**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 14 «Улыбка»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании Педагогического совета  Протокол № 1 от «31» августа 2021г | УТВЕРЖДЕНО  приказом заведующего МБДОУ № 176-о  от «31» августа 2021г |

**Рабочая программа**

по плаванию для детей дошкольного возраста (3-8 лет)

срок реализации программы 4 года

Составил:

Таланцев Н.М., инструктор по ФК

2021-2022 учебный год

г. Салехард

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка …………………………………………………………………….3
2. Введение……………………………………………………………………………………..4
3. Структура и содержание занятий по плаванию…………………………………………..5
4. Задачи и ожидаемые результаты для каждой группы……………………………….......6
5. Принципы обучения плаванию…………………………………………………………….7

Перспективный план работы в младшей группе от 3 до 4 лет…………………………….9

Перспективный план работы в средней группе от 4 до 5 лет…………………………….13

Перспективный план работы в старшей группе от 5 до 6 лет ……………………………..19

Перспективный план работы в подготовительной группе от 5 до 6 лет………………...25

Методическое обеспечение………………………………………………………………....30

Список литературы…………………………………………………………………………..31

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Педагогическая целесообразность данной [образовательной программы](http://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

***Актуальность*** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

***Цель:*** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие ***задачи:***

***Обучающие:***

• сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

• освоить технические элементы плавания;

• обучить основному способу плавания «Кроль»;

• познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых [водоемах](http://pandia.ru/text/category/vodoem/), в бассейне).

***Развивающие:***

• развивать двигательную активность детей;

• способствовать развитию навыков личной гигиены;

• способствовать развитию костно-мышечного корсета;

• развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

• формировать представление о водных видах спорта.

***Воспитывающие:***

• воспитывать морально-волевые качества;

• воспитывать самостоятельность и организованность;

• воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

• воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения [учебной программой](http://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/).

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативной функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие.

Для малыша плавать - средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучение способствует выработки у детей навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

В процессе закрепления умений и навыков предлагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки.

*Структура программы:*

Программа рассчитана на младший дошкольный возраст (от 3 до 5 лет) и старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет).

*Программа включает:*

- ознакомление ребенка с водой;

- овладение детьми навыком скольжения;

- обучение занимающихся плаванию определенными способами;

- совершенствование техники плавания разными способами;

- профилактика различных заболеваний;

- привитие культурно-гигиенических навыков;

- беседы о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма.

Рабочая программа по плаванию составлена с учетом «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е. К. Вороновой. Санкт – Петербург: «Детство – пресс» 2010 г.

1. **ВВЕДЕНИЕ**

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья.

Перед дошкольными работниками поставлены важнейшие задачи по охране жизни и укреплению здоровья, совершенствованию физиологических функций организма ребенка, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию. С самого раннего возраста это одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм, сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.

Плавание закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает [иммунологические](http://pandia.ru/text/category/immunologiya/) свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды; прививает умение и навыки самообслуживания; совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких; укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия; увеличивает работоспособность и силу мышц; гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения; повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

В нашем детском саду функционирует плавательный бассейн. Температура воды поддерживается в пределах – 30-32 градусов, воздуха: 26 – 29 градусов.

*Для занятий в бассейне каждому ребенку необходимо иметь:*

-халат махровый с длинным рукавом с капюшоном;

-полотенце;

-плавки;

-резиновую шапочку;

-мыло и мочалку.

Плаванию обучаются дети с 3-х лет. Ведущей формой занятий является: *групповая.* Занятия проводятся в младшей, средней, старшей и подготовительной группах – 1 раза в неделю. Группы делятся по подгруппам 10-12 человек.

Для всех возрастных групп установлена *продолжительность* *пребывания* *в* *воде*:

- младшая группа - 15 минут;

- средняя группа - 20 минут;

- старшая группа –25 минут;

- подготовительная группа - 30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

***Подготовительный этап*** проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

***Основной этап*** проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

***Заключительный этап***- это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Если по каким-то причинам плавание не проводится (карантин, техническая неисправность и т. д.), то оно заменяется занятием на суше в игровой форме, но с должной нагрузкой. Комплекс упражнений «сухое плавание» должен соответствовать требованиям программы и подготовить детей к упражнениям на воде. На всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры.

*Игра* является основной формой обучения в дошкольном возрасте. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком "коэффициенте полезного действия" детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения – это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. Особо следует отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают незнакомый материал. Поэтому более целесообразным представляется ознакомление с новым материалом в раздевалке до начала занятий на воде, там же подводятся итоги и дается задание на дом.

Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние "полувесомости", легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу – само по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача взрослого (педагога-инструктора, родителя) – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

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

1. **ЗАДАЧИ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ КАЖДОЙ ГРУППЫ**

*1 год обучения*

*Задачи:*

1) Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.

2) Обучить опусканию лица в воду.

3) Обучить различным видам передвижения в воде.

4) Способствовать формированию навыков личной гигиены.

5) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость,

настойчивость, решительность).

*Ожидаемый результат:*

1) Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

2) Уметь опускать лицо в воду.

3) Уметь делать выдох в воду.

4) Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

*2 год обучения*

*Задачи:*

1) обучить выполнению лежания на груди и на спине.

2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо).

3) обучить умению открывать глаза в воде.

4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.

5) содействовать формированию правильной осанки.

6) способствовать воспитанию смелости и решительности.

*Ожидаемый результат:*

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

2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо.

3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

*3 год обучения*

*Задачи:*

1) обучить выполнению многократных выдохов в воду.

2) обучить скольжению на груди и на спине.

3) совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине.

4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами.

5) способствовать формированию правильной осанки.

6) содействовать развитию координационных способностей.

*Ожидаемый результат:*

1) уметь выполнять многократные выдохи в воду – 3 - 4 раза подряд.

2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании

облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды).

3) уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине

7-9 метров.

*4 год обучения - подготовительная к школе группа (6-7 лет)*

*Задачи:*

1) Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине.

2) Совершенствовать технику плавания выбранным способом.

3) Способствовать закаливанию организма детей.

4) Содействовать формированию правильной осанки.

5) Способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

*Ожидаемый результат:*

1) Уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.

2) Уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров.

3) Уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.

1. **ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

*СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. В условиях дошкольного учреждения, в зависимости от количества занимающихся, занятия могут проводиться от 2-х до 4 раз в неделю. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Многочисленные исследования показали, что частые и относительно непродолжительные занятия дают больший эффект, чем занятия, проводимые дольше, но реже.

*ДОСТУПНОСТЬ*. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении учебных занятий следует руководствоваться принципами: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от главного к второстепенному».

*АКТИВНОСТЬ*. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является *игра*. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

*НАГЛЯДНОСТЬ*. Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т. д.

*ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ*. При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений.

К ним можно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

*ДИАГНОСТИКА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ*

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

*Цель* – определение уровней плавательной способности, степени сформированности плавательных умений и навыков.

*Задачи:*

- Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей;

- Определение стратегических задач по обучению плаванию на учебный год;

- Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков;

|  |
| --- |
|  |
|  |

- Анализ динамики уровня освоения плавательных умений и навыков.

*Методические рекомендации:*

1. Сроки проведения:

- начальная - октябрь;

- заключительная - май.

2. Для выполнения каждого упражнения дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

3. На основании результатов диагностики определяются группы готовности:

«Готов» - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил один;

« Условно готов» - ребенок не выполнил 2-3 норматива;

«Не готов» - ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

После начальной диагностики инструктор по плаванию планирует свои занятия, составляет коррекционный план на 1-ое полугодие, чтобы усвоение материала проходило лучше, потом на 2-ое полугодие. В конце года проводится заключительная диагностика, где сравниваются результаты на начало и на конец учебного года. Затем выводится процент.

Задача инструктора своевременно выявить детей с низкой результативностью, чтобы помочь им овладеть плавательными навыками, используя индивидуально – дифференцированный подход.

**Перспективный план работы в младшей группе от 3 до 4 лет**

*СЕНТЯБРЬ*

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

*ОКТЯБРЬ*

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

*НОЯБРЬ*

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

*ДЕКАБРЬ*

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

*ЯНВАРЬ*

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

*ФЕВРАЛЬ*

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

*МАРТ*

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

*АПРЕЛЬ*

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

*МАЙ*

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

**Перспективный план работы в средней группе от 4 до 5 лет.**

*СЕНТЯБРЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ** | **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** | **УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ** | **ИГРЫ** |
| 1. | Ознакомить детей с помещением бассейна и правилами поведения в нем. Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя. Рассказать детям о пользе плавания. | Экскурсия по бассейну, беседа с детьми о правилах поведения, показ самообслуживания, (используем игрушку). | - спуститься в воду с помощью преподавателя;  - свободное купание с игрушками; | 1.«Паровозик».  2. «Смелые ребята» |
| 2. | Напомнить правила поведения в бассейне, показать основы движений в воде. Приучать детей входить в воду самостоятельно, окунуться и не бояться брызг. | Напомнить как и где складывать свои вещи, как пользоваться мылом и мочалкой. | - войти в воду, держась за перила лестницы и с помощью преподавателя;  - ходить вдоль бортика, держась за поручень;  - окунуться с помощью преподавателя;  - игры с игрушками в воде и свободные передвижения в воде; | «Добежим до мяча» , «Пойдемте все вместе со мной»,  «Солнышко и дождик». |
|  |  |  |  |  |

*ОКТЯБРЬ*

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

*НОЯБРЬ*

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

*ДЕКАБРЬ*

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

*ЯНВАРЬ*

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

*ФЕВРАЛЬ*

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

*МАРТ*

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

*АПРЕЛЬ*

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

*МАЙ*

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

**Перспективный план работы в старшей группе от 5 до 6 лет**

*СЕНТЯБРЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ** | **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** | **УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ** | **ИГРЫ** |
| 1. | Напомнить правила безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой. | Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. ОФП на воде. Вспомнить упр. на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях. | - упр. ОФП;  - упр. «Дровосек в воде»;  - упр. «Кто дольше пробудет под водой»;  - свободное плавание; | «Карусели», «Жучок-паучок». |
| 2. | Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. | Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания инструктора. | - упр. «Переправа»;  - упр. «Мельница»;  - упр. «Пузыри»; | «До пяти», «Море волнуется». |

*ОКТЯБРЬ*

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

*НОЯБРЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду. | ОФП. Выполнение заданий в движении. Работа в парах, прыжки в воду с бортика. | - упр. «У кого больше пузырей»;  - упр. «Вдоль бортика»;  - упр. «Насос»;  - упр. «Стрела»;  - самостоятельная работа; | «Качели», «Морской бой». |
| 8 | Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем. | ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду. | - упр. «Достань предмет со дна»;  - упр. «Покажи пятки»;  - упр. «Стрела»;  - упр. «Насос»;  - свободное плавание; | «Хоровод», «Смелые ребята». |
| 9 | Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем. | ОФП. Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну, выполняя четко команды. | - упр. «Насос»;  - упр. «Найди клад»;  - упр. «Кто быстрее»;  - свободная работа; | «Удочка»; «Невод». |
| 10 | Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках. | ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах. | - упр. «Насос»;  - упр. «Винт»;  - упр. «Водолазы»;  - свободная работа; | «Охотники и утки», «Жучок - паучок». |

*ДЕКАБРЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде. | ОФП. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки. | - упр. «Медуза»;  - упр. «Водоворот»;  - упр. «Водолазы»;  - прыжки в воду;  - свободная работа; | «Поезд в тоннель», «У кого больше пузырей». |
| 12 | Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения в виде «восьмерки». | - упр. «Мельница»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Стрела»;  - свободная работа; | «Невод», «На буксире». |
| 13 | Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении. | ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. | -упр. «Фонтан»;  -упр. «Стираем, поласкаем белье»;  -свободная работа; | «Хоровод», «Море волнуется». |
| 14 | Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди. | ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду. | -упр. «Медуза»;  -упр. «Морская звезда»;  - свободная работа; | «Водолазы», «Кораблик». |

*ЯНВАРЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду. | ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле, держась руками за бортик. | - упр. «Насос»;  - упр. «Звездочка»;  - прыжки в воду;  - свободная работа; | « Найди клад», «Море волнуется». |
| 16 | Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца. (на груди, на спине) | ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу пловца. | - упр. «Буксир»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Стрела»;  - свободное плавание; | « Невод», «Звездочки». |
| 17 | Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем. | ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами. | - упр. «Насос»;  - упр. «Медуза»;  - упр. «Поплавок»;  - свободная работа; | «Лесная прогулка», «Водоворот». |
| 18 | Разучивать скольжение на спине (с опорой, без опоры) | ОФП. Бегать по воде в разных направлениях, по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой. | - упр. «Мельница»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Достань предмет со дна»;  - свободная работа; | « Хоровод», «Поезд в тоннель». |

*ФЕВРАЛЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры. | ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду. | - упр. «Стрела»;  - упр. «Кто, лежа на спине перевернется»;  - упр. «Торпеды»;  -свободная работа; | «Удочка», «Караси и карпы». |
| 20 | Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении. | ОФП. Из положения стоя ноги врозь, слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками. | - упр. «Гонки катеров»;  - упр. «Пушечное ядро»;  - упр. «Тоннель»;  - свободная работа; | «Гонки дельфинов», «Пятнашки». |
| 21 | Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди. | ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры. | - упр. «Пушечное ядро»;  - упр. «Винт»;  - упр. «Кто дольше»;  - свободная работа; | « Хоровод», «Охотники и утки». |
| 22 | Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна. | ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде. | -упр. «Стрела»;  - упр. «Буксир»;  - упр. «Снайпер»;  -свободная работа; | « Караси и карпы», «Удочка». |

*МАРТ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног. | ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении. | - упр. «Буксир»;  - упр.» Кто дальше»;  - упр. «Торпеды»;  -свободная работа; | « Невод», « Пятнашки с поплавком». |
| 24 | Упражняться в скольжении на груди и на спине. | ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком. | - упр. «Стрела»;  - упр. «Кто дальше проплывет под водой»;  - упр. « Снайпер»;  -свободная работа; | « Найди клад», «Хоровод». |
| 25 | Упражняться в плавании на груди и на спине с подводящей опорой и без нее. | ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках. | - упр. «Дельфины»;  - упр. «Переправа»;  - упр. «Медуза»;  -свободная работа; | « Удочка», «Я плыву». |
| 26 | Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине. | ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу (исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком. | - упр. «Звезда»;  - упр. «Поплавок»;  -упр. «Моторные лодки»  -свободная работа; | « Пятнашки», « Невод». |

*АПРЕЛЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений. | ОФП. Сидя на полу в упоре, выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль, (в воде) Вход в воду прыжком. | - упр. «Водолаз»;  - упр. «Стрела»;  - упр. « Снайпер»;  - упр. «Кто дальше проплывет»;  -свободная работа; | «Караси и карпы», «Найди свою пару» (под водой) |
| 28 | Продолжать учить координационным возможностям в воде (движению рук и ног). | ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении). | - упр. «Я плыву»;  - упр. «Стрела на груди (на спине);  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Насос»;  -свободная работа; | «Рыбак и рыбка», «Удочка». |
| 29 | Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине. | ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком. | - упр. «Мельница»;  - упр. «Водолаз»;  - упр. « Найди клад»;  - свободная работа; | « Ловушки с мячом»,  «Охотник». |
| 30 | Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду. | ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без). | - упр. «Стрела»;  - упр. «Я плыву»;  - упр. « Винт»;  -свободная работа (с подвижной опорой и без). | « Хоровод», « Невод». |

*МАЙ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Упражняться в нырянии, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине. | ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад. | - упр. «Водолаз»;  - упр. « Найди клад»;  - свободная работа; | «Салки», «Белые медведи». |
| 32 | Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). | ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без). | - упр. «Я плыву»;  - упр. « Винт»;  -свободная работа. | « Невод». |
| 33 | Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду. | ОФП. Отработка движений рук попеременно. | - упр. «Стрела на груди (на спине);  - упр. «Насос»;  -свободная работа; | «Хоровод» |
| 34 | Закрепление техники «кроль на груди», «кроль на спине». | ОФП. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении). | - упр. «Кто дальше»;  - упр. «Моторные лодки»;  - свободная работа. | «Рыбак и рыбка» |

**Перспективный план работы в подготовительной группе от 6 до 7 лет**

*СЕНТЯБРЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ** | **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** | **УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ** | **ИГРЫ** |
| 1. | Напомнить правила безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой. | Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. ОФП на воде. Вспомнить упр. на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях. | - упр. ОФП;  - упр. «Дровосек в воде»;  - упр. «Кто дольше пробудет под водой»;  - свободное плавание; | «Карусели», «Жучок-паучок». |
| 2. | Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. | Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания инструктора. | - упр. «Переправа»;  - упр. «Мельница»;  - упр. «Пузыри»; | «До пяти», «Море волнуется». |

*ОКТЯБРЬ*

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

*НОЯБРЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду. | ОФП. Выполнение заданий в движении. Работа в парах, прыжки в воду с бортика. | - упр. «У кого больше пузырей»;  - упр. «Вдоль бортика»;  - упр. «Насос»;  - упр. «Стрела»;  - самостоятельная работа; | «Качели», «Морской бой». |
| 8 | Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем. | ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду. | - упр. «Достань предмет со дна»;  - упр. «Покажи пятки»;  - упр. «Стрела»;  - упр. «Насос»;  - свободное плавание; | «Хоровод», «Смелые ребята». |
| 9 | Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем. | ОФП. Ныряние в обруч, вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну, выполняя четко команды. | - упр. «Насос»;  - упр. «Найди клад»;  - упр. «Кто быстрее»;  - свободная работа; | «Удочка»; «Невод». |
| 10 | Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках. | ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах. | - упр. «Насос»;  - упр. «Винт»;  - упр. «Водолазы»;  - свободная работа; | «Охотники и утки», «Жучок - паучок». |

*ДЕКАБРЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде. | ОФП. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки. | - упр. «Медуза»;  - упр. «Водоворот»;  - упр. «Водолазы»;  - прыжки в воду;  - свободная работа; | «Поезд в тоннель», «У кого больше пузырей». |
| 12 | Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. | ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения в виде «восьмерки». | - упр. «Мельница»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Стрела»;  - свободная работа; | «Невод», «На [буксире](http://pandia.ru/text/category/buksir/)». |
| 13 | Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении. | ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. | -упр. «Фонтан»;  -упр. «Стираем, поласкаем белье»;  -свободная работа; | «Хоровод», «Море волнуется». |
| 14 | Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди. | ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду. | -упр. «Медуза»;  -упр. «Морская звезда»;  - свободная работа; | «Водолазы», «Кораблик». |

*ЯНВАРЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду. | ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле, держась руками за бортик. | - упр. «Насос»;  - упр. «Звездочка»;  - прыжки в воду;  - свободная работа; | « Найди клад», «Море волнуется». |
| 16 | Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца. (на груди, на спине) | ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу пловца. | - упр. «Буксир»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Стрела»;  - свободное плавание; | « Невод», «Звездочки». |
| 17 | Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем. | ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами. | - упр. «Насос»;  - упр. «Медуза»;  - упр. «Поплавок»;  - свободная работа; | «Лесная прогулка», «Водоворот». |
| 18 | Разучивать скольжение на спине (с опорой, без опоры) | ОФП. Бегать по воде в разных направлениях, по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой. | - упр. «Мельница»;  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Достань предмет со дна»;  - свободная работа; | « Хоровод», «Поезд в тоннель». |

*ФЕВРАЛЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры. | ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдохи в воду. | - упр. «Стрела»;  - упр. «Кто, лежа на спине перевернется»;  - упр. «Торпеды»;  -свободная работа; | «Удочка», «Караси и карпы». |
| 20 | Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении. | ОФП. Из положения стоя ноги врозь, слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками. | - упр. «Гонки катеров»;  - упр. «Пушечное ядро»;  - упр. «Тоннель»;  - свободная работа; | «Гонки дельфинов», «Пятнашки». |
| 21 | Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди. | ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры. | - упр. «Пушечное ядро»;  - упр. «Винт»;  - упр. «Кто дольше»;  - свободная работа; | « Хоровод», «Охотники и утки». |
| 22 | Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна. | ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч, лежащий на воде. | -упр. «Стрела»;  - упр. «Буксир»;  - упр. «Снайпер»;  -свободная работа; | « Караси и карпы», «Удочка». |

*МАРТ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног. | ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении. | - упр. «Буксир»;  - упр.» Кто дальше»;  - упр. «Торпеды»;  -свободная работа; | « Невод», « Пятнашки с поплавком». |
| 24 | Упражняться в скольжении на груди и на спине. | ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком. | - упр. «Стрела»;  - упр. «Кто дальше проплывет под водой»;  - упр. « Снайпер»;  -свободная работа; | « Найди клад», «Хоровод». |
| 25 | Упражняться в плавании на груди и на спине с подводящей опорой и без нее. | ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках. | - упр. «Дельфины»;  - упр. «Переправа»;  - упр. «Медуза»;  -свободная работа; | « Удочка», « Я плыву». |
| 26 | Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине. | ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу (исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком. | - упр. «Звезда»;  - упр. «Поплавок»;  -упр. «Моторные лодки»  -свободная работа; | « Пятнашки», « Невод». |

*АПРЕЛЬ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией движений. | ОФП. Сидя на полу в упоре, выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль, (в воде) Вход в воду прыжком. | - упр. «Водолаз»;  - упр. «Стрела»;  - упр. « Снайпер»;  - упр. «Кто дальше проплывет»;  -свободная работа; | «Караси и карпы», «Найди свою пару» (под водой) |
| 28 | Продолжать учить координационным возможностям в воде (движению рук и ног). | ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении). | - упр. «Я плыву»;  - упр. «Стрела на груди (на спине);  - упр. «Поплавок»;  - упр. «Насос»;  -свободная работа; | «Рыбак и рыбка», «Удочка». |
| 29 | Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине. | ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком. | - упр. «Мельница»;  - упр. «Водолаз»;  - упр. « Найди клад»;  - свободная работа; | « Ловушки с мячом»,  «Охотник». |
| 30 | Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду. | ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без). | - упр. «Стрела»;  - упр. «Я плыву»;  - упр. « Винт»;  -свободная работа (с подвижной опорой и без). | « Хоровод», « Невод». |

*МАЙ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Упражняться в нырянии, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине. | ОФП. Отработка движений рук попеременно, поочередно вперед-назад. | - упр. «Водолаз»;  - упр. « Найди клад»;  - свободная работа; | «Салки», «Белые медведи». |
| 32 | Обучение координационным возможностям в воде (движение рук в плавании на груди и спине). | ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без). | - упр. «Я плыву»;  - упр. « Винт»;  -свободная работа. | « Невод». |
| 33 | Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду. | ОФП. Отработка движений рук попеременно. | - упр. «Стрела на груди (на спине);  - упр. «Насос»;  -свободная работа; | «Хоровод» |
| 34 | Закрепление техники «кроль на груди», «кроль на спине». | ОФП. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении). | - упр. «Кто дальше»;  - упр. «Моторные лодки»;  - свободная работа. | «Рыбак и рыбка» |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Плавательные доски.

2. Тонущие игрушки.

3. Надувные круги разных размеров.

4. Нарукавники.

5. Мячи разных размеров.

6. Ласты

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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