

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №211» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №211»)

02. Воспитательно-образовательная работа

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Обучение плаванию»**

Начата: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Окончена: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Срок хранения – 5 лет, ст.324-ВП

**БАРНАУЛ  
2024**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №211» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №211»)

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
от «\_\_» августа 2024г.  
протокол №3

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №211»  
от «\_\_» августа 2024г. №\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Терновская

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Обучение плаванию»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст воспитанников:	3-7 лет
Автор-составитель	Маркграф Оксана Викторовна инструктор ФК

<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи Программы	5
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста	6
1.5	Планируемые результаты	8
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	11
2.1	Перспективный план занятий по обучению плаванию детей 3-4 лет	11
2.2	Перспективный план занятий по обучению плаванию детей 4-5 лет	18
2.3	Перспективный план занятий по обучению плаванию детей 5-6 лет	25
2.4	Перспективный план занятий по обучению плаванию детей 6-7 лет	33
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	41
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	41
3.2	Развивающая предметно-пространственная среда	41
3.3	Методическое обеспечение Программы	41
3.4	Учебный план	41
3.5	Расписание занятий	42
<b>4</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	43
1	Тестовые задания, методика проведения диагностики	43
2	Конспекты итоговых занятий	47
3	Игры на воде	56
4	Стишки для купания	67
5	Упражнения для общего физического развития и координации движений	68

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение плаванию» (далее Программа) разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой МБДОУ «Детский сад №211».

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 так-же 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.

Возрастная группа: дети 3-7 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Вид деятельности: плавание.

Срок реализации программы: 7 месяцев.

Основной формой работы по программе является групповое занятие.

Группы сформированы по возрасту: 3-4, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 10-15 человек.

Количество занятий: в неделю – 2, в год – 29.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность освоения навыков плавания может быть различной. Длительность занятия определяется возрастом детей: 3-4 года - 20 минут; 4-5 лет – 25-30 минут; 5-6 лет – 25-30 минут; 6-7 лет – 30-35 минут.

## **1.2 Цель программы:**

Обучение детей дошкольного возраста плаванию, элементам аквааэробики.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;

- укреплять опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.;

приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

обучать плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;

формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;

развивать внимание, мышление, память.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;

формирование стойких гигиенических навыков.

## **1.3 Принципы и подходы к формированию 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 психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

#### **1.4 Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста**

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

##### **Дети 3-4 года**

Данный период жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы. К 2 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 годам, у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

##### **Дети 4-5 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. 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 инструкцией. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **Дети 5-6 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 другом)

### **Дети 6-7 лет**

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

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

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

## **1.5 Планируемые результаты**

### **Планируемые результаты освоения программы для детей 3-4 лет**

К концу года дети могут:

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно



адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

#### **Планируемые результаты освоения программы для детей 4-5 лет**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

#### **Планируемые результаты освоения программы для детей 5-6 лет**

К старшей группе дети 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;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

## Планируемые результаты освоения программы для детей 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:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Перспективный план занятий по обучению плаванию детей (3-4 лет)

№	Дата	Тема	Содержание занятия
1	02.10.2024	Вводное	<p>Задачи: Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения на воде. Учить, входить в воду не боясь. Знакомить со свойствами воды, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнение в воде: 1. Знакомство с техникой безопасности 2. Вход в воду, держась за бортик (2-3м) 3. Ходьба в воде, держась за поручень "Мы гуляем" (2-3м) 4. Упражнение "Дождик" набираем воду в ладони и подкидываем её (3-4р) 5. "Нам весело" - ударять ладонями поочередно по воде (1-2м) 6. Игра "Лодочка"(1-2р) погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд. 6. Выход из воды.</p>
2	09.10.2024	Адаптация к воде	<p>Задачи: Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, падающих в лицо учить не вытирать их руками, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование резиновая игрушка. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Повторение техники безопасности. 2. Вход в воду, держась за бортик (2-3м) 3. Ходьба вдоль бортика, держась за поручни(2-3м) ( со сменой направления) 4. Ходьба вдоль бортика, держась за игрушку "Вместе веселей" (1-2м) выполнение заданий с игрушкой, учим игрушку плавать 5. "Дождик" (4р) 7 «Пузыри» дуем на воду. 8. Игра «Лодочка» (3-4р) 9. Выход из воды</p>
3	16.10.2024	Адаптация к воде	<p>Задачи: Продолжать учить безбоязненно входить в воду, держась за руки, воспитывать интерес к выполнению упражнений. Оборудование резиновая игрушка. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (1-2) 2. Ходьба по бассейну держась за бортик (2-3м) 3. Упражнение «Лыжник» скользим ногами по бассейну. 4. «Дождик»- выливание воды на себя с чтением стишка для купания «Ушки мыли?» (2-3р) 5. «Хоровод»- ходьба по кругу (2-3р) маленький, большой круг 6. Игра «Лодочка» на расстоянии 2х шагов от борта (делаем выдох в воду имитируя работу мотора). 7. Выход из воды.</p>

4	23.10.2024	Передвижение в воде.	<p>Задачи: Учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, отходя от бортика, воспитывать желание заниматься. Оборудование резиновая игрушка, нудл. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (2-3м) 2. Держась одной рукой за борт, другой делать волны (2-3р). Синхронное выполнение. 3. Прыжки, держась двумя руками за бортик (1-2м). 4. «Хоровод»- в кругу (2-3м). 5. Брызганье, стоя в кругу (1-2м). 6. Игра «Лодочка» на расстоянии 2-3 шагов от борта (2-3р) 7. Выход из воды</p>
5	30.10.2024	Передвижение в воде.	<p>Задачи: Продолжать учить безбоязненно, выполнять знакомые упражнения, отходя от бортика, развивать внимание. Оборудование резиновая игрушка, нудл. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (1-2м) 2. Упражнение «Лыжник» 3. Прыжки, держась одной рукой за борт (1-2м) 4. Прыжки, держась двумя руками за борт(1-2м) 5. Ходьба по бассейну, держась за игрушку (4-5м) 6. Игра «Ладушки» с водичкой (в кругу)(3-4р) 7. Выход из воды.</p>
6	06.11.2024	Передвижение в воде	<p>Задачи: Учиться выполнять прыжки без поддержки с различным заданием, закрепить умение свободно передвигаться по воде, воспитывать умение выполнять правила: не кричать. Оборудование резиновая игрушка. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (1-2м) 2. Прыжки около бортика а) держась одной рукой за борт б) без поддержки в) с хлопками по воде (4-5м) 3. Ходьба по дну бассейна с поддержкой за игрушку (2м) 4. Игра «Шторм на море» (2-3р) 5. Игра «Паровоз» (2-3р) 6. Выход из воды.</p>
7	13.11.2024	Выдох в воду.	<p>Задачи: Продолжать учить естественно, выполнять движения; не бояться брызг, не вытирать их с лица, делать выдох в воду, окуная как можно больше лицо при этом, воспитывать смелость, самостоятельность. Оборудование резиновая игрушка, мяч. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой (1-2м) 2. Ходьба с поддержкой за игрушку(2-3м) 3. «Крабики» передвижение по бассейну левым и правым боком приставными шагами.(2-3м) 4. Прыжки около бортика без поддержки-«Воробушки»(1-2м) с чередованием ног 5. «Умывание под стилок Рыбка в озере</p>

			жила»(1-2м) 6. Игра «Вкусный компот» в обруч на воде сложить несколько игрушек. Ребенок дует в воду имитируя кипение (пузыри) (2-3р) 7. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4м) 8. Выход из воды.
8	20.11.2024	Выдох в воду.	<p>Задачи: Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям инструктора, тренировать энергичный выдох в воду, окуная при этом как можно глубже лицо, воспитывать смелость, организованность. Оборудование резиновая игрушка, мяч. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход с поддержкой инструктора (1-2м) 2. Прыжки около бортика а) держась одной рукой за борт б) без поддержки в) с хлопками по воде(2-3м) 3.Ходьба по дну бассейна с поддержкой за игрушку (2-3м) 4. Игра «Шторм на море» (2-3р) 5. Игра «Змейка» ходим змейкой друг за другом (с игрушкой) (3-4р) 6. «Насос» по очереди присаживаемся в воду, делая при этом энергичный выдох. 7. Выход из воды</p>
9	22.11.2024	Выдох вводу.	<p>Задачи: Учить переходить от одного бортика к другому самостоятельно, выполнять упражнения легко, не бояться. Оборудование резиновые игрушки, обруч. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду с поддержкой инструктора (1-2м) 2. Ходьба с поддержкой за игрушку (2-3м) 3. Прыжки около борта без поддержки «Воробышки» (1-2м) 4. «Лягушата» на мелкой части бассейна выпрыгиваем из воды 5. «Варим суп» (1-2м) 6. Делаем выдох в воду игра «Пузыри» (кто дольше) 7. Игра «Переправа» (3-4р) 8. Выход.</p>
10	04.12.2024	Погружение под воду.	<p>Задачи: Учить ребёнка опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении, воспитывать желание заниматься. Оборудование резиновая игрушка. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба вдоль борта самостоятельно без поддержки (2-3м) 3. «Птички моют носики» опускаем носик в воду (3-4р) 4. Прыжки вдоль борта «Зайчики на прогулке»(1-2м) 5. Игра «Цапля» по команде встать на одну ногу, вытянув руки в стороны, без поддержки (3-4р) 6. «Крокодильчики» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад. 7. Выход из воды</p>
11	11.12.2024	Погружение под воду.	<p>Задачи: Учить ребёнка играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. Оборудование резиновая игрушка, надувные игрушки. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду</p>

			самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба « На прогулке»(2-3м) 3. Прыжки с брызганьем «Идет дождь» стишок «Дождик лей» (2-3м) 4. «Гигантские шаги» (2-3р) 5. «Ныряющая игрушка» достаем игрушку со дна. 6. Игры с надувными игрушками (3-4м) 7. Выход из воды.
12	18.12.2024	Лежание на воде с опорой. Открытое занятие.	<p>Задачи: Упражнять детей лежать на воде с опорой, продолжить учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками, энергично выполнять движения, воспитать осторожность, внимание. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба вдоль борта без поддержки (2-3м) 3. «Птички моют носики» (3-4р) 4. Игра «Вкусный компот» (2-3р) 5. « Веселые моторы» работа ног, лежа на воде, держась за опору. 6. «Крокодильчики» (2-3м) 7. Выход из воды.</p>
13	25.12.2024	Лежание на воде с опорой.	<p>Задачи: Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза при погружении, лежать на воде с опорой, воспитать осторожность, смелость, внимание. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. «Лыжник» 3.«Крабики» 4. «Весёлые моторы» ( 2-3м) 5. « Пружинки» держась за опору резко выпрыгнуть из воды. 6. «Малыши и великаны» 7. Выход из воды.</p>
14	15.01.2025	Лежание на воде с опорой.	<p>Задачи: Закрепить умение лежать на воде с опорой, выполнять и прекращать движение согласованно указаниям инструктора, воспитывать организованность. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба вдоль борта держась одной рукой за бортик, другой делая гребковые движения (2-3м) 3. Прыжки «Воробушки» (1-2м)4. «Пружинки»(1-2м) 5. «Веселые моторы» на спине. 6. Лежание на воде с досточкой, на вытянутых руках, стоя ногами на дне. 7. Игра «Варим компот» (3-4р) 6. Выход из воды.</p>
15	22.01.2025	Стрелочка скольжение	<p>Задачи: Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с инструктором , формировать навык скольжения по воде с досточкой. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба с высоким</p>

			<p>поднимание бедра (2-3м) 3.«Крокодильчики» передвигание вперед и назад (2-3м) 4. Прыжки «Кто выше» , держась за борт (2-3м) 5. Бег с поддержкой за игрушку (2-3м) 6. Выполнение скольжения стрелочкой с досточкой (3-5м) 7. Выход из воды</p>
16	29.01.2025	Стрелочка скольжение	<p>Задачи: Отработка навыка скольжение стрелочкой с досточкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. «Пружинки» (2-3м) 3.«Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук (2-3м) 4. Ходьба по кругу с круговыми движениями рук (гладим воду) 5. Выполнение стрелочки с досточкой , с работой ног и без. (3-5м) 6. Игра «Море волнуется раз» 7. Выход из воды</p>
17	05.02.2025	Плавание и скольжение стрелочкой.	<p>Задачи: Учить погружаться под воду с выдохом, совершенствовать навык плавания с досточкой на груди, лежание на спине с опорой. Оборудование резиновые игрушки, досточки. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба, руки за спиной (2-3м) 3. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие - большие» (2-3р). 4.«Черепашки» лежание на спине с досточкой 5. Стрелочка скольжение с досточкой, с работой ног. 6. Игра «Пятнашки в кругу» 7. Выход из воды.</p>
18	12.02.2025	Звёздочка, медуза, поплавок. Всплывание.	<p>Задачи: Учить ребёнка выполнять движения с точным заданием для рук, лежание на воде звёздочкой, медузой, всплывание - поплавок, воспитать умение выполнять правило: не держаться за опору. Оборудование резиновые игрушки, досточки. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба вдоль бортика, держась одной рукой за борт, другой делая круговые движения (2-3м) 3. Прыжки без поддержки «Воробышки» (1-2м) с чередованием ног. 4.«Веселые моторчики» 5. Лежание на воде звёздочкой, медузой 6. Присесть, обхватив колени, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду. 7. Игра «Догоните меня» (3-4р) 8. Выход из воды.</p>
19	19.02.2025	Звёздочка, медуза, поплавок. Всплывание.	<p>Задачи: Продолжать закреплять навык всплывать и лежать на воде, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонущие игрушки, досточки, нудл.</p>

			<p>Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба с высоким подниманием бедра (2-3м) 3. Прыжки «Кто выше», держись за борт (1-2м) 4. «Звездочка», «медуза» 5. «Поплавок» 6. Стрелочка с опусканием лица в воду. Выдох в воду. 7. Игра «Карусели» (2-3р) 8. Игры с тонущими игрушками. 9. Выход из воды.</p>
20	26.02.2025	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	<p>Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование мяч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие – большие» (2-3м) 3. Прыжки с хлопками по воде «Поиграем в ладошки с водичкой» стишки для купания (1-2м) 4. Стоя на месте в наклоне вперед, рисовать круги ладошками (брасс) 5.«Весёлые моторы» 6. «В гости к рыбке» Опускаем лицо в воду , делаем выдох 7. Выход.</p>
21	05.03.2025	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	<p>Задачи: Познакомить детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль. Продолжать обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Оборудование мяч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. «Крабики» (2-3м) 3. «Крокодильчики» опускаем лицо в воду , ноги работают кролем.(1-2м) 4. Ходьба вдоль борта, руки работают брассом. 5. Скольжение по воде руки брассом. 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 7. Игра «Кто быстрее за мячом» (3-4р). 8. Выход.</p>
22	12.03.2025	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	<p>Задачи: Продолжать обучение детей комбинированному стилю плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость. Оборудование игрушки, мяч, обруч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м)</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (1-2м) 2. Ходьба с наклоном туловища вперед «Гуси» (2-3м) 3.«Пружинки» 4. «Дельфинчик» проплыть с досточкой стрелочкой через обруч. (2-3м) 5. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 6. Игра «Жучок-паучок» 7. Выход из воды.</p>
23	19.03.2025	Плавание комбинированным стилем руки -	<p>Задачи: Продолжать обучение детей комбинированному стилю плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость,</p>



		басс, ноги - кроль.	выносливость. Оборудование игрушки, мяч, обруч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (1-2м). 2. «Мальши и великаны» (1-2м). 3. «Носос». 4. «Буксир» ребята тянут друг друга по очереди от одного борта к другому по вод«е. 5. Звёздочка» в паре 6. Плавание комбинированным стилем руки - басс, ноги - кроль. 7. Игра «Резвый мячик». 8. Выход из воды.
24	26.03.2025	Плавание комбинированным стилем руки - басс, ноги - кроль. Открытое занятие	Задачи: Закрепить навык плавания комбинированным стилем руки - басс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость. Оборудование игрушки, мяч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно (2-3м) 2. Ходьба, энергично отгребая воду поочередно одной, затем другой рукой (3-4м) 3. Приседание с выпрыгиванием (3-4р) 4.«Веселые моторы» 5. Игра «Невод» (2-3р) 6. Плавание комбинированным стилем руки - басс, ноги - кроль. 7. «Найди сокровища» 8.Выход из воды.
25	02.04.2025	Плавание на спине	Задачи: Упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине с поддержкой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование игрушки, мяч, досточки, нудл. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду самостоятельно, окунуться с головой. (1-2м) 2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, (движение рук - облегченный басс) (2-3м) 3.Бег с работой рук гребками (1-2м) 4.«Черепашка» 5. «Звездочка» на спине с поддержкой и без(1-2м) 6. Стрелочка на спине с поддержкой 7. Игра «Рыба и сеть» (2-3р) 8. Выход из воды
26	09.04.2025	Плавание на спине	Задачи: Продолжать упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине поддержкой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Разминка на суше (4-5м) Упражнение в воде: 1. Вход в воду (1-2м) 2. Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками (2-3м) 3. Бег с высоким поднимание каленей (1-2м) 4. «Насос» 6. «Дельфинчик» скольжение стрелочкой в обруч (3-5м) 7. «Звездочка» на спине (2-3р) 8. «Стрелочка» на спине. 9. Игра «Карусели» (2-3р) 10. Выход из воды.
27	16.04.2025	Плавание на спине	Задачи: Продолжать упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, плыть на спине с досточкой, с работой ног кролем, добиваться активности,

			самостоятельности. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Разминка на суше (4-5м) Упражнения в воде: 1. Вход в воду (1-2м) 2. «Лягушата» (2-3р) 3. Ходьба по бассейну змейкой, руки выполняют круговые движения. (2-3м). 4.«Торпеда» на груди, спине 5. Плавание на спине с досточкой под головой. 6. Рассмотрите под водой игрушку 7. Выход из воды.
28	23.04.2025	Плавание на спине	Задачи: Продолжать упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине поддержкой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Разминка на суше (4-5м) Упражнение в воде: 1. Вход в воду (1-2м) 2. Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками (2-3м) 3. Бег с высоким подниманием коленей (1-2м) 4. «Насос» 6. «Дельфинчик» скольжение стрелочкой в обруч (3-5м) 7. «Звездочка» на спине (2-3р) 8. «Стрелочка» на спине. 9. Игра «Карусели» (2-3р) 10. Выход из воды.
29	30.04.2025	Итоговое открытое занятие Мониторинг	Приложение 1

## 2.2.Перспективный план занятий по обучению плаванию детей (4-5 лет)

№	Дата	Тема	Содержание занятия
1	02.10.2024	Вводное	Задачи: Беседа по технике безопасности, вспомнить правила поведения в бассейне, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование: игрушки. Упражнение в воде: 1. Беседа по технике безопасности 2. Вспомнить правила поведения в воде. 3. Вход в воду. 3. Ходьба в воде (2-3м) 4. Легкий бег со сменой направления (2-3м) 5. «Пружинки» 6. «Весёлые моторы» 7. Игра «Невод» 8. Выход из воды.
2	09.10.2024	Погружение в воду с головой	Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование резиновая игрушка, тонущие игрушки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Разминка (2-3м) 3.«Мальши и великаны» 4. «Насос» 5. «Буксир». 6. «Хоровод» 7. «Салки» 8. Найди на дне спрятанную игрушку. 9. Выход из воды
3	16.10.2024	Погружение в	Задачи: Учить детей уверенно

		воду с головой	погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, приучать действовать организованно не толкаясь. Оборудование: игрушки Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну с высоким поднятием бедра 3. Упражнение «Лыжник» скользим ногами по бассейну. 4. «Хоровод» 5. Прыжки из воды «Кто выше?» 6. «Мы веселые ребята!» 7. Самостоятельные игры с игрушками. 8. Выход из воды.
4	23.10.2024	Передвижение в воде.	Задачи: Учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, в парах, воспитывать желание заниматься. Оборудование резиновая игрушк. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по кругу , помогая себе гребковыми движениями. 3. Прыжки из воды с погружением с головой (1-2м). 4. Работа в парах «Водокачка» 5. Брызгаем друг на друга. 6. Игра «Лодочка» (2-3р) 7. Выход из воды
5	30.10.2024	Передвижение в воде.	Задачи: Продолжать учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, в парах, воспитывать желание заниматься, развивать внимание, силу, ловкость. Оборудование резиновая игрушка, мячики, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Упражнение «Лыжник» 3. Прыжки в парах. 4. Ходьба и бег в парах по бассейну 5. «Насос» приседаем до подбородка, до глаз, с головой. 6. Игра «Сердитая рыбка» 7. «Ветерок» в парах пытаемся сдуть мячик на сторону противника. 8. Выход из воды.
6	06.11.2024	Выдох в воду.	Задачи: Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытереть воду с лица, упражнять в умении выполнять выдох в воду, совершенствовать умение лежать на воде, активизировать внимание. Оборудование: игрушки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Прыжки около бортика а) на одной ноге, с чередованием ног б) с хлопками по воде (4-5м) 3. Ходьба по бассейну с гребковыми движениями рук. 4. Игра «Шторм на море» (2-3р) 5. «Звёздочка» 6. «Крокодил» 7. «Песня для рыбок» Под водой дети поют буку -у-, -а- 8. Выход из воды.
7	13.11.2024	Выдох в воду.	Задачи: Продолжать учить естественно, выполнять движения; не бояться брызг, не вытирать их с лица, делать выдох в воду, открывать глаза при погружении, воспитывать

			<p>смелость, самостоятельность. Оборудование: резиновая игрушка, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Крабики» 4. Прыжки около бортика «Воробушки» с чередованием ног 5. «Черепашка» лежим на спине с досточкой 6. «Медуза» 7. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4м) 8. Выход из воды.</p>
8	20.11.2024	Выдох в воду.	<p>Задачи: Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям инструктора, открывать глаза при погружении, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. воспитывать смелость, организованность. Оборудование: тонущие игрушки, мяч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2.«Лыжник» 3. Ходьба по бассейну, руки выполняют гребковые движения. 4. Бег «Змейка» 5. Рассмотреть предмет под водой 6. В упоре лежа на прямые руки, работаем ногами (кроль). 7. Игра «Карусели» 8. Выход из воды</p>
9	22.11.2024	Лежание на воде.	<p>Задачи: Продолжить формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, отработать способы лежания на воде с опорой, воспитывать ловкость, координацию движений. Оборудование резиновые игрушки, обруч, мяч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Лыжник» 3. «Крабик» 4. «Крокодил» 5. «Лягушата» 6. Лежание на воде с поддержкой за поручни. 7. «Черепашка» 8. Игра «Переправа» (3-4р) 8. «Бегом за мячом» 9. Выход.</p>
10	04.12.2024	Лежание на воде.	<p>Задачи: Закрепить умение лежать на воде, выполнять и прекращать движение согласованно указаниям инструктора, воспитывать организованность. Оборудование резиновая игрушка.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег правым и левым боком 3. Прыжки вдоль борта «Зайчики на прогулке» 4. Игра «Цапля» по команде встать на одну ногу, вытянув руки в стороны, без поддержки (3-4р) 5. «Крокодильчики» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад. 6. «Волшебные моторы» 7. «Салки» 8. Выход из воды</p>
11	11.12.2024	Скольжение на груди.	<p>Задачи: Подготовка к выполнению скольжения на груди, учить ребёнка играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. Оборудование резиновая игрушка, надувные игрушки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба « На прогулке» 3. «Пружинка» 4.</p>

			«Гигантские шаги» (2-3р) 5.«Моторы» С опусканием лица в воду. 6. «Нырющая игрушка» прячем игрушку под воду и отпускаем её, давая возможность вынырнуть ей. 7. Игры с надувными игрушками (3-4м) 8. Выход из воды.
12	18.12.2024	Скольжение на груди. Открытое занятие.	<p>Задачи: Отработка навыка скольжение стрелочкой с досточкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Пружинки» (2-3м) 3.«Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук (2-3м) 4. Ходьба по кругу с круговыми движениями рук (гладим воду) 5. Выполнение стрелочки с досточкой , с работой ног и без. (3-5м) 6. Игра «Море волнуется раз» 8. «Дельфинчики» проплыть через обруч 9. Выход из воды</p>
13	25.12.2024	Скольжение на груди.	<p>Задачи: Отработка навыка скольжение стрелочкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Мальши и великаны» 3. «Лыжник» 4. «Весёлые моторы» на груди и спине( 2-3м) 5. « Пружинки» держась за опору резко выпрыгнуть из воды. 6.Скольжение на груди.7. Плавание стрелочкой 8.Игра «Акула». 8. Выход из воды.</p>
14	15.01.2025	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	<p>Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие – большие» (2-3м) 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу инструктора падать в воду, руки в стрелке. 4. «Весёлые моторы» на груди , на спине 5. «В гости к рыбке» Опускаем лицо в воду , делаем выдох 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль 7. Игра «Резвый мячик»8. Выход.</p>
15	22.01.2025	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	<p>Задачи: Продолжить знакомство детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким поднимание бедра (2-3м) 3.«Крокодилчики» передвижение вперед и назад</p>

			4. Прыжки «Кто выше?». 5. Выдохи в воду «Кто дольше?» 6. Выполнение скольжения стрелочкой с досточкой 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. Выход из воды
16	29.01.2025	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	Задачи: Продолжить знакомство детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать выносливость, смелость, находчивость. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Пружинки» 3. «Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук 4. «Цапля» 5. «Мельница» поочередное вращение прямых рук. 6. Игра «Звёздочка, медуза, поплавок», 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 7. Игра «Море волнуется раз» 8. Выход из воды
17	05.02.2025	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	Задачи: Закрепить навык плавания комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость. Оборудование резиновые игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие - большие» (2-3р). 3. «Черепашки» лежание на спине с досточкой 4. Стрелочка скольжение с досточкой, с работой ног. 5. «Песня для рыбки» на -о-, -и- 6. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 7. Игра «Пятнашки в кругу» 8. Выход из воды.
18	12.02.2025	Плавание на спине.	Задачи: Упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине с поддержкой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование резиновые игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход самостоятельно. 2. Ходьба боком по дну вправо и влево держась за руки. 3. «Звёздочка» в парах 4. «Звёздочка» из двух пар 5. «Веселые моторчики» на груди и спине 6. «Черепашка» 7. Скольжение стрелкой на спине с поддержкой инструктора 8. Игра «Телефон» 9. Выход из воды.
19	19.02.2025	Плавание на спине.	Задачи: Продолжать закреплять навык лежать на спине, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонущие игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «Кто выше» 4. «Звездочка», «медуза» 5. «Поплавок» 6. Стрелочка с опусканием лица в воду. Выдох в воду. 7. Плавание на спине. 8. Игры с тонущими игрушками. 9. Выход из воды.

20	26.02.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем кроль на спине. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование мяч, досточки, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба по дну бассейна широкими шагами, приседая на каждый шаг под воду и резко выныривая 4. Стоя на месте в наклоне вперед, рисовать круги ладонками (брасс) 5.«Весёлые моторы» 6. Плавание на спине - кроль 8. Игра «Под водою водолаз» 9. Выход.</p>
21	05.03.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Задачи: Закрепить у детей навык лежать и плыть на спине облегченным стилем кроль, продолжать совершенствовать умение ребёнка свободно двигаться в воде, воспитывать смелость, уверенность в себе. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег с высоким поднятием бедра 3. Ходьба с выполнением гребковых движений. 4. «Пузыри» в парах кто дольше пробудет под водой. 5. «Пружинки» в парах. 6. Плавание на спине стрелочкой, либо с досточкой прижав её к груди. 7. Кроль на спине. 8. Найди под водой игрушку 9. Игра «Кто быстрее за мячом» 10. Выход из воды.</p>
22	12.03.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	<p>Задачи: Упражнять детей в попеременной работе прямых рук вперед , воспитывать ловкость, выносливость, силу. Оборудование игрушки, обруч, досточки, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба с попеременной работой прямых рук вперед. Работаем энергично. 3. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки продолжают работать. 4.«Пружинки» 5. «Дельфинчик» проплыть с досточкой через обруч, держа её одной рукой, вторая рука вдоль тела. 6. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 7. Игра «Жучок-паучок» 8. Выход из воды.</p>
23	19.03.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	<p>Задачи: Продолжать обучение детей попеременной работе прямых рук вперед , воспитывать ловкость, выносливость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Малыши и великаны» с резким выпрыгиванием из воды и дальнейшим погружением. 3. «Носос». 4. «Буксир» 5. Звёздочка» в паре 6. Плавание с досточкой, удерживая её одной рукой, на боку 7. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 8. Игра «Резвый мячик». 9. Выход из воды.</p>

24	26.03.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди. Открытое занятие.	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе по дну бассейна с попеременной работе прямых рук вперед, воспитывать смелость, ловкость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Энергичные приседания с выдохом в воду 3. Перебежать через бассейн взять игрушку, обратно проплыть вытянув руки с игрушкой вперед. 4. Наклоны с игрушкой вперед, влево, вправо. 5. Скольжение с игрушкой в руках (кто дальше) 6. Стоя, наклониться, руки вытянуты вперед под водой, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая ногами вперед. 7. «Найди сокровища» 8. Выход из воды.</p>
25	02.04.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	<p>Задачи: Упражнять детей в гребковых движениях рук, скользить на спине, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну, активно работая прямыми руками 3. Бег с работой рук гребками. 4. «Черепашка» 5. «Звездочка» на спине, на груди 6. Стрелочка на спине. 7. Скольжение на груди с медленной сменой рук. 8. Игра «Рыба и сеть» (2-3р) 9. Выход из воды</p>
26	09.04.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	<p>Задачи: Продолжать упражнять скольжению на груди с работой рук и ног, работа с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнение в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег с высоким подниманием коленей 3. Разминка с игрушкой. 4. «Насос» 5. Стоя на дне бассейна, лечь на воду, погрузив лицо в воду. Поворачиваем голову на бок при этом сделать энергичный вдох, возвращаемся в исходное положение и делаем выдох в воду. 6. Добавляем гребки руками. на два либо три гребка вдох. 7. Проплыть на задержке дыхания облегченным способом кроль на груди 8. Игра «Карусели» (2-3р) 9. Выход из воды.</p>
27	16.04.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	<p>Задачи: Продолжать упражнять плавание облегченным способом кроль на груди, работать с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Лягушата» 3. Ходьба по бассейну змейкой, руки выполняют круговые движения. 4. Ходьба по бассейну на счёт 3 оттолкнуться и нырнуть в воду стрелочкой. 5. Плавание на спине с</p>



			досточкой под головой. 6. Работа с дыханием. 7. Кроль в полной координации 8. Рассмотреть под водой игрушку 9. Игра «Жучок - паучок» 10. Выход из воды.
28	23.04.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	<p>Задачи: Продолжать упражнять скольжению на груди с работой рук и ног, работа с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнение в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег с высоким подниманием коленей 3. Разминка с игрушкой. 4. «Насос» 5. Стоя на дне бассейна, лечь на воду, погрузив лицо в воду. Поворачиваем голову на бок при этом сделать энергичный вдох, возвращаемся в исходное положение и делаем выдох в воду. 6. Добавляем гребки руками. на два либо три гребка вдох. 7. Проплыть на задержке дыхания облегченным способом кроль на груди 8. Игра «Карусели» (2-3р) 9. Выход из воды.</p>
29	30.04.2025	Итоговое открытое занятие Мониторинг	Приложение 2

### 2.3. Перспективный план занятий по обучению плаванию детей (5-6 лет)

№	Дата	Тема	Содержание занятия
1	02.10.2024	Вводное	<p>Задачи: Беседа по технике безопасности, вспомнить правила поведения в бассейне, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование: игрушки.</p> <p>Упражнение в воде: 1. Беседа по технике безопасности 2. Вспомнить правила поведения в воде. 3. Вход в воду. 3. Ходьба в воде с энергичной работой рук. 4. Легкий бег со сменой направления 5. «Пружинки» 6. «Весёлые моторы» 7. Игра «Невод» 8. Выход из воды.</p>
2	09.10.2024	Погружение в воду с головой.	<p>Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование резиновая игрушка, тонущие игрушки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Лыжник» 3. «Малыши и великаны» оттолкнуться от дна при выныривании 4. «Насос» 5. «Буксир». 6. «Звёздочка» 7. «Салки» 8. Найди на дне спрятанную игрушку. 9. Выход</p>

			из воды
3	16.10.2024	Погружение в воду с головой. Передвижение в воде.	<p>Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, приучать действовать организованно не толкаясь.</p> <p>Оборудование: игрушки</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну с высоким поднятием бедра 3. «Лыжник» 4. Ходьба по кругу, помогая себе гребковыми движениями. 5. «Хоровод» 6. Прыжки из воды «Кто выше?» 7. «Мы веселые ребята!» 8. Самостоятельные игры с игрушками. 9. Выход из воды.</p>
4	23.10.2024	Передвижение в воде. Выдох в воду.	<p>Задачи: Продолжать учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в парах, упражнять в умении выполнять выдох в воду, воспитывать желание заниматься, развивать внимание, силу, ловкость. Оборудование резиновая игрушка, мячики, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Упражнение «Лыжник» 3. Прыжки в парах. 4. Ходьба и бег в парах по бассейну 5. «Насос» приседаем до подбородка, до глаз, с головой. 6. Игра «Сердитая рыбка» 7. «Ветерок» в парах пытаемся сдуть мячик на сторону противника. 8. «Песня для рыбок» Под водой дети поют буку -у-, -а- 9. Выход из воды.</p>
5	30.10.2024	Лежание на воде. Выдох в воду.	<p>Задачи: Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям инструктора, открывать глаза при погружении, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, следить за дыханием, воспитывать смелость, организованность. Оборудование: тонущие игрушки, мяч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну, руки выполняют гребковые движения. 3. Прыжки около бортика а) на одной ноге, с чередованием ног б) с хлопками по воде. 4. Бег «Змейка» 5. «Звёздочка» долгий выдох в воду 6. В упоре лежа на прямые руки, работаем ногами (кроль). 7. Рассмотреть предмет под водой 8. Игра «Карусели» 9. Выход из воды</p>
6	06.11.2024	Лежание на воде. Выдох в воду.	<p>Задачи: Закрепить умение лежать на воде с опорой и без, выполнять и прекращать движение согласно указаниям инструктора, воспитывать организованность. Оборудование резиновая игрушка.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег правым и левым боком 3. Прыжки вдоль борта «Зайчики на прогулке» 4. Игра «Цапля» по команде встать на одну ногу, вытянув руки в</p>

			<p>стороны, без поддержки (3-4р) 5. «Крокодилы» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад, выдох в воду. 6. «Волшебные моторы» на груди и спине, выдох в воду. 7. «Салки» 8. Выход из воды.</p>
7	13.11.2024	Скольжение на груди.	<p>Задачи: Подготовка к выполнению скольжения на груди, учить ребёнка играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. Оборудование резиновая игрушка, надувные игрушки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба «Змейкой» со сменой направления. 3. «Пружинка» 4. «Гигантские шаги» с отталкиванием от дна 5. «Моторы» С опусканием лица в воду. 6. «Крокодилы» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад, выдох в воду. Затем добавляем работу ног кролем 7. стоя на дне наклониться вперед, вытянув руки, выдох в воду. 8. Игры с надувными игрушками (3-4м) 9. Выход из воды.</p>
8	20.11.2024	Скольжение на груди.	<p>Задачи: Отработка навыка скольжения стрелочкой с досточкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Пружинки» 3. «Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук 4. Ходьба по кругу с круговыми движениями рук (гладим воду), с маховыми движениями. 5. Выполнение стрелочки с досточкой, с работой ног и без. (3-5м) 6. Игра «Море волнуется раз» 8. «Дельфинчики» проплыть через обруч стрелочкой 9. Выход из воды</p>
9	22.11.2024	Скольжение на груди.	<p>Задачи: Отработка навыка скольжения стрелочкой, с работой ног кролем и без, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость, развивать интерес к занятиям плаванием. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Малыши и великаны» 3. «Лыжник» 4. «Весёлые моторы» на груди и спине (2-3м) выдох в воду 5. « Пружинки» держась за опору резко выпрыгнуть из воды. 6. Скольжение на груди стрелочкой. 7. Плавание стрелочкой 8. Игра «Акула». 9. Выход из воды.</p>
10	04.12.2024	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги -	<p>Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование резиновые, плавающие</p>

		кроль.	игрушки, обруч, мячики, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие – большие» 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу инструктора падать в воду, руки в стрелке. 4. Упражнения с мячиком. 5. «Весёлые моторы» на груди , на спине 6. «В гости к рыбке» опускаем лицо в воду , делаем выдох 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль 8. Игра «Резвый мячик» 9. Выход
11	11.12.2024	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	Задачи: Продолжить знакомство детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать выносливость, смелость, интерес к занятиям. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра. 3.«Крокодильчики» передвижение вперед и назад 4. Прыжки «Кто выше?». 5. Игра«Телефон» 6. Выполнение скольжения стрелочкой с досточкой 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. Найди под водой загаданную игрушку по описанию 9. Выход из воды
12	18.12.2024	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги кроль. Открытое занятие.	Задачи: Закрепить навык плавания комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость, решительность. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, мячики, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие - большие». 3. Упражнения с мячиками наклон, поворот. 4. «Черепашки» лежание на спине с досточкой. 5. Стрелочка скольжение и плавание. 6.« Песня для рыбки» на -о-, -и- 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. Игра «Пятнашки в кругу» 9. Выход из воды.
13	25.12.2024	Плавание стилем брасс	Задачи: Знакомство детей со стилем плавания брасс, обратить внимание детей на необычную работу ног в данном стиле, повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу , коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на носках, руки (прямые) пружинистыми движениями вверх, вниз. 3. На месте прыжки на левой - правой ногах. 4. Присесть в воду выполнить руками гребковые движения брасс. 5. Беседа о стиле плавания брасс. 6. Движение ног брасс с опорой. 7. Игра «Телефон» 8. Выход из воды

14	15.01.2025	Плавание стилем брасс	<p>Задачи: Продолжить знакомство детей со стилем плавания брасс, упражнять детей движению ног брассом с опорой, повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на носках руки за головой, на пятках руки на поясе. 3. Бег со сменой направления. 4. Бег приставными шагами. 5. «Звездочка» на груди, спине. 6. «Поплавок» 7. Работа ног брассом с опорой, выдох в воду. 8. Игра «Жучок - паучок». 9. Найди игрушку под водой. 10. Выход из воды</p>
15	22.01.2025	Плавание стилем брасс	<p>Задачи: Упражнять детей движению рук и ног стилем брасс, повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Пружинки». 3. «Крабики». 4. Стоя на ногах, наклониться. Прямые руки выполняют движение из стороны в сторону, вперед - назад. 5. Скольжение стрелочкой. 6. Работа рук и ног способом брасс без опоры. 7. Игра «Догони мяч» 8. Выход из воды.</p>
16	29.01.2025	Плавание стилем брасс	<p>Задачи: Отрабатывать правильность работы рук и ног стилем брасс, следить за согласованностью движений, развивать координацию движений, способность ориентироваться в пространстве. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на месте. 3 Наклоны в стороны. 4. Маховые движения ногами, хлопок под ногой. 5. Выпад вперед присесть под воду. 6. Плавание стилем брасс (облегченным) 7. Игра «Охотники и утки» 8. Поиск сокровищ. 9. Выход из воды.</p>
17	05.02.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине с опорой, добиваться активности, самостоятельности. Оборудование резиновые игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба боком по дну вправо и влево держась за руки. 3. Прыжки кто выше. 4 «Звездочка» в парах 5. «Звездочка» из двух пар 6.«Веселые моторчики» на груди и спине 7.«Черепашка» 8. Скольжение стрелкой на спине с поддержкой инструктора 9. Игра «Телефон» 10. Выход из воды.</p>
18	12.02.2025	Плавание на	Задачи: Продолжать закреплять навык

		спине.	<p>лежать на спине, скользить на спине, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонущие игрушки, досточки, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Кто дольше? погружение под воду. 4. «Звездочка», «медуза», «поплавок» 5. Стрелочка с опусканием лица в воду. Выдох в воду. 6. Скольжение на спине. 7. Плавание на спине с досточкой. 8. Игры с тонущими игрушками. 9. Игра «Мы веселые ребята» 10. Выход из воды.</p>
19	19.02.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Продолжать закреплять навык лежать на спине, плавать на спине с опорой и без, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонущие игрушки, досточки, мяч, обруч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Прыжки «Кто выше?» 4. «Крабики» 5. «Попади в цель» 6. Плавание брассом 7. Плавание на спине. 8. Поиск игрушек 9. Выход из воды.</p>
20	26.02.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем кроль на спине. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование игрушки, мяч, досточки, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба по дну бассейна широкими шагами, приседая на каждый шаг под воду и резко выныривая 3.«Лыжник» 4. Стоя на месте в наклоне вперед, рисовать круги ладонками (брасс) 5.«Весёлые моторы» 6. Плавание на спине - кроль. 8. Игра «Под водой водолаз» 9. Выход.</p>
21	05.03.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Закрепить у детей навык лежать и плыть на спине облегченным стилем кроль, продолжать совершенствовать умение ребёнка свободно двигаться в воде, воспитывать смелость, уверенность в себе. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег с высоким поднятием бедра 3. Ходьба с выполнением гребковых движений. 4.Работа с мячиками наклоны, повороты. 5. «Пружинки» в парах. 6. Плавание на спине стрелочкой, либо с досточкой прижав её к груди. 7. Кроль на спине. 8. Найди под водой игрушку 9. Игра «Кто быстрее за мячом» 10. Выход из воды.</p>
22	12.03.2025	Плавание облегченным способом кроль на	<p>Задачи: Упражнять детей в попеременной работе прямых рук вперед на месте, в движении и с досточкой , воспитывать</p>

		грудь	ловкость, выносливость, силу. Оборудование игрушки, обруч, досточки, нудл. Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба с попеременной работой прямых рук вперед. Работаем энергично. 3. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки продолжают работать. 4.«Пружинки» 5. «Дельфинчик» проплыть с досточкой через обруч, держа её одной рукой, вторая рука вдоль тела. 6. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 7. Игра «Жучок-паучок» 8. Выход из воды.
23	19.03.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	Задачи: Продолжать обучение детей попеременной работе прямых рук вперед, воспитывать ловкость, выносливость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Малыши и великаны» с резким выпрыгиванием из воды и дальнейшим погружением. 3. «Насос». 4. «Буксир» 5. Звёздочка» в паре 6. Плавание с досточкой, удерживая её одной рукой, повернув голову на бок сделать вдох, повернуться в воду выдох на счёт 1,2,3, 7. Тоже упражнение другой рукой. 8. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 9. Игра «Резвый мячик». 10. Выход из воды.
24	26.03.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди. Открытое занятие.	Задачи: Упражнять детей в ходьбе по дну бассейна с попеременной работой прямых рук вперед, воспитывать смелость, ловкость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Энергичные приседания с выдохом в воду 3. Перебежать через бассейн взять игрушку, обратно проплыть вытянув руки с игрушкой вперед. 4. Наклоны с игрушкой вперед, влево, вправо. 5. Скольжение с игрушкой в руках (кто дальше) 6. Стоя, наклониться, руки вытянуты вперед под водой, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая ногами вперед. 7. Плавание с досточкой на боку. 8. «Найди сокровища» 9. Игра «Салки» 10. Выход из воды.
25	02.04.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	Задачи: Продолжать упражнять скольжению на груди с работой рук и ног, работа с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, мяч, досточки. Упражнение в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег с высоким подъемом коленей 3. Разминка с игрушкой. 4. «Насос» 5. Стоя на дне бассейна, лечь на воду, погрузив лицо в воду. Поворачиваем голову на бок при этом сделать энергичный вдох, возвращаемся в исходное

			положение и делаем выдох в воду. 6. Добавляем гребки руками. на два либо три гребка вдох. 7. Проплыть на задержке дыхания облегченным способом кроль на груди 8. Игра «Карусели» (2-3р) 9. Выход из воды.
26	09.04.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	<p>Задачи: Закрепить навык плавания облегченным способом кроль на груди, продолжить работать с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Мельница» руки вперед, назад. 3. Наклоны вперед, назад, прогнувшись. 4. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, носок натянут. 5. «Крабик» 6. «Буксир». 7. Плавание на спине. 8. Плавание облегченным способом кроль на груди в полной координации. 9. «Песенка для рыбки». 10. Выход из воды.</p>
27	16.04.2025	Стили плавания	<p>Задачи: Отработка элементов плавания стилем дельфин, совершенствование плавательных навыков другими способами, повышение интереса к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег на месте. 3. Подскоки на месте, колено высоко. 4. Прямыми руками движения вперед назад. 5. «Винт» 6. Плавание дельфином (облегченный способ) 7. Кроль на спине, груди. 8. Плавание брассом. 9. Игра «Кузнечики» 10. Найди игрушку 11. Выход из воды.</p>
28	23.04.2025	Стили плавания	<p>Задачи: Отработка элементов плавания стилем дельфин, совершенствование плавательных навыков другими способами, повышение интереса к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег на месте. 3. Подскоки на месте, колено высоко. 4. Прямыми руками движения вперед назад. 5. «Винт» 6. Плавание дельфином (облегченный способ) 7. Кроль на спине, груди. 8. Плавание брассом. 9. Игра «Кузнечики» 10. Найди игрушку 11. Выход из воды.</p>
29	30.04.2025	Итоговое открытое занятие Мониторинг	Приложение 3



## 2.4. Перспективный план занятий по обучению плаванию детей (6-7 лет)

№	Дата	Тема	Содержание занятия
1	02.10.2024	Вводное	<p>Задачи: Беседа по технике безопасности и правилам поведения в бассейне, вспомнить какие стили плавания дети знают, какими умеют плавать. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям, силу, ловкость. Оборудование: игрушки.</p> <p>Упражнение в воде: 1. Беседа по технике безопасности 2. Вспомнить правила поведения в в воде. 3. Вход в воду. 3. Ходьба в воде с энергичной работой рук. 4. Легкий бег со сменой направления 5. «Пружинки» 6. «Весёлые моторы» 7. Плавание любым стилем. 8. Игра «Невод» 9. Выход из воды.</p>
2	09.10.2024	Погружение в воду с головой.	<p>Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям. Оборудование резиновая игрушка, тонущие игрушки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Лыжник» 3.«Малыши и великаны» оттолкнуться от дна при выныривании 4. «Насос» 5. «Буксир». 6. «Черепашка» 7. Игра « Мы весёлые ребята» 8. Найди на дне спрятанную игрушку. 9. Выход из воды</p>
3	16.10.2024	Погружение в воду с головой. Передвижение в воде.	<p>Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, свободно передвигаться по всему бассейну, приучать действовать организованно не толкаясь. Оборудование: игрушки, обруч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег по бассейну колено высоко. 3. Бег по бассейну пятками захлест. 4. Ходьба по кругу , помогая себе гребковыми движениями. 5. Прыжки из воды 6. Нырни в обруч. 7. «Мы веселые ребята!» 8. Самостоятельные игры с игрушками. 9. Выход из воды.</p>
4	23.10.2024	Передвижение в воде. Выдох в воду.	<p>Задачи: Продолжать учить выполнять энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в парах, упражнять в умении выполнять выдох в воду, воспитывать желание заниматься, развивать внимание, силу, ловкость. Оборудование резиновая игрушка, мячики, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Упражнение «Лыжник» 3. Прыжки в парах. 4. Ходьба и бег в парах по бассейну 5. «Насос» приседаем до подбородка, до глаз, с головой. 6.</p>

			Игра «Сердитая рыбка» 7. «Ветерок» в парах пытаемся сдуть мячик на сторону противника. 8. Стрелка на груди. 9. «Песня для рыбок» под водой дети поют букву -у-, -а- 9. Выход из воды.
5	30.10.2024	Лежание на воде. Выдох в воду.	<p>Задачи: Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям инструктора, открывать глаза при погружении, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, следить за дыханием, воспитывать смелость, организованность. Оборудование: тонущие игрушки, мяч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба по бассейну, руки выполняют гребковые движения. 3. Прыжки около бортика а) на одной ноге, с чередованием ног б) с хлопками по воде. 4. Бег «Змейка» 5. «Звёздочка, медуза» долгий выдох в воду 6. В упоре лежа на прямые руки, работаем ногами (кроль). 7. Плавание стрелкой. 8. Рассмотреть предмет под водой 9. Игра «Карусели» 10. Выход из воды</p>
6	06.11.2024	Лежание на воде. Выдох в воду.	<p>Задачи: Закрепить умение лежать на воде с опорой и без, выполнять и прекращать движение согласно указаниям инструктора, воспитывать организованность. Оборудование резиновая игрушка.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег правым и левым боком приставными шагами. 3. Прыжки вдоль борта «Лягушата» 4. Игра «Цапля» по команде встать на одну ногу, вытянув руки в стороны, без поддержки 5. «Крокодильчики» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад, выдох в воду. 6. «Волшебные моторы» на груди и спине, выдох в воду. 7. «Салки» 8. Игра «Тонель» 9. Выход из воды.</p>
7	13.11.2024	Скольжение на груди.	<p>Задачи: Упражнять скольжение на груди с поворотом на спину и обратно (винт), учить ребёнка играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки. Оборудование резиновая игрушка, надувные игрушки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба со сменой направления по команде. 3. «Пружинка» 4. «Гигантские шаги» с отталкиванием от дна 5. Гребки руками. 6. «Моторы» с опусканием лица в воду. 7. «Крокодильчики» ходьба руками по дну, ноги вытянуты назад, выдох в воду. Затем добавляем работу ног кролем 8. Стоя на дне наклониться вперед, вытянув руки, выдох в воду. 9. Скольжение стрелочкой. 10. Игры с надувными игрушками (3-4м) 11. Выход из воды.</p>
8	20.11.2024	Скольжение на груди.	Задачи: Отработка навыка скольжение и плавание стрелочкой, при этом делать эргичный

			<p>выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Пружинки» 3.«Гуси гуси» легкий бег с маховыми движениями рук 4. Ходьба по кругу с круговыми движениями рук (гладим воду), с маховыми движениями. 5. Скольжение стрелочкой. 6. Стрелочка с вытянутой вверх рукой , вторая прижата к бедру. 7. Игра «Море волнуется раз» 8. «Дельфинчики» проплыть через обруч стрелочкой 9. Выход из воды</p>
9	22.11.2024	Скольжение на груди.	<p>Задачи: Отработка навыка скольжение и плавание стрелочкой, при этом делать выдох в воду. Воспитывать выносливость, смелость, развивать интерес к занятиям плаванием. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. «Малыши и великаны» 3. «Лыжник» 4. «Весёлые моторы» на груди и спине выдох в воду 5. « Пружинки» держась за опору резко выпрыгнуть из воды. 6. Скольжение на груди стрелочкой. 7. Плавание стрелочкой 8. Плавание на боку. 9. Игра «Акула». 10. Выход из воды.</p>
10	04.12.2024	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	<p>Задачи: Обучение гребковым движениям рук, как при плавании стилем брасс. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Оборудование резиновые, плавающие игрушки, обруч, мячики, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба в положении полуприсяда «маленькие – большие» 3. Бежать по дну бассейна, по сигналу инструктора падать в воду, руки в стрелке. 4. Упражнения с мячиком. 5. Проплыть с мячиком вдоль бассейна. 6. «Телефон» 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль 8. Игра «Резвый мячик» 9. Поиск игрушки 10. Выход</p>
11	11.12.2024	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль.	<p>Задачи: Продолжить знакомство детей с комбинированным стилем плавания руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать выносливость, смелость, интерес к занятиям. Оборудование резиновые игрушки, досточки, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра. 3.«Крокодильчики» передвижение вперед и назад 4. Прыжки «Кто выше?». 5. Игра«Телефон» 6. Выполнение скольжения стрелочкой. 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. «Винт» 9. Найди под водой загаданную игрушку по описанию 10. Выход из</p>

			воды
12	18.12.2024	Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги кроль. Открытое занятие.	<p>Задачи: Закрепить навык плавания комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль, воспитывать ловкость, выносливость, решительность. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, мячики, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба со сменой направления. 3. Упражнения с мячиками наклон, поворот. 4. «Черепашки» лежание на спине с досточкой. 5. Стрелочка скольжение и плавание на спине. 6.« Песня для рыбки» на -о-, -и- 7. Плавание комбинированным стилем руки - брасс, ноги - кроль. 8. Игра «Салки» 9. «Море волнуется раз» 10. Выход из воды.</p>
13	25.12.2024	Плавание стилем брасс	<p>Задачи: Совершенствовать у детей навык плавания стилем брасс, совершенствовать умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками, повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на носках, руки (прямые) пружинистыми движениями вверх, вниз. 3. На месте прыжки на левой - правой ногах. 4. Бег со сменой направления. 5. Присесть в воду выполнить руками гребковые движения брасс. 6. Движение ног брасс с опорой. 7. Плавание брассом. 8. Игра «Караси и карпы» 9. «Самый меткий» 10. Выход из воды</p>
14	15.01.2025	Плавание стилем брасс	<p>Задачи: Упражнять детей движению ног и рук брассом, следить за правильностью работы, повышать интерес к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на носках руки за головой, на пятках руки на поясе. 3. Бег со сменой направления. 4. Бег приставными шагами. 5. «Звездочка» на груди, спине. 6. «Винт» 7. Плавание брасом 8. Игра «Жучок - паучок». 9. Найди игрушку под водой. 10. Выход из воды</p>
15	22.01.2025	Урок - соревнование.	<p>Задачи: Совершенствовать умение передвигаться в воде разными способами, повышать интерес к занятиям плаванием, развивать скоростно-силовые качества, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки.</p>

			<p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Пружинки». 3. «Крабики». 4. Стоя на ногах, наклониться. Прямые руки выполняют движение из стороны в сторону, вперёд - назад. Поделить группу на две команды. проведение эстафеты. 1. Скольжение стрелочкой (кто дальше?). 2. Кто быстрее доплывет до противоположного борта за игрушкой (плавание стрелкой) и вернётся. 3. «Буксир» 4. «Лягушата» (кто выше?). 5. Кто дольше пробудет под водой? 6. Плавание брассом 7. Поиск сокровищ (кто больше?). 8. Подведение итогов</p>
16	29.01.2025	Плавание стилем брасс	<p>Задачи: Отрабатывать правильность работы рук и ног стилем брасс, следить за согласованностью движений, развивать координацию движений, способность ориентироваться в пространстве. Оборудование резиновые и тонушие игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба на месте. 3 Наклоны в стороны. 4. Маховые движения ногами, хлопок под ногой. 5. Выпад вперёд присесть под воду. 6. Плавание стилем брасс (облегченным) 7. Игра «Караси и карпы» 8. «Карусели» 9. Поиск сокровищ. 10. Выход из воды.</p>
17	05.02.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Упражнять детей лежать на спине без вспомогательных средств, скользить на спине с опорой, добиваться активности, самостоятельности. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Оборудование резиновые игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Прыжки приставными шагами по дну вправо и влево держась за руки. 3. «Звёздочка» в парах 4. «Звёздочка» из двух, четырех пар 5. «Поплавок» 6.«Веселые моторчики» на груди и спине 7.«Черепашка» 8. Скольжение стрелкой на спине с поддержкой инструктора 9. Игра «Телефон» 10. Выход из воды.</p>
18	12.02.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Продолжать закреплять навык лежать на спине, скользить на спине, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. Оборудование тонушие игрушки, досточки, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Ходьба на месте. 4. Выпад вперёд левой и правой ногами 5. «Звездочка», «медуза», «поплавок» 6. Стрелочка с опуканием лица в воду. Выдох в воду. 7. Скольжение на спине. 8. Плавание на спине с досточкой под головой. 9. Игры с тонущими игрушками. 10. Игра «Мы веселые</p>

			ребята» 11. Выход из воды.
19	19.02.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Совершенствовать навык лежать на спине, плавать на спине с опорой и без, упражняться в нырянии и поднятии игрушек со дна. - Воспитывать чувство взаимопомощи и коллективных действий в игре. Оборудование тонущие игрушки, досточки, мяч, обруч.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Ходьба спиной. 4. «Полоскание белья» 5. «Винт» 6. Плавание брассом 7. Плавание на спине. 8. Поиск игрушки 9. Игра «Попади в цель» 10. Выход из воды.</p>
20	26.02.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Совершенствование гребковых движений рук, как при плавании стилем кроль на спине. Приучать детей делать активные движения руками и ногами. Воспитывать чувство взаимопомощи и коллективных действий в игре Оборудование игрушки, мяч, досточки, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба по дну бассейна широкими шагами, приседая на каждый шаг под воду и резко выныривая 3.«Винт» 4. Стоя на месте в наклоне вперед, рисовать круги ладошками (брасс) 5.«Весёлые моторы» 6. Плавание на спине - кроль. 8. Игра «Под водою водолаз» 9. Выход.</p>
21	05.03.2025	Плавание на спине.	<p>Задачи: Закрепить у детей навык лежать и плыть на спине облегченным стилем кроль, продолжать совершенствовать умение ребёнка свободно двигаться в воде, воспитывать смелость, уверенность в себе. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Бег с высоким поднятием бедра 3. Ходьба с выполнением гребковых движений. 4.Работа с мячиками наклоны, повороты., приседания. 5. «Пружинки» в парах. 6. Плавание на спине стрелочкой. 7. Кроль на спине. 8. Найди под водой игрушку 9. Игра «Кто быстрее за мячом» 10. Выход из воды.</p>
22	12.03.2025	Свободное плавание.	<p>Задачи: Совершенствовать умение детей передвигаться в воде разными стилями плавания, развивать инициативность, самостоятельность, воспитывать ловкость, выносливость, силу, доброжелательное отношение друг к другу Оборудование игрушки, обруч, досточки, нудл.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду 2. Ходьба с попеременной работой прямых рук вперед. Работаем энергично. 3. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки продолжают работать. 4. «Бокс» присев в воду. 5 Свободное плавание. 6. Выход из воды.</p>

23	19.03.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	<p>Задачи: Совершенствовать умение детей работать прямыми руками вперед, назад, воспитывать ловкость, решительность, выносливость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Мальши и великаны» с резким выпрыгиванием из воды и дальнейшим погружением. 3. «Бокс». 4. «Буксир» 5. Звездочка» всей группой 6. Плавание с досточкой, удерживая её одной рукой, повернув голову на бок сделать вдох, повернуться в воду выдох на счёт 1,2,3, 7. Тоже упражнение другой рукой. 8. Плавание с досточкой с попеременной работой прямых рук 9. Игра «Резвый мячик». 10. Выход из воды.</p>
24	26.03.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди. Открытое занятие.	<p>Задачи: Совершенствовать умение детей передвигаться по дну бассейна с попеременной работой прямых рук вперед и назад, закреплять навык скольжения, воспитывать уважение к окружающим, смелость, ловкость, силу. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Энергичные приседания с выдохом в воду 3. Перебежать через бассейн взять игрушку, обратно проплыть вытянув руки с игрушкой вперед. 4. Наклоны с игрушкой вперед, влево, вправо. 5. Скольжение с игрушкой в руках (кто дальше) 6. Собери игрушки. (игрушки на поверхности воды, нужно их собрать, доплыв произвольным способом) 7. Плавание на боку. 8. «Найди сокровища» 9. Игра «Пятнашки» 10. Выход из воды.</p>
25	02.04.2025	Плавание облегченным способом кроль на груди	<p>Задачи: Совершенствовать умение детей скользить на груди с работой рук и ног, работа с дыханием, воспитывать смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, мяч, досточки.</p> <p>Упражнение в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег с высоким подъёмом коленей 3. Ходьба руки на пояс, прямая нога, носок натянут 4. «Водокачка» 5. Стоя на дне бассейна, лечь на воду, погрузив лицо в воду. Поворачиваем голову на бок при этом сделать энергичный вдох, возвращаемся в исходное положение и делаем выдох в воду. 6. Добавляем гребки руками. на два либо три гребка вдох. 7. Проплыть на задержке дыхания облегченным способом кроль на груди 8. Игра «Водолазы» 9. «Поиск клада» 10. Выход из воды.</p>
26	09.04.2025	Плавание облегченным способом кроль на	<p>Задачи: Закрепить навык плавания облегченным способом кроль на груди, продолжить работать с дыханием, воспитывать</p>

		грудь	<p>смелость, ловкость, умение ориентироваться в воде. Оборудование игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. «Мельница» руки вперед, назад. 3. Наклоны вперед, назад, прогнувшись. 4. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, носок натянут. 5. «Винт» 6. «Буксир». 7. Плавание кроль на спине. 8. Плавание облегченным способом кроль на груди в полной координации. 9. «Мы весёлые ребята». 10. Выход из воды.</p>
27	16.04.2025	Стили плавания	<p>Задачи: Отработка элементов плавания стилем дельфин, совершенствование плавательных навыков другими способами, повышение интереса к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег на месте. 3. Подскоки на месте, колено высоко. 4. Прямыми руками движения вперед назад. 5. «Винт» 6. Плавание дельфином (облегченный способ) 7. Кроль на спине, груди. 8. Плавание брассом. 9. Игра «Кузнечики» 10. Найди игрушку 11. Выход из воды.</p>
28	23.04.2025	Стили плавания	<p>Задачи: Отработка элементов плавания стилем дельфин, совершенствование плавательных навыков другими способами, повышение интереса к занятиям плаванием, воспитывать силу, коммуникативные навыки. Оборудование резиновые и тонущие игрушки, досточки.</p> <p>Упражнения в воде: 1. Вход в воду. 2. Бег на месте. 3. Подскоки на месте, колено высоко. 4. Прямыми руками движения вперед назад. 5. «Винт» 6. Плавание дельфином (облегченный способ) 7. Кроль на спине, груди. 8. Плавание брассом. 9. Игра «Кузнечики» 10. Найди игрушку 11. Выход из воды</p>
29	30.04.2025	Итоговое открытое занятие Мониторинг	Приложение 4



### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Перечень оборудования:	кол-во
плавательные доски	15 шт.
мячи резиновые разных размеров	20 шт.
мячи надувные разных размеров	10 шт.
плавающие игрушки, предметы разных форм	10 шт.
тонушие игрушки	10 шт.
надувные круги разных размеров	10 шт.
нарукавники	15 пар
обручи гимнастические	5 шт.
аква-палки	15 шт.
палка гимнастическая	15шт.
конусы большие	2 шт.
конусы малые	2шт.

#### 3.2. Развивающая предметно-пространственная среда

В МБДОУ имеется бассейн, площадь зеркала воды составляет 18 кв.м (чаша 6 м в длину и 3 м в ширину). К бассейну примыкает раздевалка, оборудованная душевыми кабинами

#### 3.3. Методическое обеспечение Программы

Программа авторская, конспекты занятий разработаны на основе методического пособия Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», Н.В. Микляевой «Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ».

#### 3.4. Учебный план

Учебный план дополнительных платных образовательных услуг  
МБДОУ «Детский сад №211» на 2023/2024 учебный год

Наименование услуги	Возрастная группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Период обучения, мес.
Обучение плаванию (дети 3-7 лет)	младший дошкольный возраст	1	3 - 5	29	7
	старший дошкольный возраст	1	3 - 5	29	7

### 3.5. Расписание занятий

Расписание дополнительных платных образовательных услуг  
МБДОУ «Детский сад №211» на 2023/2024 учебный год

Наименование услуги	четверг
Обучение плаванию (дети 3-7 лет), очная форма обучения, групповые занятия физкультурно-спортивной направленности	15.05 – 15.25 младшая группа 15.35 – 16.00 средняя группа № 1 16.10 – 16.35 средняя группа № 2 16.45 – 17.15 старшая группа; подготовительная группа

Тестовые задания, методика проведения диагностики

Диагностика плавательных способностей детей проводится в последние две недели апреля. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания.

3-4 года

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

4-5 лет

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

5-6 лет

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

6-7 лет

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Методика проведения диагностики.

*Лежание на груди.*

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

*Лежание на спине.*

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

*Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.*

Инвентарь: плавающие доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.*

Инвентарь: плавающие доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Скольжение на груди.*

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Скольжение на спине.*

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Ориентировка в воде с открытыми глазами.*

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

*Погружение в воду с задержкой дыхания.*

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения: высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

*Упражнение «Торпеда» на груди.*

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Упражнение «Торпеда» на спине.*

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

*Выдохи в воду.*

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

*Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).*

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

*Многократные выдохи в воду.*

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного

вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха. Плавание кролем на груди в полной координации.

*Проплыть кролем на груди в полной координации*, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

*Плавание кролем на спине в полной координации.*

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

*Плавание брассом в полной координации.*

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

## Конспекты итоговых занятий

### Конспект итогового занятия для детей 3-4 лет

**Цель:** приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

**Задачи:** Обобщение полученных за год знаний, умений и навыков, свободное уверенное передвижение, игры детей в воде. Развивать дыхание, координацию движений. Воспитывать смелость, организованность.

**Оборудование:** игрушки, обручи, надувные круги, надувная игрушка рыбка.

**Предварительная работа:** рассматривание в аквариуме рыбок.

#### Ход:

В холле бассейна детей встречает рыбка (надувная игрушка).

**Рыбка:** Здравствуйте, ребята, я очень спешу к своим сёстрам в аквариум. Я приплыла на берег полюбопытствовать, чем же занимаются дети в детском саду и вот потерялась. Что же мне делать? Как найти дорогу в аквариум?

**Дети:** Мы поможем найти дорогу.

**Инструктор:** В моём аквариуме очень интересно и забавно, Вам очень понравится! Но чтобы попасть в аквариум надо сделать сначала разминку.

**Разминка на суше** (холл бассейна):

1. Ходьба на носках, руки в вверх-10 сек.
  2. Лёгкий бег -1 мин.
  3. Ходьба обычная-10 сек.
  4. И. П.-о.с. 1-руки вверх
- 2-3-4- маховые движения прямых рук вперёд (рисует круги в воздухе)-4-6 раз.

**Инструктор:** Ну вот, ребята, мы с вами и размялись, теперь можем отправиться в гости к рыбке в аквариум.

*(дети спускаются в бассейн с помощью инструктора).*

**Инструктор:** Но чтобы быстрее идти по воде, что нам надо делать?

**Дети:** Отгрести воду руками назад.

**Инструктор:** Правильно, ребята, помогайте себе идти по воде, энергично разгребая воду руками назад.

**Рыбка:** А вот и мой аквариум, смотрите сколько плавает вокруг рыбок! Но почему они то подплывают, то уплывают от нас?

**Дети:** Рыбки хотят играть с нами.

**Инструктор:** Ребята, давайте с вами поиграем в игру «**Поймай рыбку**».

Я буду бросать вдалеке на воду рыбок, по сигналу, вы должны побежать и каждый поймать рыбку. По воде вы должны бежать как лошадки. А это как?

**Дети:** Высоко поднимать колени над водой.

*(игра повторяется 2-3 раза).*

**Инструктор:** Рыбки так заигрались, что потерялись. Что же делать? А вы сможете им помочь? Что для этого надо сделать?

**Дети:** Нужно выполнить «стрелочку» и она укажет путь.

**Инструктор:** Верно, ребята, у каждой рыбки в аквариуме есть свой домик, определённого цвета и мы покажем дорогу стрелочкой, возьмите в руки рыбок.

**Упражнение «Стрелочка»** на груди, с поддерживающими средствами, если необходимо.

Вы должны присесть в воду до подбородка, сделать глубокий вдох, руки вынести с рыбкой вперёд и сильно, оттолкнувшись обеими ногами, выполнить скольжение в воде на груди в разные стороны к обручам, такого же цвета, как и ваши рыбки.

*(Повторить упражнение 2-3 раза).*

**Инструктор:** Пока рыбки отдыхают в домиках, чем мы с вами можем заняться?

**Дети:** Мы поиграем, поплаваем, споём им песенку.

**Инструктор:** А давайте споем рыбкам колыбельную песенку. Вы знаете, как правильно поется такая песенка?(*Ответы детей*).

**Инструктор:** Верно, надо опустить лицо в воду и выдохнуть, чтобы было много пузырей, но при выдохе в воду нужно ещё произносить звук у –у –у. Это будет замечательная песенка. И рыбкам она очень понравится.

*(Упражнение на дыхание повторяется 3-4 раза)*

**Инструктор:** Ой, ребята, а одной рыбке наша песенка совсем не понравилась, она сидит такая сердитая. Как же ей помочь?

**Дети:** Развеселить её.

**Инструктор:** А подскажите мне как её можно развеселить?

**Дети:** Поиграть с ней.

**Инструктор:** Я знаю одну игру, которая называется «Сердитая рыбка» Хотите в неё поиграть?

**Дети:** Да, хотим.

**Инструктор:** Я буду сердитой рыбкой и находиться у противоположного бортика. А вы, ребята, тихонько подходите ко мне.(Я в это время произношу текст):

«Сердитая рыбка тихо сидит,  
сердитая рыбка наверное спит.

Подойдём к ней и разбудим

И посмотрим, что же будет».

И будите сердитую рыбку. Рыбка просыпается и начинает ловить деток. Вы разбегаетесь, стараетесь скорее вернуться на своё место.

Но, чтобы быстро вы от меня убежали, что надо вам сделать?

**Дети:** Во время бега, разгребать воду руками назад.

**Инструктор:** верно, ребята.

*(игра повторяется 2-3 раза).*

**Инструктор:** Ребята, в аквариуме живут не только маленькие рыбки, но и большие. А каких больших рыб вы знаете? Назовите мне.

**Дети:** Щука, акула, дельфин.

**Инструктор:** А мы недавно рассматривали рыбок в аквариуме, там какая большая или маленькая рыба живёт?

**Дети:** В нашем аквариуме живёт рыба-сом.

**Инструктор:** Да, ребята, а хотите поиграть с такой рыбой?

**Дети:** Да.

**Инструктор:** Не испугаетесь?

**Дети:** Нет.

**Инструктор:** Игра называется «Усатый сом»

Я буду огромной рыбой - сом, а вы, дети - рыбками. Становитесь ко мне спиной.

*(я произношу текст игры)*

Рыбки, рыбки, не зевайте-

Сом усами шевелит.

Не зевайте, уплывайте,

Он не спит!

Но, что нужно чтобы плыть быстро?

**Дети:** Надо работать руками и ногами в воде.

**Инструктор:** Верно, ребята, после последних слов, вы, плывете к противоположному бортику, энергично работая руками брасс, ноги кроль. А я постараюсь вас всех поймать.

*(Игра повторяется 2-3 раза)*

**Рыбка:**

Молодцы, ребята, нам с подружками очень понравилось с вами играть. А вам понравилось у нас в гостях?



**Дети:** Да.

**Инструктор:** А какие упражнения вам больше всех понравилось выполнять?

(Ответы детей)

**Рыбка:** Тогда приходите ещё, а сейчас нам пора уплыть. А вам переодеться и идти в группу.

**Инструктор:** Спасибо, рыбка, за интересное путешествие в твоём аквариуме. Мы обязательно придём к вам в гости ещё.

(Дети выходят из бассейна в сопровождении инструктора, делают гигиенические процедуры, одеваются).

**Инструктор:** Ребята, пока вы переодевались рыбка мне сказала, что вы очень хорошо выполняли скольжение на груди с рыбкой; бегали по воде, выполняя вращательные движения руками; активно играли с игрушками. А ещё ей понравилась ваша песенка. И за то, что вы так любите воду и дружите с ней, вам рыбка на память подарила маленькие подарки.

(раздаю детям призы- разноцветные рыбки).

А теперь нам пора возвращаться в группу. До свидания.

### Конспект итогового занятия для детей 4-5 лет

Цель: формирования интереса у детей и целостного отношения к занятиям плаванием.

Задачи: Содействовать совершенствованию изученных элементов плавания в разнообразных ситуациях. Способствовать профилактике нарушений осанки, плоскостопия, развитию дыхательных мышц. Способствовать развитию творческих способностей, воображения. Формировать интерес к занятиям плаванием.

Инвентарь:

Фигурки: кит, дельфин, лягушка, рыбки, дуги, указатели-стрелки, плавающие досточки, аудиозапись.

Предварительная работа: разучивание стихов, беседы об обитателях воды, рассматривание картин, подборка аудио записей для занятия.

Ход занятия:

1. Вход в воду, занять место на мелкой части.

**Инструктор:** Ребята, к нам пришли гости, давайте с ними поздороваемся.

Дети здороваются.

**Инструктор:** А вы знаете, что когда вы здороваетесь, вы желаете человеку здоровья.

Значит и нашим гостям вы пожелали здоровья. А что нужно делать, чтоб быть здоровым?

Дети отвечают...

**Инструктор:** Я вас приглашаю в путешествие в подводное царство. Но дорога длинная, опасная, не испугаетесь трудностей?

Тогда вставайте друг за другом, будьте внимательны, помогайте друг другу, не отставайте. Дети встают в колонну по одному, звучит музыка «Вместе весело шагать», выполняют ходьбу: обычная, на носках, руки в стороны, высоко поднимая колени, руки на поясе, прыжки на двух ногах, обычная ходьба.

**Инструктор:**

Здесь нам, ребята, не пройти, здесь препятствие на пути. Что же нам делать? (на пути 2 дуги для подныривания)

Дети предлагают нырнуть под дуги. Выполняют подныривание под дуги, затем встают и проходят вперед. Последний выполняет подныривание, все встают в круг.

**Инструктор:** Вот мы с вами и оказались в подводном царстве.

(Звучит музыка «Шум моря»)

Слышите шум моря?

Давайте закроем глаза и послушаем.

Дети закрывают глаза, в это время на воду кладет игрушка «морская звезда»

**Инструктор:** Ребята, смотрите, морская звездочка приплыла к нам, давайте рассмотрим

ее, какая она красивая.

Попробуем изобразить ее.

Дети готовятся к выполнению упражнения «Звёздочка», по команде – выполняют.

**Инструктор:** Морские звездочки любят плавать вдвоем.

Дети встают парами, взявшись за руки, по команде выполняют упражнение в парах.

**Инструктор:** Морские звездочки такие дружные, встали в круг и плавают вместе.

Дети, взявшись за руки, образуют круг и выполняют по команде упражнение «большая морская звезда».

**Инструктор:** Молодцы звездочки, хорошо поплавали. Давайте пойдем дальше.

Дети поворачиваются за направляющим и идут вдоль бортика.

**Инструктор:** Ребята, смотрите, кит плывет. Какой он большой и сильный. Давайте поплаваем вместе с ним. Дети принимают и.п. и выполняют упражнение «кит».

Молодцы! Какие вы сильные, как киты.

**Инструктор:**

Смотрите, вон дельфины, выгнув спины, прыгают дельфины. Дети встают друг за другом и выполняют упражнение «прыжки дельфина»

**Инструктор:** Какие веселые и ловкие дельфины были у вас.

Дельфины уплыли, рыбки появились.

«Удивились пескари, что за рыбы тут появились?»

Дети встают в колонну по 1, выполняют скольжение на груди, выполнив задание, встают в конец колонны.

**Инструктор:** какие быстрые, ловкие рыбки плавали у нас.

(Слышна музыка – кваканье лягушек)

Дети все вместе читают стихотворение и показывают мимикой лягушек:

«Мы лягушки - попрыгушки – показывают лапки,

Пучеглазые лягушки - показывают глаза,

Животы зеленые - гладят живот,

С детства закаленные.

Не грустим мы и не плачем—разводят руки в стороны,

Дружим, не ругаемся --обнимают соседа,

Целый день по лужам скачем, спортом занимаемся ---готовятся прыгать.

Выполняют упражнение «лягушки» - прыжки на 2 ногах.

**Инструктор:** Какие быстрые, ловкие лягушата. Молодцы!

Ребята, давайте поныряем, дно морское обследуем. Дети ныряют, достают со дна бассейна буквы.

Инструктор: Ребята, давайте составим слова из букв.

**ПЛАВАЙ НА ЗДОРОВЬЕ!**

**Инструктор:** Вот какой совет нам дали водные обитатели.

Пора нам возвращаться домой.

Предлагаю сесть на моторные лодки, чтоб быстрее вернуться домой.

Дети берут досточки, плывут, работая ногами.

**Инструктор:** Предлагаю вам немножко отдохнуть.

Звучит музыка моря, дети лежат на спине, закрыв глаза. Упражнение «Черепашка» (Релаксация)

По окончании музыки дети садятся на мелкой части бассейна.

**Инструктор:** Ну вот, мы с вами вернулись домой.

Мне очень понравилось:

вы были сильные, как киты,

ловкие и веселые, как дельфины,

быстрые, как лягушата.

Вы все плавали, ныряли, и здоровье укрепляли.

## Конспект итогового занятия для детей 5-6 лет

### Тема: «В гостях у Водокрута»

Цель. Организация активного отдыха детей, закрепление двигательных навыков и умений на занятиях по плаванию.

Задачи: Закреплять и совершенствовать навык попеременной работы рук и ног (кроль, облегченным способом). Активизировать двигательную деятельность и внимание через игровую ситуацию. Развивать интерес детей к занятиям физическими упражнениями в бассейне. Воспитывать силу, ловкость, смелость, организованность.

Продолжительность. 30 минут.

Участники. Дети старшей группы, инструктор, воспитатели, родители.

Спортивный инвентарь и оборудование.

- Плавательные доски.
- 2 тонущих обруча;
- Тонущие кольца и ракушки.
- Сундучок с сюрпризом;
- Магнитофон;
- Фонограмма детских песен «Танец маленьких утят», «Я Водяной».
- Резиновая рыбка

Ход занятия в детском саду

Дети входят в бассейн. Встают у бортика. Под музыку «Я Водяной...» появляется Водяной.

**Водяной:** — Ой! Здравствуйте! Куда это я попал? Что вы здесь делаете?

**Инструктор:** - Ребята, вы знаете, кто это?

**Дети:** - Водяной.

**Инструктор:** — Водяной, ты попал в бассейн детского сада. Ребята учатся здесь плавать.

**Водяной:** - Как это?

**Инструктор:** - Сейчас ребята тебе покажут. Они все очень любят плавать и нырять в воду. Дети заходят в воду: выдохни в воду.

**Водяной:** - Вот молодцы! Но так все умеют в моем болоте!

**Инструктор:** — А фонтаны в твоём болоте есть?

**Водяной:** - Какие? Это как в парках города?

**Инструктор:** - Да.

**Водяной:** - Не может этого быть!

**Инструктор:** — Ребята, покажите, пожалуйста, Водяному, какие вы умеете пускать фонтаны.

Дети выполняют упражнение «Фонтаны».

**Водяной:** — Ну, молодцы! У вас фонтаны действительно как в парках. А у меня в болоте нет таких фонтанов, одни только пиявки и лягушки.

**Инструктор:** — А у нас еще дети могут превращаться в морских звездочек и стрелочек.

- Смело в воду заходите,

Руки в стороны держите,

На живот скорей ложитесь -

«Звездочку» нам покажите.

Дети выполняют в индивидуальном порядке упражнение «Звездочка» на груди.

**Инструктор:**

- Руки вверх вы поднимите,

Ноги вместе все держите,

На живот опять ложитесь.

И «Стрелу» нам покажите.

Дети выполняют в индивидуальном порядке упражнение «Стрелочка» на груди.

**Инструктор:** А еще наши ребята умеют танцевать.

Дети танцуют танец «Маленьких утят».

**Инструктор:** — Водяной, мы тебе еще можем показать, как мы умеем играть.

Игра: «Водяной».

Ход игры:

«Водяной» встает в один угол бассейна, дети в другой. Дети идут на встречу к «Водяному» и произносят слова:

Водяной – Водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку -

Поиграем чуточку:

Раз, два, три – лови!

После слова «Лови!» «Водяной» начинает догонять детей, и кого догонит, уводит к себе. (Повторяется 3-4 раза).

Игра: «Хоровод»

Цель: учить детей погружаться с головой в воду.

Ход игры:

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону. (Игра повторяется 3-4 раза).

**Водяной:** - А плавать то они умеют? А то все играют, да танцуют.

**Водяной:** Ой, что-то я совсем устал. (Водяной ложится на бортик.)

**Инструктор:** — Ты пока отдохни, а мы тебе покажем, что еще умеем. Ребята давайте покажем «Водяному» как мы умеем проплывать в обруч.

Дети выполняют упражнение «Туннель» (плавание облегченным способом).

**Инструктор:** А еще наши ребятки умею нырять как водолазы.

Дети выполняют упражнение «Водолазы».

**Инструктор:** разбрасывает по дну бассейна мелкие ракушки и кольца, дети все собирают.

**Водяной:** — Ой! Вы мне так нравитесь

**Водяной:** — Молодцы, а мои помощники мне тоже собирают со дна моего болота банки, железки.

**Инструктор:** ребята, пока наш «Водяной» отдыхает, давайте мы ему покажем, как мы умеем плавать.

Дети в индивидуальном порядке выполняют упражнение «кроль на груди» в полной координации и «кроль на спине», руки вытянуты вверх в замок.

**Инструктор:** — Водяной, а на твоём болоте есть Лилии? А наши ребята сейчас тебе покажут очень красивую фигуру под названием «Лилия», где каждый ребенок — это лепесток.

Дети по сигналу педагога выполняют упражнение «Лилия».

Выход детей из воды, построение у бортика.

**Водяной:** — Молодцы! Вы меня сегодня многому научили, пойду расскажу своим друзьям на болоте.

- Мне понравилось у вас,

Встретимся еще не раз!

До свидания, друзья.

Занимались вы не зря.

**Водяной** - мне было с вами очень интересно, и поэтому мне захотелось вас отблагодарить. Оставляет детям сундучок с сладостями. Ну, до свидания, мне пора в мое царство болотное.

### **Конспект итогового занятия по плаванию «Веселая акватория» (для детей 6-7 лет)**

**Цель:** Закрепление двигательных навыков и умений на занятиях по плаванию, организация игрового занятия для детей.

**Задачи:** Упражнять в технике выполнения согласования движений рук и ног при плавании кролем на груди. Совершенствовать технику скольжения, технику движения ног, как при плавании кролем на груди. Развивать навык движений попеременной работы ног, как при плавании на спине. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей, укреплению общего физического состояния. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, активность, смелость, ловкость.

Девиз : «Мы сильные, мы смелые, мы ловкие – умелые!».

Оборудование : обруч, мячи, плавательные доски, тонущие игрушки.

I. Подготовительная часть. (10 мин) .

Дети входят в зал плавательного бассейна строем друг за другом. Останавливаются.

**Инструктор :**

Рядом с нами, вы поверьте, есть волшебная страна.

Где она? За этой дверцей! Так, что сразу не видна.

Там никто не знает горя, там царит счастливый смех.

В этот край зовём сегодня, мы с собою всех.

Ребята, посмотрите, сегодня к нам пришло много гостей. Давайте поприветствуем их.

**Дети :** Здравствуйте! (хором)

**Инструктор :** Уважаемые гости! Вам сегодня предоставляется возможность путешествия в страну детства под названием : «Весёлая акватория ». Здесь царит радость, красота и здоровье. Вы убедитесь, что никогда ещё физические упражнения не доставляли столько радости и удовольствия, как во время выполнения упражнений в воде. Здесь дети становятся немного взрослее, сильнее, стройнее. К нам сегодня не спешит «Мойдодыр» , потому что мы знаем правила личной гигиены; мы знаем правила поведения в бассейне, а значит, мы не выйдем «Незнайками» . Правда, ребята?

**Дети :** Да! (хором)

**Инструктор :** Ребята знают, что надо беречь себя, потому что вода баловства и ошибок не прощает, поэтому на занятиях у нас всегда строгая дисциплина. Мы всегда готовы прийти на помощь друг другу, сопереживать, чувствовать ответственность. Именно здесь дети приобретают уверенность в себе. Ребята, а для вас плавание – занятие увлекательное ?

**Дети :** Да! (хором)

**Инструктор :** Добро пожаловать в нашу страну. Ребята, давайте покажем гостям, что вы умеете!

(Разминка на суше. Игра-зарядка) .

Руки к пяткам и ушам,

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх,

А теперь весёлый смех :

Ха-ха-ха, хи-хи-хи,

До чего ж мы хороши.

Раз, – в ладоши хлопнули,

Два, – ногою топнули,

Три, четыре – подтянулись,

Дружно за руки взялись.

Вместе все мы приседаем

И зарядку начинаем!

(Дети выполняют движения за инструктором)

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки (3-4 раза) .
2. Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения руками поочередно, вперёд и назад («Мельница» ) – (20сек.)
3. Стоя, в полу наклоне вперёд – имитации согласованных движений рук и ног, как при плавании кролем на груди (10сек.)
4. Присесть, обхватить колени руками, голову наклонить к коленям, встать, выпрямиться (3-4 раза)
5. Имитировать дыхание (4-5 раз)

II. Основная часть (в воде) . (15 мин.) Вход в воду : Дети выстраиваются в колонну по одному, вдоль борта. Инструктор предлагает детям выполнить ряд упражнений. По завершении выполнения каждого упражнения инструктор отмечает отличившихся детей.

Подготовительные упражнения в воде. (Все упражнения выполняются в игровой форме, начинают и заканчивают упражнения по звуковому сигналу инструктора)

- 1) Передвижения по дну бассейна в виде ходьбы и бега «Кто лучше?» (3 мин.)

Ходьба : вдоль борта, на носочках, на пяточках; упражнение «Цапля» ; упражнение «Паровоз» .

- 2) Бег : бег по дну бассейна, помогая гребковыми движениями рук, паровозиком.

- 3) Упражнение «Мельница» . (Стоя, на дне, в полу наклоне вперёд, дети выполняют упражнение «Мельница» .(Подбородок над поверхностью воды.)

- 4) Упражнение «Маленький дельфин» (освоение прыжков головой вперёд с вытянутыми над головой руками через обруч).

**Инструктор** : Ребята, покажите - «Как прыгают дельфины над водой» .

Инструктор произносит - «В море бурном, море синем быстро плавают дельфины . Не пугает их волна. Рядом плещется она». Дети выполняют прыжки через обруч (поточно) .

- 5). Упражнение «Морская звезда» .

Стоя в воде, сделав глубокий вдох и заваливаясь осторожно назад, дети ложатся на воду, спиной. То же – только ложатся на живот, руки в стороны, ноги врозь (по 2 раза) .

- б). Упражнение «Кто выше?» .

Дети по звуковому сигналу инструктора выполняют погружение с выпрыгиванием вверх, открывая глаза (для ориентировки в пространстве) .

**Инструктор** : Молодцы! А теперь проведём игры-соревнования.

**Инструктор** : Ребята, покажите нам, кто дальше всех про скользит по воде, как льдинка, Дети выполняют упражнение одновременно по звуковому сигналу инструктора.

И. п. – сидя на борту, делают вдох и, задержав дыхание, ложатся на воду скользя по её поверхности на груди (2раза) .

Инструктор отмечает лучших детей. По окончании упражнений – выдох в воду

2. Скольжение с движениями ног, как при плавании кролем на груди и на спине «Моторная лодка» (торпеда)

**Инструктор** : Ребята, чья моторная лодка быстрее?

Дети выполняют упражнение в парах, поточно с использованием вариативных приёмов :

С доской в руках (т. е. с опорой руками о доску) ;

Самостоятельно без поддерживающих средств.

Дети выполняют упражнение исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей. Ребёнок сам подбирает ритм движения ногами. Во время выполнения упражнений следующей парой, остальные дети имеют возможность отдохнуть и посмотреть выполнение упражнения своих сверстников.

3. Упражнение-игра "Удержи мяч"

Плавание на спине , удерживая мяч на животе.

4. Упражнение «Мы уже умеем плавать » .

В парах дети выполняют толчок от бортика бассейна, ложатся на воду и начинают выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении с попеременной работой рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания на вдохе.

Инструктор обращает внимание на то, что руки выполняют движение «Мельница». Темп движений рук – медленный. По окончании выполнения упражнения – выдох в воду.

Инструктор: Молодцы, ребята, а сейчас мы восстановим дыхание, сделав продолжительные выдох в воду.

5. Упражнение выполняется в игровой форме «Чей гудок лучше?» (мыльная пена)

III. Заключительная часть. (5мин)

1. "Водолазы"

Кто из детей достанет больше предметов со дна бассейна.

По звуковому сигналу дети прекращают игру. Инструктор отмечает лучшего ребёнка.

2. Свободное плавание – (1 мин)

Дети плавают и играют в воде самостоятельно.

**Инструктор :**

Мы скорость замедляем, закончена игра.

Пора нам «До свидания» - сказать всем детвора.

Организованный выход из воды.

Инструктор : Ребята, пришло время сказать до свидания «Весёлой акватории ». Вы все сегодня получили удовольствие и заряд положительной энергии и, самое главное, показали, что вы действительно самые сильные, смелые и ловкие.

## Игры на воде

### Волны на море

Задача: познакомить с сопротивлением воды.

Описание: занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отделены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону. Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду. Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети слух приговаривают «Ух-ух, у-у»

### Дождик

Задача: преодоление водобоязни.

Описание: дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят: Дождик, дождик, Дождик, лей! Нам с тобою веселей. Не боимся сырости, Только лучше (больше) вырастем. Методические указания: следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.

### Усатый сом

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание: выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит: Рыбки, рыбки, не зевайте - Сом усами шевелит. Не зевайте, уплывайте, он не спит! Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику. «Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень. Методические указания: Плыть в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

### Гуси

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк») находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей, начинают движение к противоположному бортику. Инструктор: Гуси, гуси. Дети: Га-га-га. Инструктор: Есть хотите? Дети: Да-да-да. Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите! Дети: Серый волк под горой. Не пускает нас домой. Зубы точит, съесть нас хочет! После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень. Методические указания: Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

### Карусели (вариант 1).

Задача: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание: дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят: Еле-еле, еле-еле Закружили карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются. Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.



### **Карусели (вариант 2).**

Задача: способствовать освоению с водой.

Описание: взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Во время движения по кругу играющие хором произносят: Еле-еле, еле-еле Закружили карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга). Затем преподаватель произносит: Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Дети постепенно замедляют движение и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону. Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.

### **Сердитая рыбка**

Задача: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Описание: преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит: Сердитая рыбка тихо лежит, Сердитая рыбка, наверное, спит. Подойдем мы к ней, разбудим И посмотрим, что же будет. Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим. Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга. Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

### **Белые медведи**

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных. Методические указания: Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

### **Море волнуется**

Задача: освоение с водой.

Описание: занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет - это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три - вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко. Методические указания: Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции. Если

нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

### **Полоскание белья**

**Задача:** воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками. **Описание** игры: играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье. **Методические указания:** руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

### **Волны на море**

**Задача:** освоение с водой.

**Описание:** участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

### **Переправа**

**Задача:** воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

**Описание:** играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал». **Методические указания:** гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **Лодочки**

**Задачи:** ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

**Описание:** играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала». **Методические указания.** В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно. **Поймай воду**

**Задача:** выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

**Описание:** играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д. **Методические указания:** во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

### **Невод**

Задачи: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание: играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы. Методические указания: «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **Караси и карпы**

Задача: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

### **Кузнечики**

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

Описание: играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться по бассейну, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира. Правила: дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, не мешать друг другу. Методические указания: для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

### **Мы - веселые ребята**

Задача: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях. Описание: дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст: Мы веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три - лови! После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий. Методические указания: нельзя убежать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

### **Зайчата умываются**

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо. Описание: дети становятся в круг. Инструктор: Носик, носик! Где ты, носик? (дети моют носик) Ротик,

ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик) Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки) Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки) Будут чистые зайчатки!

### **Веселые брызги**

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо. (не бояться брызг).

Описание: Капля раз, капля два (медленные хлопки по воде), Кали медленно сперва: Кап-кап, кап-кап. Стали капли поспевать (быстрые хлопки о воде), Капля каплю догонять - Кап, кап, кап, кап. Зонттик поскорей откроем, И от дождика укроем (дети поднимают руки над головой и убегают в домик, инструктор брызгает детей, льет на детей воду из ведерка).

### **Найди свой домик**

Задача: учить безбоязненно передвигаться по бассейну, ориентироваться в пространстве бассейна.

Описание: по бассейну разбросаны цветные шарики (рыбки, кольца), на бортиках бассейна расставлены «домики» (обручи) разного цвета. Дети собирают шарики и приносят их в «домик» соответствующего цвета.

### **У кого больше пузырей**

Задача: учить детей правильно выполнять выдох в воду.

Описание: дети, держась за поручень, погружаются в воду и делают полный выдох через нос и рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей. **Насос**

Задача: учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох. Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох. Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

### **Поезд идет в тоннель**

Задача: учить детей погружаться в воду.

Описание: дети выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд», который поочередно проходит через 1-2 обруча, вертикально опущенных в воду. Методические указания: вовремя проныривания можно выполнять выдох.

### **Пузырь**

Задача: обучать детей погружению и выдоху в воду.

Описание: взявшись за руки, дети встают в маленький круг и говорят: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образовав большой круг, дети начинают движение по кругу, проговаривая: «Он летел, летел, летел, да на ветку налетел. Вот и лопнул». После этих слов нужно остановиться, присесть и выполнить выдох в воду, затем игра начинается снова. Методические указания: Передвигаться можно медленно либо быстро. Выдох выполнять полностью в воду.

### **Телефон**

Задача: учить детей погружаться в воду и слушать под водой сигналы.

Описание: дети, держась за борт, погружаются в воду. Инструктор 1-2-3 раза ударяет металлическим предметом по поручню. Вынырнув из воды, дети должны сказать, сколько было ударов. Методические указания: можно предложить детям разбить на пары и по очереди попробовать произнести какое-то слово.

### **Найди клад**

Задача: учить детей открывать глаза в воде.

Описание: Инструктор разбрасывает тонущие предметы и предлагает детям достать эти предметы со дна. Методические указания: поощрять детей, которые смогли достать сразу несколько предметов.

### **Резвый мячик**

Задача: способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом. Описание: играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается. Правила: нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик. Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

### **Водокачка**

Задача: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду. Смелые ребята

Задача: учить детей погружать лицо в воду, при этом задерживать дыхание, открывать глаза в воде. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят: Мы ребята смелые, опускают руки, и все в месте Смелые, умелые, погружаются в воду с открытыми Если захотим - глазами. В воду поглядим

### **Дровосек в воде**

Задача игры: упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

Содержание: Дети выполняют наклоны вперед - задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду.

### **Охотники и утки**

Задача: учить погружению в воду с головой.

Описание: выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры. Правила: охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места. Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток. Коробочка

Задача: упражнять в умении задерживать дыхание под водой. Описание: присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду - «у коробочки закрыли крышечку».

### **Хоровод**

Задача игры: учить детей погружаться с головой в воду

Описание: играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят: Мы идем, идем, Хоровод ведем, Сосчитаем до пяти. Ну, попробуй нас найти! После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпусают

руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону.

### **Щука и рыбы**

Задача: учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Описание: После слов инструктора: Блещут в речке чистой Спинкой серебристой Маленькие рыбки. Любят все резвиться! дети начинают передвигаться по бассейну в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Водящий («щука») стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду с головой. «Щука» ловит тех, кто не успел спрятаться в воду около бортика. - «водящий» внимательно следит за выполнением задания. Методические указания: пойманный, становится щукой. Не толкать друг друга.

### **Удочка**

Задача: учить детей быстро погружаться в воду с головой, задерживать дыхание на вдохе.

Описание: дети выстраиваются в шеренгу. После слов «Ловись, рыбка, большая и маленькая!» инструктор начинает «ловить рыбу» - в руках у него веревка, к концу которой привязан надувной мяч. Те дети, которых коснулся мяч, выбывают из игры. Утки-нырки

Задача: помогать детям осваивать безопорное положение в воде. Описание: дети произвольно располагаются по бассейну, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги - «показывают хвостик». Правила: более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз. Методические указания. Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

### **Жучок-паучок**

Задача: учить детей погружаться в воду.

Описание: дети, взявшись за руки, передвигаются по кругу. В центре его стоит водящий - «жучок-паучок». Дети произносят нараспев: Жучок-паучок вышел на охоту, Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду! С последними словами все приседают под воду, а тот, кто не успел, становится «жучком-паучком». Методические указания: заинтересовывать детей не становится «жучком-паучком». Тот, кто им не был - молодец!

### **Тюлени**

Задача: учить скольжению с опущенной в воду головой.

Описание: принять упор лежа. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду. **Торпеда**

Задача: учить скольжению на спине.

Описание: дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

### **Водолазы**

Задача: приучать смело открывать глаза в воде, ориентироваться под водой. Описание: дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

### **Плавающие стрелы**

Задача: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

Описание: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение - скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше. Методические указания: скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног - от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

### **Подводные лодки**

Задача: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1. Руки вверх, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверх, другая за спиной, 6. Руки на затылке, 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше. Методические указания. Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

### **Найди себе пару**

Задача: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание: дети перемещаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и передвигаются в парах. Правила: дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать. Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

### **Нырни в обруч**

Задача: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

Описание: в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, передвигаются вдоль бортика к обручу. Затем по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется. Правила: идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга. Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

### **Винт**

Задача: учить владеть своими движениями в воде.

Описание: в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот. **Пловцы**

Задача: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание: дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону

возвращаются, плывая другим способом (брасс или кроль на спине). Правила: выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика. Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли.

### **Морской бой**

Задача: научить не бояться водяных брызг.

Описание: играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу в течение 2-3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

### **Пятнашки в кругу**

Задача: научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

Описание: играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

### **Салки**

Задача: обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Описание: участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

### **Акула (1 вариант игры: для детей старшего возраста).**

Задача: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях. Описание: Дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встаёт в центре круга, а дети произносят слова: «Акула-каракула Правым глазом подмигнула И заставила бежать, Один, два, три, четыре, пять». После этих слов дети убегают, а водящий (акула) их догоняет. Правила: 1. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять»; 2. Нельзя хватать акулу. Методические указания: Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения. Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих). Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры. Победитель становится ведущим (акулой). Оборудование: Надувная акула.

### **Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).**

Задача: обучать детей погружению в воду с головой.

Описание: дети стоят от ведущего (акулы) на расстоянии 2 метров и произносят слова: «Акула-каракула. Правым глазом подмигнула, И заставила бежать Один, два, три, четыре, пять». Затем дети «разбегаются» по периметру бассейна, пытаясь убежать от водящего (акулы). Если акула приближается, задача детей погрузиться под воду. Кто успел погрузиться под воду, мимо того акула проплывает, а кто нет, тот выбывает из игры.



Оставшийся ребёнок становится победителем. Правила: 1. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула. 2. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять.» Методические указания: Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил. Кто быстрее спрячется под водой? Задача: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды. Описание: играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро прячутся - так, чтобы голова скрылась под водой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что достать дно практически невозможно.

### **Пятнашки с поплавком**

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

### **Фонтанчики**

Задача: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание: участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 3, 5 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. Методические указания. Объясняя правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет тот, у кого сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. тот, кто умеет делать правильный выдох в воду.

### **Поплавок**

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять». Методические указания. Перед выполнением «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

### **Медуза**

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание: играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. .

### **Звезда**

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад. Методические указания. Перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

### **Винт**

Задача: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание: играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

### **Авария**

Задача: выработка умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание: по команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде - «пока не подоспеет помощь». Методические указания: во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»).

### **Слушай сигнал!**

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

### **Кто делает кувырок?**

Задача: совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

Описание: сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед, назад.

## Стишки для купания

Рыбка в озере жила,  
К нам с тобою приплыла. (при этом водите рукой под водой, как будто рыбка плавает).  
Малыша мы будем мыть,  
Рыбку будем мы ловить.  
Нам вода не холодна.  
Где же рыбка? Вот она! (тихонько брызгаете водичкой на малыша)

Мы купаемся, мы плескаемся,  
И в водичке с тобой развлекаемся!  
Ножку вверх, ножку вниз!  
Ручку вверх, ручку вниз!

Ножками покрутим,  
И плывем как ути!  
Плюх-плюх! Бух-бух!  
Вытираемся!

Ушки? Мыли,  
Лапки? Мыли,  
Хвостик? Мыли,  
Все помыли,  
А теперь мы чистые  
Зайчики пушистые.

Наша Таня громко плачет:  
Уронила в речку мячик. (Руками топим мяч)  
Тише, Танечка, не плачь -  
Не утонет в речке мяч. (Отпускаем руки - мяч выпрыгивает из воды. Что очень удивит и обрадует кроху.)

Плещется кругом вода.  
Эй, игрушки, все сюда!  
Утки, зайчики и кошки,  
Я помою вас немножко!

Посажу в водичку  
Уточку мою.  
Весело плескается  
Уточка в воде.  
Вдруг нырнула  
Спряталась —  
Нет ее нигде.  
Подождем минуточку,  
Вынырнула уточка.

**Упражнения для общего физического развития  
и координации движений**

1. Обычная ходьба, фигурная маршрутовка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами (И. О.); перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.
2. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.) (И.О.).  
1 - руки вперед; 2 -руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.
3. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
4. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки вверх; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
5. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - левую руку вверх; 2 - правую руку вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.
6. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - левую руку через сторону вверх; 2 - правую руку через сторону вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.
7. И. п. - руки на поясе (И. О.). 1 - поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п..
8. То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.
9. И. п. - о. с. (И. О). 1 - поворот туловища налево, руки к плечам; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки к плечам; 4 - вернуться в и. п.
10. То же, что упражнение 9, но при поворотах руки в стороны.
11. И. п. - руки на поясе (И.О.). 1- поворот туловища налево, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки вперед; 4 - вернуться в и.п.
12. И. п. - о. с. 1 - правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п.
13. И. п. - о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой вперед.
14. То же правой рукой (И.О.).
15. И. п. - о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой назад.
16. То же правой рукой (И.О.).
17. И. п. - о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.
18. То же вперед.
19. И. п. - о. с. 1 - прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 2 - вернуться в и. п. (И.О.).
20. И. п. - руки на поясе. 1 - присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
21. И. п. - о. с, руки впереди. 1 -присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
22. И. п. - о.с. 1 - присесть, разводя колени в стороны; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
23. То же, но во время приседания руки вперед.
24. И. п. - руки на поясе. 1 - мах правой вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед; 4 - вернуться в и. п.
25. И. п. - о. с. 1 - мах правой вперед, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
26. И. п. - о. с. 1 - мах правой в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 -мах левой в сторону, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.
27. И. п. - сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 - приподнять туловище; 2 -вернуться в и. п.
28. Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

29. И. п. - руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.
30. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета.
31. То же с продвижением вперед.
32. Ходьба на месте.