2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).

3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).

4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).

5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).

6. Игра «Буксир» (3-4 р).

7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).

8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 11-13 (06.11.2023, 09.11.2023, 13.11.2023)

Задачи: продолжать обучать скольжению на груди без предмета; обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине; тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Насос» (по 5-6 погружений).
3. Игра «Медузы» (2 м).
4. «Стрела» (5 р).
5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р).
6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 14-16 (16.11.2023, 20.11.2023, 23.11.2023)

Задачи: учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх; закреплять умение скользить во поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость, дисциплинированность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).
2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. «Насос» (по 5-6 погружений).
5. «Стрела» (3-4 р).
6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 17-18 (27.11.2023, 30.11.2023)

Задачи: учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперед; закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: резиновые мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперед и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперед после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).

3. Игра «Медузы» (2 м).
4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).
5. Игра «Вратарь» (2-3 м).
6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 19-20 (04.12.2023, 07.12.2023)

Задачи: учить прыгать в воду с небольшой высоты; закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища; продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»; упражнять в выполнении выдоха в воду; воспитывать смелость, организованность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком.
2. Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м).
3. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р).
4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).
5. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).
6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).
7. Свободные игры с игрушками.

Занятие 21-22 (11.12.2023, 14.12.2023)

Задачи: учить нырять с продвижением вперёд под водой; учить прыгать в воду с высоты; продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл.доски, мячи, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком.
2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).
3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).
4. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).
5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).
6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).
7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).
8. «Поплавок» (3-4 р)

9. Свободные игры и упражнения.

Занятие 23-25 (18.12.2023, 21.12.2023, 25.12.2023)

Задачи: учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками; закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).

2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках

(3-4 р).

3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).

4. «Торпеда» на месте на спине (1 м).

5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).

6. «Поплавок» (3 р).

7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.

8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 26-27 (28.12.2023, 11.01.2024)

Задачи: обучать детей скольжению на спине; продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).

2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).

3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).

4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).

5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).

6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).

7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).

8. Свободные игры и упражнения с игрушками.

Занятие 28-29 (15.01.2024, 18.01.2024)

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и спине; закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).
3. «Стрела» на груди (6-7 р).
4. «Стрела» на спине (6-7 р).
5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м).
8. Свободные игры и упражнения.

Занятие 30-31 (22.01.2024, 25.01.2024)

Задачи: совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук; обучать скользить с вращением туловища; закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом).
2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).
4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).
6. Игра «Морской бой» (3-4 м).
7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 32-34 (29.01.2024, 01.02.2024)

Задачи: продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»; совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом; воспитывать настойчивость.

Оборудование: большая игрушка щука (тонущая), пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).
3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).
4. «Стрела» на груди (6 раз)
5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз).
6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).
7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
8. Свободные игры на воде.

Занятие 35-36 (08.02.2024, 12.02.2024)

Задачи: обучать детей скольжению на груди и спине с доской в руках, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение скользить с вращением туловища, задерживать дыхание под водой; воспитывать смелость.

Оборудование: мал, резиновый мяч, гимнастические палки, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок с бортика в воду
2. «Торпеда» на груди (4-5 р).
3. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).
4. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).
5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
6. Игровое упражнение «Винт» (4-5 р).
7. Игра «Буксир» (2-3 р).
8. Свободные игры и упражнения

Занятие 37-38 (15.02.2024, 19.02.2024)

Задачи: обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд, закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

Оборудование: два обруча, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).
2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
4. «Торпеда» на груди (3-4 р).
5. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).
7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

Занятие 39-40 (22.02.2024, 26.02.2024)

Задачи: обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд; закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»; совершенствовать умение делать выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).
2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).
3. «Стрела» на груди (4-5 р).
4. «Стрела» на спине (4-5 р).
5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).

6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).

7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие 41-42 (29.02.2024, 04.03.2024)

Задачи: совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать настойчивость.

Оборудование: обруч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).

3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).

4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).

5. «Торпеда» на груди (3-4 р).

6. Упражнение «Винт» (6-7 р).

7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).

8. Самостоятельные игры и упражнения.

Занятие 43-44 (07.03.2024, 11.03.2024)

Задачи: закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»; совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища; воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, мелкие тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с борта.

2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).

3. Игра «Достань клад» (3-4 р).

4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).

5. «Винт» (6-7 р).

6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).

7. Свободные игры и упражнения.

Занятие 45-46 (14.03.2024, 18.03.2024)

Задачи: совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперед и спиной вперед (3-4 м).

2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).

3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).

4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).

5. Игра «Водолазы» (3-4 м).

6. Свободные упражнения и игры с игрушками.

Занятие 47-48 (21.03.2024, 25.03.2024)

Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды; совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине, воспитывать смелость.

Оборудование: пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).

2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).

3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).

4. «Насос» (по 6-8 погружений).

5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).

6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).

7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

Занятие 49-50 (28.03.2024, 01.04.2024)

Задачи: закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость; совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине; воспитывать смелость и настойчивость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м).

2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).

3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).

4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данным направлением (2-3 м).

5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).

6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).

7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.

Занятие 51-53 (04.04.2024, 08.04.2024, 11.04.2024)

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).

2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).

3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).

4. Игра «Водолазы» (4-5 м).
5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).
6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)
7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).
8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 54-55 (15.04.2024, 18.04.2024)

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: обручи, игрушка-оса на палке, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).
3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).
4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).
5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Свободное плавание и игры.

Занятие 56-57 (22.04.2024, 25.04.2024)

Задачи: совершенствовать навык скольжения по воде; учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду; воспитывать смелость, решительность.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м0).
2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. «Торпеда» на груди и на спине (4-5 р).
5. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).
6. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (304 м).
7. Игры с игрушками, произвольное плавание.

Занятие 58-59 (29.04.2024, 06.05.2024)

Задачи: продолжать совершенствовать навык скольжения по воде; закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать смелость.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта с погружением с головой.
2. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).
3. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).
4. Игра «Водолазы» (3-4 м).
5. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).
6. Свободные игры с плавающими и тонущими игрушками

Занятие 60-61 (13.05.2024, 16.05.2024)

Задачи: закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами; продолжить обучение работать руками в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

Оборудование: мал. резиновый мяч, пл. доски, мелкие надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).
2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).
3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).
4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).
5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).
6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

Занятие 62-65 (20.05.2024, 23.05.2024, 27.05.2024, 30.05.2024)

Задачи: закреплять полученные навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.

Оборудование: тонущий мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта.
2. Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида).
3. Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р).
4. Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р).
5. Игра «Футбол» - использовать тонущий мяч (2-3 м).
6. Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р.
7. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

6-7 лет

(занятия 1 – 16)

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).
2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад (4 р).
3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 р).
4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).
5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть (4-5 р).
6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги во.с., руки на поясе. 1 –вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р).
8. Произвольные прыжки (30 с).

(занятия 17-33)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 – вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 – круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 – наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 – выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 – то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).
8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

(занятия 34-50)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).
3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).
4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).

5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
 6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 – присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 – задержать дыхание; 4,5 – выдох «в воду»; 6 – вернуться ви.п. (4-5 р).
 7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
 8. Упражнение на дыхание (4 р).
- (занятия 51-64)*
1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
 2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
 3. Упражнение на дыхание (3 р).
 4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль» (1 м).
 5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
 6. «Винт». И.п. – о.с. 1 – подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360⁰, 2 – отдых, 3 – прыжок с поворотом влево, 4 – отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
 7. «Торпеда» на спине (1 м).
 8. Упражнение на дыхание (5 р).

Занятие 1-3 (02.10.2023, 05.10.2023, 09.10.2023)

Задачи: закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.

Оборудование: тонуший мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта.
2. Ходьба по бассейну в разных вариантах (3-4 вида).
3. Прыжки около бортика «Кто выше?» с погружением (6-8 р).
4. Игра «Вода кипит» - при выдохе считать про себя до 5 (4-5 р).
5. Игра «Футбол» - использовать тонуший мяч (2-3 м).
6. Игра «Море волнуется» (фигуры «поплавок», «морская звезда», «медуза») 3-4 р.
7. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Занятие 4-5 (12.10.2023, 16.10.2023)

Задачи: отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.

Оборудование: игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта.
2. Ходьба вдоль борта приставными шагами в ускоренном темпе (2 круга).

3. В полунаклоне, касаясь подбородком воды, выполнять гребковые движения руками вперед и назад (по 8-10 р).

4. Игра «Футбол» (5 м).

5. Упражнение «Стрела» (6 р).

6. Игра «Караси и карпы» (4-5 м).

7. Свободные игры с игрушками и упражнения с плавательными досками.

Занятие 6-8 (19.10.2023, 23.10.2023, 26.10.2023)

Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.

Оборудование: надувные игрушки, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжок в воду с борта.

2. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (1-2 м).

3. Игра «Вода кипит» - при выдохе сосчитать до 5 (4-5 р).

4. «Поплавок» (5-6 р).

5. «Торпеда» на месте (1-2 м).

6. Игра «Покажи пятки» (6-8 р).

7. Игра «Насос» (по 4-5 погружений).

8. Свободные игры с надувными и плавающими игрушками и произвольное плавание.

Занятие 9-10 (30.10.2023, 02.11.2023)

Задачи: учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.

Оборудование: мал, резиновый мяч, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег вдоль борта, энергично работая руками в стиле «Кроль» (2 м).

2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).

3. Игра «Посмотри на друга» - стоя в парах или в кругу, присесть под воду по сигналу педагога, смотреть друг на друга, считая про себя до 5, встать (2-3 р).

4. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом).

5. «Поплавок» (4-6 р).

6. «Медуза» (4-6 р).

7. Игра «Передай мяч» (2 р).

8. Свободные игры и плавание.

Занятие 11-13 (06.11.2023, 09.11.2023, 13.11.2023)

Задачи: закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: тонущие игрушки, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки вдоль борта приставным шагом (1-2 м).
2. «Пузыри» - при выдохе постараться сосчитать до 10 (2-3 р).
3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. «Поплавок» (4 р).
5. Игра «Водолазы» (4-5 м).
6. Игровое упражнение «Винт» (5 р).
7. Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 14-16 (16.11.2023, 20.11.2023, 23.11.2023)

Задачи: упражнять детей в нырянии, скольжении, учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. «Лошадки» в парах (1 м).
2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль» (3-4 м).
3. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза, меняя руки).
4. Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
5. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 р).
6. Индивидуальное обучение скольжению на спине. «Стрела» на спине (5-7 м).
7. Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 17-18 (27.11.2023, 30.11.2023)

Задачи: продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.

Оборудование: тонущие игрушки и предметы, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки поперёк бассейна на двух ногах, достигнув противоположного борта, сесть на дно, сделать полный выдох (4 р).
2. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).
3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди (5 р).
5. «Стрела» на спине (5 р).
6. «Пузыри» - выдыхая, считать до 10 (5 р).
7. Игра «Водолазы» (4-5 м).
8. Свободные игры и плавание.

Занятие 19-20 (04.12.2023, 07.12.2023)

Задачи: упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну в быстром темпе, помогая себе руками (1-2 м).
2. Игра «Хоровод» - падать в воду, высоко выпрыгнув и отпустив руки товарищей (3-4 р).
3. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 3 р).
4. Упражнение на дыхание – держась прямыми руками за поручень, опустив лицо в воду, вытянув тело на поверхности воды, повернуть лицо в сторону – вдох, опустить в воду – выдох (8-10 р).
5. «Плавающие стрелы» на груди и на спине (детям, нуждающимся в поддержке при скольжении на спине, предложить пл. доски) (по 4 р).
6. Игра «Посмотри на друга» (3-4 р).
7. Игра «Смелые ребята» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры по желанию детей.

Занятие 21-22 (11.12.2023, 14.12.2023)

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание.

Оборудование: обруч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба в положении полуприседа, руки работают в стиле «Кроль», лицо опускать в воду и делать выдох (3-4 м).
2. Игра «Смелые ребята» (2р).
3. Скольжение на груди и спине в игре «Плавающие стрелы» (4-5 р).
4. «Винт» в вертикально стоящем обруче (6-7 р).
5. Бег до противоположного борта «Кто вперёд?» (2-3 м).
6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 23-25 (18.12.2023, 21.12.2023, 25.12.2023)

Задачи: продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.

Оборудование: три обруча, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Быстрая ходьба по бассейну (вода по плечи), активно работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Игровое упражнение «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
3. Держась руками за поручень и активно работая ногами, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (7-8 раз непрерывно).

4. Скольжение на груди, медленно выполняя 2-3 гребковых движения руками, ноги в положении «Стрела» (4-5 м).

5. Скольжение на спине, прижав руки к туловищу и работая ногами в стиле «Кроль» (4-5 м).

6. «Поезд в туннель» (2 р).

7. Свободное плавание и игры пожеланию.

Занятие 26-27 (28.12.2023, 11.01.2024)

Задачи: учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.

Оборудование: тонущие предметы, надувные круги, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба в парах с изменением направления (2-3 м).

2. «Стрела» - из этого положения начать работать ногами, сначала вытянув руки над головой, затем прижав их к туловищу (5-6 м).

3. «Торпеда» на груди (5-6 р).

4. Скольжение на спине с различным положением рук (4-5 м).

5. «Сосчитай утонувшие предметы» - игра (4-5 р).

6. Игра «Буксир» - группой, используя пл. круги.

7. Свободные игры и плавание.

Занятие 28-29 (15.01.2024, 18.01.2024)

Задачи: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с нырянием; воспитывать смелость; развивать силу ног.

Оборудование: обруч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2 м).

2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 2 м).

3. Скольжение на груди с произвольным положением рук (3-4 р).

4. «Торпеда» на груди (4-5 р).

5. «Стрела» на спине (2-3 р).

6. «Торпеда» на спине (4-5 р).

7. Подныривание под разделительную дорожку. (3-4 р).

8. «Винт» в обруче (3-4 р).

9. Самостоятельные игры с игрушками и плавание.

Занятие 30-31 (22.01.2024, 25.01.2024)

Задачи: продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с нырянием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.

Оборудование: игрушка-оса на палке, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно работать руками в стиле «Кроль» (4-5 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом (8-10 р).
4. Игра «Прыжок дельфина» (5-6 р).
5. Игра «Плавучие стрелы» на груди и на спине (по 5-6 р).
6. «Торпеда» на груди (4 р).
7. «Торпеда» на спине (4 р).
8. Игра «Оса» (2-3 м).
9. Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 32-34 (29.01.2024, 01.02.2024)

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.

Оборудование: мяч, маленькие надувные круги для игры «Сомбреро», очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну спиной вперёд, выполняя движения руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. Игра «Пузыри» при выдохе считать до 10 (3-4 р).
3. «Поплавок» (2-3 р).
4. «Медуза» (2-3 р).
5. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).
6. Игра «Сомбреро» - разучивание.
7. Игра «Передай мяч» (2-3 р).
8. Свободные игры и плавание.

Занятие 35-36 (08.02.2024, 12.02.2024)

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.

Оборудование: мелкие тонущие игрушки и предметы, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и назад (2-3 м).
2. «Стрела», вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (5-6 раз, меняя руки).
3. Скольжение на груди, выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (3-4 м).
4. Игра «Я плыву» - согласовывать движения рук и ног, пытаюсь плыть способом «Кроль» на груди (5-6 м).
5. «Торпеда на месте с выдохом в воду (8-10 р).
6. Игра «Водолазы» (2-3 м).
7. Игра «Винт» (3-4 м).

8. Свободные игры и плавание.

Занятие 37-38 (15.02.2024, 19.02.2024)

Задачи: Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба поперёк бассейна, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль». (2-3 м).

2. Игра «Хоровод» - падать после подпрыгивания, отпустив руки товарищей (3-4 р).

3. Игра «Сосчитай пальцы» в парах (3-4 р).

4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди с выдохом в воду и на спине (3-4 м).

5. Скольжение на груди – медленно сделать гребок одной рукой, задержать её около бедра, сделать то же другой рукой (6-8 р).

6. Медленное плавание способом «Кроль» (5-6 м).

7. Игра «Морской бой» (3-4 м).

8. Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 39-40 (22.02.2024, 26.02.2024)

Задачи: совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2 м).

2. «Торпеда» на груди на месте с выдохом в воду (6-7 р).

3. «Стрела» на груди и на спине (по 5-6 р).

4. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).

5. «Морские звёзды» на груди и на спине (по 2-3 р).

6. Скольжение на груди с работой рук (3-4 м).

7. Скольжение на груди; работая ногами, медленно выполнить 3-4 гребка руками (перед выполнением показать упражнение в медленном темпе, затем предложить выполнить детям 1 раз и разобрать ошибки, после чего выполнить 3-4 раза).

8. Свободное плавание, игры с игрушками.

Занятие 41-42 (29.02.2024, 04.03.2024)

Задачи: совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.

Оборудование: гимнастические палки, мал, резиновый мяч, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).

2. Прыжки на месте с высоким выпрыгиванием из воды и глубоким погружением с выдохом (6-8 р).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-8 р).
4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м).
5. Игра «На буксире» - предложить детям усложнить игру – тянуть по две «баржи» - двое детей держатся за гимн.палку(3-4 м).
6. Игра «Передай мяч» (2р).
7. Свободное плавание, игры по желанию.

Занятие 43-44 (07.03.2024, 11.03.2024)

Задачи: закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки около бортика с высоки выпрыгиванием и приседанием на дно (5-6 р).
2. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд, работая руками в стиле «Кроль» и выполняя вдох – выдох в воду(1-2 м).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (3-4 м).
4. Скользить на груди, выполняя гребки руками в медленном темпе, обращая внимание на правильность выполнения движения (2-3 м).
5. Скольжение с помощью рук и ног, задержав дыхание, затем пытаться сделать вдох-выдох «на плаву» (5-6 м).
6. Игра «Морской бой» (2-3 р).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 45-46 (14.03.2024, 18.03.2024)

Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди , делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, опустив лицо в воду, выполняя гребки руками и делая вдох-выдох, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
2. Игра «Насос» (по 5-6 приседаний).
3. «Торпеда» на месте (2-3 м).
4. Скольжение на груди, работая руками (2 раза по всей длине бассейна).
5. Скольжение на груди, работая ногами (2 раза по длине бассейна).
6. Скольжение на спине, работая ногами, сделать несколько медленных гребков руками (2 раза по длине бассейна).
7. Игра «весёлые дельфины» (3-4 р).
8. Плавание способом «Кроль» на груди (5-7 м).
9. Свободные игры и плавание.

Занятие 47-48 (21.03.2024, 25.03.2024)

Задачи: продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди ; упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд «Кто быстрее?» (2-3 м).
2. Держась руками за поручень и вытянув тело по поверхности воды, отрабатывать вдох – выдох в воду, поворачивая голову в сторону (6-8 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 2 раза по ширине бассейна).
4. Скольжение на груди, выполняя медленные гребки руками, обращая внимание на правильность выполнения движений (2-3 м).
5. Игра «Я плыву» - проплыть по длине бассейна от борта к борту на груди (2 раза).
6. Свободное плавание, индивидуальное обучение плаванию (8-10 м).
7. Самостоятельные игры.

Занятие 49-50 (28.03.2024, 01.04.2024)

Задачи: учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.

Оборудование:

1. Ходьба, погрузившись в воду по плечи и выполняя гребки руками в стиле «Кроль», затем то же из положения «Стрела» (3-4 м).
2. «Винт» (4-5 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. Игра «Водолазы» (2-3 м).
5. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).
6. Игра «Пловцы» (5-6 м).
7. Показать детям способ плавания «Кроль» на спине в медленном темпе движения руками и ногами, проплыть от борта к борту, предложить детям попробовать.
8. Свободные игры.

Занятие 51-53 (04.04.2024, 08.04.2024, 11.04.2024)

Задачи: продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Взявшись руками за поручень, вытянуться на воде, сделать выдох в воду, повернуть голову в сторону – вдох (8-10 р).
2. Игра «Плавучие стрелы» (2-3 м).
3. Игра «Морские звёзды» на спине (2-3 р).

4. Плавание способом «Кроль» (5-6 м) – требовать от детей правильности выполнения движений.

5. Держась руками за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).

6. Выполнять движения руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).

7. Попробовать проплыть поперёк бассейна способом «Кроль» на спине.

8. Свободное плавание и игры.

Занятие 54-55 (15.04.2024, 18.04.2024)

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с борта.

2. Несколько прыжков с борта с погружением (1-2 м).

3. Игра «Водолазы» (3-4 м).

4. Игра «Я плыву» способом «Кроль» в форме эстафеты (2 р).

5. «Винт» (по 4-5 р).

6. «Кроль» на спине (индивидуальное обучение).

7. Самостоятельные игры и плавание.

Занятие 56-57 (22.04.2024, 25.04.2024)

Задачи: учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.

Оборудование: мяч, разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Прыжки с борта в воду с полным погружением (1-2 м).

2. Игра «Плавучие стрелы» (3-4 м).

3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» в ускоренном темпе, одновременно делать вдох – выдох в воду (4-5 м).

4. «Торпеда» на спине (5-6 р).

5. Игра «Я плыву» (плавать парами на скорость, начало по сигналу, плаваем в произвольном стиле) (5-6 м).

6. Игра «Передай мяч» (2-3 р).

7. Игра «Весёлые дельфины» (2-3 м).

8. Свободное плавание, игры, индивидуальная работа («Кроль» на спине)

Занятие 58-59 (29.04.2024, 06.05.2024)

Задачи: учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.

Оборудование: очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Ходьба по бассейну, вода до плеч, выполняя движения руками в стиле «Кроль» вперёд лицом и вперёд спиной (2-3 м).
2. «Торпеда» на груди и на спине (по 4-5 р).
3. «Насос» (по 5-6 погружений).
4. «Винт» (5 р).
5. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине (5-6 м).
6. Расслабляющие упражнения: «Звезда» на груди и на спине, «Медуза» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание.

Занятие 60-61 (13.05.2024, 16.05.2024)

Задачи: упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с бортика.
2. «Винт» (3-4 р).
3. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
4. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» на спине (2-3 м).
5. Выполняя упражнение «Стрела», начать медленно выполнять гребки руками в стиле «Кроль» (4-5 м).
6. Держась руками за поручень и работая ногами, отрабатывать дыхание, как при плавании способом «Кроль» (3-4 м).
7. «Я плыву» способом «Кроль», «Кроль» на спине - игра-эстафета (5-6 м).
8. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальное обучение.

Занятие 62-65 (20.05.2024, 23.05.2024, 27.05.2024, 30.05.2024)

Задачи: продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.

Оборудование: разделительная дорожка, очки для плавания, игрушки и предметы для свободных игр и упражнений.

1. Вход в воду прыжком с бортика.
2. Работая руками в стиле «Кроль» проплыть поперёк бассейна от борта к борту 2 раза.
3. Работая руками в стиле «Кроль» на спине проплыть от борта к борту поперёк бассейна 2 раза.
4. Работая ногами в стиле «Кроль», руки вытянув над головой, проплыть от борта к борту вдоль бассейна 2 раза.
5. То же, в стиле «Кроль» на спине.

6. «Кто быстрее?» - плавание в парах способом «Кроль» по длине бассейна (по 2-3 р).
7. «Я плыву» способом «Кроль» на спине (4-5 м).
8. Свободное плавание и игры по желанию детей.

Протокол обследования навыков плавания

4-5 лет

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек	Поливание на себя

5-6 лет

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

6-7 лет

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий	«звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координаци и

Лист внесения изменений

Дата внесения	Основание, описание	Ответственный