

Государственное бюджетное школьное образовательное учреждение детский сад № 61 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Ягодка»

Принята на заседании  
Педагогического Совета.  
Протокол № 1 от  
« 28 » августа 2018 г.

Утверждаю,  
Заведующий ГБДОУ  
Кривцова Л.Н.  
Приказ № 23 от  
« 28 » августа 2018 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА ПО ПЛАВАНИЮ «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»**

Составитель: Степанова С.П.,  
инструктор-методист по плаван-  
нию

Санкт-Петербург  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ:

### 1. Целевой раздел программы

|   |   |
|---|---|
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 3 |
| - цели и задачи программы.....  | 3 |
| - принципы и подходы к формированию программы   |   |
| - психолого-педагогическая характеристика особенностей психо-физиологического развития детей... | 4 |
| -нормативно-правовые документы.....   | 7 |
| 1.2. Целевые ориентиры освоения программы.....  | 7 |
| 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.....                          | 8 |

### 2. Содержательный раздел программы

|  |    |
|--|----|
| 2.1. Комплексно-тематическое планирование работы с детьми..... | 12 |
| 2.2. Годовой план-график прохождения материала.....            | 34 |
| 2.3. Физкультурно-массовая работа.....                         | 42 |
| 2.4. Формы взаимодействия с родителями.....                    | 42 |

### 3. Организационный раздел программы

|  |    |
|--|----|
| 3.1 Формы образовательной деятельности.....  | 45 |
| 3.2 Режим двигательной активности.....   | 46 |
| 3.3 Требования к организации плавания, образовательная нагрузка в соответствии с СанПин..... | 48 |
| 3.4 Программно-методическое обеспечение (технологии).....                                    | 49 |
| 3.5 Условия реализации программы.....  | 53 |
| - психолого-педагогические   |    |
| - материально-технические  |    |

### 4. Приложения

|   |    |
|---|----|
| 4.1. Техника безопасности в бассейне..... | 54 |
| 4.2 Используемая литература.....          | 56 |

## РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ

### 1.1. Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Настоящая рабочая программа разработана на базе образовательной программы ДООУ в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду», в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

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

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма - одна из основных проблем современного общества. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

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

**Цель программы:** создание оптимальных условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни. Обеспечение охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья.

#### **Задачи:**

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
2. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
4. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
5. Формирование начальных представлений о ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами.

6. Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма, расширение и углубление представлений о пользе занятий плаванием.

7. Освоение основных навыков плавания, воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.

#### **Принципы и подходы к реализации программы:**

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

#### **Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психо-физиологического развития детей**

*Ребенок раннего возраста: от 2 до 3 лет*

За год до 2-3 лет ребенок вырастает на 7-8 см. Его вес увеличивается на 2 кг., изменяется комплекция, удлиняются ноги, происходит окостенение скелета, совершенствуется ходьба: по сигналу взрослого может изменить направление и ритм ходьбы, увеличивается длина шага, но остаются не согласованными движения рук и ног. Ребенок может кататься в это время на 3 – х колесном велосипеде, подпрыгивать на двух ногах, уверенно ползать, подлезать, бросать мяч вперед и вниз, держа его двумя руками над головой и перед грудью. Совершенствуется мелкая моторика, ребенок может самостоятельно раздеваться, одеваться, завязывать ботинки. В этот период совершенствуется строение внутренних органов. Ребенок становится более устойчивым к заболеваниям. На протяжении 3-го года жизни продолжается улучшение качества общих движений (ходьба, бег, лазание, бросание) все большей согласованности и умения управлять своими движениями в соответствии с окружающими условиями. Шаги при ходьбе становятся более равномерными, постепенно исчезают лишние движения, которые ребенок при ходьбе делал раньше. Движения ребенка становятся более координированными. Ребенок может легко пройти по ограниченной поверхности, например, по узкой доске, изменить темп ходьбы по звуковому сигналу, под музыку ускорить, замедлить движение или сразу остановиться, а также попасть мячом в цель и т. п. Вследствие этого ребенок становится не только более подвижным и ловким, но и более самостоятельным при еде, одевании, игре, занятиях.

*Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет*

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка

выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

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 сформированна произвольность движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе

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

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

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

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

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

### **Нормативно-правовые документы**

- Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» № 467-83 от 26.06.2013 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования /приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 г./.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года); постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 9 октября 2013 года N 53 «Об утверждении СП 3.1.1.3108-13 «Профилактика острых кишечных инфекций».
- Положения, регламентирующие деятельность ГБДОУ.
- План работы ДОУ на 2016 - 2017 учебный год.
- Реализуемая основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ «Ягодка»

### **1.2 Целевые ориентиры освоения программы**

#### **3 года:**

Погружать лицо и голову в воду.  
Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.  
Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.  
Выполнять вдох над водой и выдох в воду.  
Дуть на воду, пытаться выполнить вдох над водой и выдох в воду.  
Прыгать по бассейну с продвижением вперед.  
Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.  
Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

#### **4 года:**

Погружать лицо и голову в воду.  
Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.  
Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.  
Выполнять вдох над водой и выдох в воду.  
Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.  
Прыгать по бассейну с продвижением вперед.  
Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.  
Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.  
Пытаться скользить по поверхности воды.

#### **5 лет:**

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

Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

**6 лет:**

Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

Бегать парами.

Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.

Скользить на груди с работой ног, с работой рук.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

Выполнять упражнение «Поплавок».

**7 лет:**

Погружаться в воду, открывать глаза в воде.

Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.

Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.

Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой

Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. - Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.

Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Плавать на груди с работой рук, с работой ног.

Пытаться плавать способом на груди и на спине.

**1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности  
Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников**

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

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

| Возрастная группа | Задача   |
|-------------------|--|
| I младшая         | Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.                            |
| II младшая        | То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. |
| Средняя           | То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно,   |



|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.  |
| Старшая                | То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.  |
| Подготовительная школа | То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине. |

Контрольное тестирование (младший возраст)

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

Контрольное тестирование (средний возраст)

|                    |   |
|--------------------|---|
| Навык плавания     | Контрольное упражнение                                      |
| Нырание            | Пытаться проплыть тоннель.                                  |
|                    | Подныривание под гимнастическую палку.                      |
|                    | Пытаться доставать предметы со дна.                         |
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире».                             |
|                    | Бег парами.   |
|                    | Скольжение на груди.  |
| Выдох в воду       | Упражнение на дыхание «Ветерок».                            |
|                    | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.         |
| Прыжки в воду      | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.             |
|                    | Прыжок ногами вперед.                                       |
| Лежание            | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |

Контрольное тестирование (старший возраст)

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Нырание        | Нырание в обруч.       |
|                | Прохождение тоннеля.   |

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

Контрольное тестирование (подготовительная к школе группа)

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

### 2.1. Комплексно-тематическое планирование Ранний и младший возраст

| Месяц          | № Занятий  | Тема   | Содержание деятельности   | Игровые упражнения   |
|----------------|------------|--|---|--|
| <b>Октябрь</b> | <b>1-2</b> | <b>«Учимся знакомиться.<br/>Наш детский сад»</b> | Ознакомление с помещениями бассейна и правилами поведения в нем.<br>Обучить правильному входу в воду и выходу из нее по лесенке, движению по воде: свободно передвигаться по воде разными способами с различными положениями рук (держась за поручень). Помочь детям освоиться в воде.                              | «Дружная семейка»<br>«Маленькие и большие ножки»<br>«Хоровод»<br>«Собери зверят в домик»<br>«Пузырь»<br>«Карусели»   |
|                | <b>3-4</b> |  | Продолжать обучать правильному входу в воду и выходу из нее по лесенке, движению по воде: свободно передвигаться по воде разными способами с различными положениями рук (держась за поручень). Помочь детям освоиться в воде  | «Дружная семейка»<br>«Лодочки плывут»<br>«Кто как ходит»<br>«Собери зверят в домик»<br>«Пузырь»<br>«Карусели»  |
|                | <b>5-6</b> | <b>«Я девочка, ты мальчик»</b>                   | Продолжать приучать детей самостоятельно входить и выходить из воды.<br>Воспитывать безбоязненное отношение к воде: приучать детей окунаться и умываться, не вытирая лицо руками.<br>Учить передвижению на руках по дну бассейна.<br>Учить выполнять выдох перед собой в воздухе.<br>Помочь детям освоиться в воде. | «Мы разные»<br>«Ветерок»<br>«Карлики и великаны»<br>«Крабы и раки»<br>«Носик утонул»<br>«Собери зверят в домик»<br>«Пузырь»<br>«Карусели»  |
|                | <b>7-8</b> |  | <b>«Моя безопасность»</b>   | Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде: не бояться окунать лицо в воду, стоя на дне (держась за опору), выполнять движения руками производя брызги. Учить передвижению в воде шагом, бегом, прыжками самостоятельно (держась за поручень). Помочь детям освоиться в воде. |

|                |              |                                    |   |   |
|----------------|--------------|------------------------------------|---|---|
| <b>Ноябрь</b>  | <b>9-10</b>  | <b>«Дикие и домашние животные»</b> | Продолжать учить организованно входить в воду, окунаться и умываться.<br>Учить передвижению в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Помочь детям освоиться в воде. Приучать детей передвигаться в воде в различных направлениях, ориентироваться в воде.  | «Три веселых братца»<br>«Утка и утята»<br>«Личико в воде»<br>«Море волнуется»<br>«Собери зверят в домик»<br>«Мячики»<br>«Кораблики»<br>«Сердитая рыбка»                 |
|                | <b>11-12</b> |                                    | Приучать самостоятельно окунаться и умываться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.<br>Продолжать учить передвижению в воде шагом, бегом, прыжками.<br>Учить приседать в воду до уровня пояса, груди, подбородка. Приучать детей передвигаться в воде в различных направлениях, ориентироваться в воде.   | «Маленькие и большие ножки»<br>«Волны на море»<br>«Пять веселых лягушат»<br>(игры с игрушками в воде) «Белые медведи»   |
|                | <b>13-14</b> | <b>«Птицы»</b>                     | Продолжать учить опускать лицо в воду, стоя на дне самостоятельно (держась за бортик). Продолжать выполнять погружение в воду (до уровня пояса, груди, подбородка) самостоятельно и при поддержке преподавателя. Продолжать учить выполнять выдох на воду. Приучать детей передвигаться в воде в различных направлениях, ориентироваться в воде. Приучать детей не бояться попадания воды в лицо.                         | «Спасатели на воде»<br>«Моем носики»<br>«Дождик»<br>«Островки»<br>«Лягушка»<br>«Быстрый мячик»<br>«Лови мяч» «Собери зверят в домик»<br>«Кораблики»<br>«Сердитая рыбка» |
|                | <b>15-16</b> |                                    | Продолжать приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Продолжать учить погружаться в воду с опорой и без (помощь преподавателя). Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне. Учить выполнять выдох на воду. Приучать детей передвигаться в воде в различных направлениях, ориентироваться в воде.<br>Учить работать ногами, как при плавании кролем. Приучать детей не бояться попадания воды в лицо. | «Рыбаки»<br>«Спрячемся под воду»<br>«Смелые ребята»<br>«Лодочка плывет»<br>«Фонтан»<br>«Лови мяч» «Собери зверят в домик»<br>«Кораблики»<br>«Сердитая рыбка»            |
| <b>декабрь</b> | <b>17-18</b> | <b>«Зимние развлечения»</b>        | Продолжать приучать самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Продолжать выполнять передвижения в воде ранее изученными способами. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне. Учить выполнять выдох на границе воды и воздуха.   | «Найди свой домик»<br>«Поймай воду»<br>«Дождик»<br>«Наша Таня»<br>«Остуди» «Кораблики»<br>«Карусели»  |

|               |              |                    |  |   |
|---------------|--------------|--------------------|--|---|
| <b>Январь</b> | <b>19-20</b> |                    | Продолжать учить погружаться в воду с головой, держась за бортик. Учить опускать лицо воду, стоя на дне. Задерживать дыхание до 5-6. Продолжать развивать координацию движения в воде. Учить работать ногами, как при плавании кролем.   | «Пустой домик»<br>«Лягушата»<br>«Пятнашки с мячом»<br>«Пузырь» «Лови мяч» «Солнышко и дождик»<br>«Мойдодыр»                                     |
|               | <b>21-22</b> | <b>«Новый год»</b> | Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне.<br>Продолжать выполнять погружение в воду с головой с последующим выпрыгиванием из воды, держась за бортик.<br>Учить проходить через обруч с задержанным дыханием.  | «Резвый мяч»<br>«Сердитая рыбка»<br>«Водяной»<br>«Два мороза» «Лови мяч» «Солнышко и дождик» «Мойдодыр»   |
|               | <b>23-24</b> |                    | Продолжать приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками.<br>Продолжать учить погружаться с головой под воду с опорой и без.<br>Учить опускать лицо в воду и открывать глаза в воде.<br>Продолжать учить выполнять выдох на границе воды и воздуха.<br>Учить принимать безопорное положение в воде, держась за бортик.  | «Туннель»<br>«Звезда»<br>«Кто смелый?»<br>«Водяные жуки»<br>«Пузыри»<br>(плавание на кругах)<br>«Солнышко и дождик» «Мойдодыр»                  |
|               | <b>25-26</b> | <b>«Транспорт»</b> | Продолжать выполнять передвижения в воде ранее изученными способами. Учить опускать лицо в воду с последующим выдохом в воду.<br>Продолжать учить опускаться под воду с задержанным дыханием.<br>Закреплять понятие «большой» и «маленький».<br>Смело опускать лицо в воду с последующим рассмотрением предметов на дне. Принимать безопорное положение на спине с доской. | «Мы веселые ребята» «Пузыри» «Сядь на дно» «Карлики и великаны»<br>«Водолазы»<br>«Льдина» «Найди свое место»<br>«Охотники и утки»<br>«Карусели» |
|               | <b>27-28</b> |                    | Продолжать учить не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета, продолжать развивать дыхание.<br>Учить принимать безопорное положение в воде держась за трубу, с задержанным дыханием.<br>Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.  | «Мой веселый звонкий мяч»<br>«Морская звезда»<br>«Фонтан»<br>«Найди свое место»<br>«Охотники и утки»<br>«Карусели»<br>«Самолеты»<br>«Корабли»   |

|         |       |                                      |  |  |
|---------|-------|--------------------------------------|--|--|
|         | 29-30 | «В здоровом теле – здоровый дух»     | Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя. Закреплять умение проходить в обруч с задержанным дыханием. Продолжать учить выполнять вдох и продолжительный выдох в воду. Учить работать ногами как при плавании кролем.  | «Мы веселые ребята»<br>(Эстафеты с погружением) «Найди свое место»<br>«Охотники и утки»<br>«Карусели»  |
| Февраль | 31-32 | «Неделя вежливости и доброты»        | Учить бросать мяч двумя руками от груди и передавать его под водой. Закреплять понятия «один», «много». Учить отталкиваться от дна и принимать безопорное положение на воде (с поддержкой инвентаря: плавательные доски, круги, надувные мячи).  | «Найди свое место»<br>«Охотники и утки»<br>«Карусели» «Передай соседу мяч»<br>«Собери и принеси»<br>«Кто дальше?»  |
|         | 33-34 | «Папин праздник»                     | Продолжать учить погружаться под воду с головой с задержанным дыханием, с последующим выпрыгивание из воды. Продолжать учить работать ногами как при плавании кролем, держась за бортик. Работа над дыханием. Выполнять «звезду», держась за трубу (самостоятельно, но с помощью педагога).                                      | «Лягушата»<br>«Фонтан»<br>«Кто смелый?»<br>«Звезда»<br>«Пузыри»<br>«Военные водолазы»<br>«День и ночь» «Караси и щука»<br>«Охотники и утки»<br>«Лягушки и цапля» |
|         | 35-36 |                                      | Закреплять знание цветов. Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Выполнять работу ног «кролем». Продолжать учить выполнять выдох в воду, погружаться в воду с головой с задержанным дыханием. Открывать глаза в воде с последующим рассмотрением предметов (цифр). Принимать безопорное положение на спине (с доской). | «Собери и принеси»<br>«Фонтаны»<br>«Сядь на дно и рассмотри»<br>«Пятнашки»<br>«Резвый мяч» «Мячики» «Охотники и утки» «Хоровод»                                  |
|         | 37-38 | «Профессии работников детского сада» | Самостоятельно выполнять «звезду». Выполнять вдох опускать лицо в воду и выполнять выдох воду. Учить доставать игрушки со дна бассейна. Продолжать учить отталкиваться от дна бассейна ногами и принимать безопорное движение. Принимать горизонтальное положение в воде.  | «Ровным кругом»<br>«Звезда»<br>«Проскользни через обруч»<br>«Водолазы»<br>«Фонтан»   |
| Март    | 39-40 | «Мамин праздник»                     | Учить детей передвигаться по дну бассейна шагом, выполняя вдох и выдох воду. Учить сочетать дыхание с работой рук (стоя на дне бассейна и в ходьбе). Продолжать учить принимать безопорное положение в воде на спине (с доской).   | «Самолеты»<br>«Корабли»<br>«Лодки плывут»<br>«Мышка в клетке»<br>«Караси и щука»<br>«Лягушки и цапля»  |

|               |              |                            |  |   |
|---------------|--------------|----------------------------|--|---|
| <b>Апрель</b> | <b>41-42</b> |                            | Продолжать учить отталкиваться ногами от дна бассейна. Учить нырять в обруч с задержанным дыханием. Учить передвигаться по дну бассейна парами, в колонне по одному. Учить отталкиваться от дна бассейна и принимать безопорное положение на спине (с доской). | «Пронырни»<br>«Поезд»<br>«Стойкий солдатик»<br>«Фонтан» «Покажи пятки»  |
|               | <b>43-44</b> | <b>«В гостях у сказки»</b> | Продолжать упражнять в ходьбе с гребковыми движениями руками. Учить принимать безопорное положение на спине. Совершенствовать навык лежания в воде на груди.   | «Жили у бабуси два веселых гуся»<br>«Толкаюсь о воду»<br>«Хоровод»<br>«Покажи пятки»  |
|               | <b>45-46</b> |                            | Учить выполнять скольжение на груди, отталкиваясь ногами от стенки бассейна. Продолжать учить принимать безопорное положение в воде на спине. Учить расслаблять тело в воде. Задерживать дыхание до 8.   | «Кто дальше?»<br>«Звезда»<br>«Кто дольше?»<br>«Летает не летает»  |
|               | <b>47-48</b> | <b>«Моя семья»</b>         | Продолжать учить нырять в обруч с задержанным дыханием.<br>Открывать глаза в воде с последующим нахождением предметов.<br>Учить чередовать вдох и выдох в воду в движении (шагом).<br>Работа ног кролем с доской.<br>Индивидуальная работа с детьми.           | «Моторные лодки»<br>«Достань клад»<br>«Море волнуется»<br>«Вороны-вороны»<br>«Хоровод»<br>«Покажи пятки»<br>«Веселое соревнование» «Мамы, папы, посмотрите» |
|               | <b>49-50</b> | <b>«Водичка-водичка»</b>   | Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).   | «Поплавок»<br>«Звезда»<br>«Буксир»<br>«Торпеда»<br>«Море волнуется»<br>«Толкаюсь о воду»<br>«Сердитая рыбка»  |
|               | <b>51-52</b> | <b>«Игрушки»</b>           | Учить принимать безопорное положение в воде на спине (поддержка педагога). Учить прыгивать в воду. Погружаться под воду и проплывать под водой.  | «Сердитая рыбка»<br>«Рыбка в сетке»<br>«Кто дальше?»<br>«Поплавок»<br>«Звезда»  |
|               | <b>53-54</b> |                            | Работа над дыханием. Работа ног кролем. Работа рук, стоя на дне бассейна и в движении (брасс, мельница)  | «Солнышко и туча»<br>«Пятнашки с мячом»<br>Покажи пятки»<br>«Хоровод»<br>«День и ночь»<br>«Стойкий солдатик»  |

|            |              |                                       |  |   |
|------------|--------------|---------------------------------------|--|---|
| <b>Май</b> | <b>55-56</b> | <b>«Радуга - дуга»</b>                | Закрепить навык скольжения га груди без под-<br>держки и на спине с поддержкой (с доской).<br>Закрепить навык лежания на воде на груди и<br>спине. Закрепить навык работы ног кролем.                            | «На буксире»<br>«Звезда»<br>«Моторные лодки»<br>«День и ночь»<br>«Скольжение за<br>палкой» «Караси и<br>щука»                       |
|            | <b>57-58</b> |                                       | Продолжать закреплять навык скольжения на<br>груди и спине. Учить прыгать в воду. Закрепить<br>навык ныряния (погружение в воду) и открывание<br>глаз.   | «Веселая математи-<br>ка» «Солнышко и<br>дождик»<br>«Мойдодыр» «День<br>и ночь»<br>Плавание напере-<br>гонки                        |
|            | <b>59-60</b> | <b>«Про<br/>улитку и<br/>лягушку»</b> | Закрепит навык передвижения в воде. Продолжать<br>учить детей выполнять вдох выдох в воду, работа<br>ног кролем. Скольжение на груди с доской и без.<br>Учить принимать безопорное положение в воде на<br>спине. | «Сердитая рыбка»<br>«Собери и принеси»<br>«Фонтаны»<br>Свободные игры на<br>воде<br>Свободное плавание<br>Плавание напере-<br>гонки |
|            | <b>60-61</b> | <b>«Лето,<br/>ах, лето!»</b>          | Закрепление пройденного материала, индивиду-<br>альная работа с детьми.  | Свободные игры на<br>воде<br>Свободное плавание<br>и плавание напере-<br>гонки  |

### Средняя группа

| Месяц          | № Заня-<br>тий | Тема   | Содержание деятельности  | Игровые упражне-<br>ния   |
|----------------|----------------|--|--|---|
| <b>Октябрь</b> | <b>1-2</b>     | <b>«Здрав-<br/>ствуй,<br/>детский<br/>сад»</b> | Напомнить детям правила поведения в бассейне и<br>правила личной гигиены. Продолжать воспитыва-<br>вать безбоязненное отношение к воде.<br>Совершенствовать свободное передвижение в<br>воде и прыжков: на двух ногах, руки на поясе;<br>«паровозиком»; с переменной направлением дви-<br>жения по сигналу; «змейкой». | «Поезд в туннель»<br>«Кто быстрее?»<br>«Зайки, рыбки,<br>птички»<br>«Морской бой»<br>«Светофор» «Кару-<br>сели» «Сердитая<br>рыбка» «Рыбки рез-<br>вятся» |
|                | <b>3-4</b>     |  | Продолжать учить детей погружаться в воду с<br>головкой.<br>Учить выполнять вдох-выдох в воду, задерживать<br>дыхание.   | «Нырни как рыбка»<br>«Насос»<br>«Мы веселые ребя-<br>та» «Собери зверят в   |



|               |              |                                    |  |   |
|---------------|--------------|------------------------------------|--|---|
| <b>Ноябрь</b> |              |                                    | Ходьба в разных направлениях с заданием и без.<br>Учить отталкиваться от дна бассейна двумя ногами.<br>Обучать входить в воду соскоком.  | домик» «Пузырь»<br>«Сделай как я»<br>«Дельфины»   |
|               | <b>5-6</b>   | <b>«Наши любимые игрушки»</b>      | Обучать входу в воду соскоком. Продолжать учить открывать глаза в воде, погружаться в воду с головой. Обучение выполнению выдохов вводу сериями: выдох в воду 3-5 раза подряд. Продолжать обучать детей принимать безопорное положение в воде «звезда» на груди (держась за бортик). | «Звездочка»<br>«Собери все игрушки»<br>«Пузыри»<br>«Водяной»  |
|               | <b>7-8</b>   | <b>«Семья»</b>                     | Учить передвигаться парами шагом, бегом, приставными шагами. Погружаться в воду с головой в парах, тройками.<br>Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде).   | (Упражнения в парах)<br>«Найди дружочка»<br>«Фонтан» «Мамы, папы, посмотрите»   |
|               | <b>9-10</b>  | <b>«Домашние животные и птицы»</b> | Продолжать упражнять в передвижениях. Учить детей выполнять плавный продолжительный выдох в воду, открывать глаза в воде. Продолжать учить принимать безопорное положение в воде «стрелочка на груди» (держась за бортик)  | «Смелые ребята»<br>«Бегом за мячом»<br>«Стрелочка»<br>(игры с игрушками в воде)   |
|               | <b>11-12</b> |                                    | Продолжать совершенствовать передвижение в воде и прыжков: на двух ногах, руки на поясе; «паровозиком»; с переменной направлением движения по сигналу; «змейкой».<br>Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем.  | «Пятнашки с мячом»<br>«1-2-3-Замри!»<br>«Фонтан»<br>«Игры с игрушками в воде» «Собери зверят в домик»<br>«Найди свое место» |
|               | <b>13-14</b> | <b>«Птицы»</b>                     | Учить выполнять «звезду» на груди. Продолжать учить выполнять вдох – выдох в воду сериями.<br>Учить отталкиваться от дна бассейна двумя ногами с последующим погружением в воду.<br>Совершенствовать умение открывать глаза в воде.  | «Нырни в обруч»<br>«Пузыри»<br>«Водолазы» «Карусели» «Сердитая рыбка» «Солнышко и дождик»                                   |
|               | <b>15-16</b> |                                    | Учить выполнять вдох – выдох в воду в движении (с доской).<br>Продолжать обучать детей задерживать дыхание с последующим погружением в воду.<br>Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде.   | «Рыбаки»<br>«Лодки плывут»<br>«Сядь на дно»<br>«Море волнуется»<br>«Мойдодыр»<br>«Скажи, сколько пальцев»                   |

|                |              |  |  |  |
|----------------|--------------|--|--|--|
| <b>декабрь</b> | <b>17-18</b> | <b>«Зимние развлечения»</b>                                  | Учить работать ногами как при плавании кролем (на суше, в воде). Продолжать учить отталкиваться от дна бассейна с последующим скольжением (с доской).<br>Учить выполнять вдох – выдох в воду сериями.  | «Смелые ребята»<br>«Бездомный заяц»<br>«Стрелочка» «Найди свое место»<br>«Охотники и утки»                   |
|                | <b>19-20</b> |  | Продолжать учить детей выполнять вдох – выдох в воду в движении (с доской).<br>Учить принимать безопорное положение в воде «звезда» на груди (помощь педагога).<br>Продолжать совершенствовать навык передвижения в воде: шагом, бегом, прыжками, приставными шагами.            | «Моторы»<br>«Звезда»<br>«1-2-3-лови!»<br>«На свои места»<br>«Кто быстрее?»                                   |
|                | <b>21-22</b> | <b>«Что за праздник к нам идет? Ну, конечно, Новый год!»</b> | Учить отталкиваться от стенки бассейна одной ногой с последующим скольжением в воде (с мячом). Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде).<br>Учить нырять в воду (обруч).<br>Учить принимать безопорное положение на спине, держась за бортик. | «Кто дальше?»<br>«Смелые ребята»<br>«Звезда»<br>«Два мороза» «Искатели сокровищ»<br>«Скажи, сколько пальцев» |
|                | <b>23-24</b> |  | Продолжать учить вдоху – выдоху в воду сериями. Погружаться под воду, задерживать дыхание до 6-8.<br>Закрепить знание геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат).<br>Скользить по поверхности воды с помощью педагога.  | «Пузыри»<br>«Спрячемся под воду»<br>«Стрелочка»<br>«Медведь на льдине»<br>«Покажи пятки»<br>«Фонтан»         |
| <b>Январь</b>  | <b>25-26</b> | <b>«Зимующие птицы»</b>                                      | Учить погружать лицо в воду, открывать глаза в воде.<br>Учить работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде).<br>Учить скользить с доской с последующим выдохом в воду.  | «Белые медведи»<br>«Пузыри»<br>«Кто дальше?»<br>«Охотники и утки»<br>«Лягушки и цапля»                       |
|                | <b>27-28</b> |  | Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.<br>Учить погружаться под воду, открывать глаза в воде и проходить через обруч, не касаясь его руками.<br>Работа ног кролем (на суше, в воде).   | «Зайка серенький сидит»<br>«Поезд в туннель»<br>«Катера» «Искатели сокровищ»<br>«Охотники и утки»            |
|                | <b>29-30</b> | <b>«В здоровом теле – здоровый дух» (зимние виды спорта)</b> | Продолжать учить отталкиваться от стенки бассейна одной ногой. Продолжать совершенствовать навык передвижения в воде. Продолжать учить лежать на воде и скользить за плавающим предметом.  | (игровые задания)<br>(плавание с игрушками)<br>«Фонтан»  |

|                |              |                                      |  |   |
|----------------|--------------|--------------------------------------|--|---|
| <b>Февраль</b> | <b>31-32</b> | <b>«Неделя вежливости и доброты»</b> | Продолжать учить принимать безопорное положение на воде, после отталкивания от дна двумя ногами. Работа ног кролем.<br>Погружение в воду с головой.  | «Мы веселые ребята»<br>«Оса» «Скольжение за палкой»   |
|                | <b>33-34</b> | <b>«Папин праздник»</b>              | Продолжать учить погружаться под воду с головой с задержанным дыханием, с последующим выпрыгивание из воды. Продолжать учить работать ногами как при плавании кролем, держась за бортик. Работа над дыханием. Выполнять «звезду», держась за трубу (самостоятельно, но с помощью педагога).                                      | «Стрела»<br>«Фонтан»<br>«Катера»<br>«Лягушка» «Скольжение за палкой»                                      |
|                | <b>35-36</b> |                                      | Закреплять знание цветов. Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Выполнять работу ног «кролем». Продолжать учить выполнять выдох в воду, погружаться в воду с головой с задержанным дыханием. Открывать глаза в воде с последующим рассмотрением предметов (цифр). Принимать безопорное положение на спине (с доской). | «Спрячетесь все под воду»<br>«Подводная почта»<br>«Лягушки и цапля»<br>«Хоровод» «Папы, мамы, посмотрите» |
|                | <b>37-38</b> | <b>«Мой дом»</b>                     | Скольжение с доской «стрела».<br>Работа ног кролем.<br>Продолжать учить чередовать вдох-выдох в воду в движении с доской.<br>Учить лежать на воде «лягушкой» (на суше, в воде).  | «Мельница»<br>«Торпеда»<br>«Звезда» «Скольжение за цаплей»  |
| <b>Март</b>    | <b>39-40</b> | <b>«Мамин праздник»</b>              | Продолжать учить работать ногами кролем.<br>Погружаться в воду с головой. Передавать предметы друг другу под водой.  | «Переправа»<br>«На буксире»<br>«Караси и карпы»<br>«Хоровод» «Кошки-мышки»                                |
|                | <b>41-42</b> |                                      | Учить передвигаться по дну бассейна шагом, работая руками «мельницей» с задержанным дыханием.<br>Скольжение с доской на груди.<br>Лежание на спине с доской.   | «Смелые»<br>«Фонтан»<br>«Сядь на дно» «Хоровод» «Кошки-мышки»   |
|                | <b>43-44</b> | <b>«Наш друг - театр»</b>            | Учить передвигаться по дну бассейна шагом, работая руками «мельницей» с задержанным дыханием.<br>Закреплять знания сторон: вправо, влево, вперед, назад.<br>Открывание глаз в воде.  | «Карусель»<br>«Кто быстрее добегит?»<br>«Принеси мяч»<br>«Хоровод» «Кошки-мышки»                          |
|                | <b>45-46</b> |                                      | Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.<br>Продолжать знакомить со свойствами воды.<br>Продолжать обучать передвижениям в воде.<br>Учить погружаться в воду.  | «На свои места»<br>«Невод»<br>«Летает, не летает»<br>«Хоровод» «Кошки-мышки»                              |

|        |       |                           |   |  |
|--------|-------|---------------------------|---|--|
| Апрель | 47-48 | «Моя семья»               | Отрабатывать навык скольжения.<br>Закреплять умение лежать на воде (на груди и спине).<br>Продолжать учить вдоху – выдоху в воду сериями.<br>Продолжать совершенствовать передвижение ранее изученными способами. Продолжать обучать отталкиваться от дна бассейна двумя ногами, от стенки бассейна одной ногой.<br>Работа ног кролем (на груди, спине) с доской.<br>Выдохи в воду сериями.                 | «Пятнашки»<br>«Прятки»<br>«Самолеты»<br>«Вороны и воробьи»<br>«День и ночь»<br>«Корабли под мостом»  |
|        | 49-50 | «Рыбки плавают в воде»    | Учить работать ногами кролем.<br>Закреплять навык лежания на воде. скольжение на груди с доской и без.<br>Доставать предметы со дна. Прыжки в воду с небольшой высоты. Продолжать учить выполнять длительный выдох в воду.<br>Принимать безопорное положение на груди и спине (с доской и без).<br>Погружаться под воду с открытыми глазами.<br>Закреплять умение работать ногами кролем (на суше, в воде). | Свободное плавание с кругами, мячами, досками<br>«Сердитая рыбка»<br>«Рыбки резвятся»<br>«День и ночь»<br>«Корабли под мостом» «Бревнышки»<br>«Море волнуется» |
|        | 51-52 | «Космическое путешествие» | Продолжать учить выполнять длительный выдох в воду.<br>Принимать безопорное положение на груди и спине (с доской и без).<br>Погружаться под воду с открытыми глазами.<br>Закреплять умение работать ногами кролем (на суше, в воде).  | «Цапля»<br>«Дровосек в воде»<br>«Резвый мячик»<br>«День и ночь»<br>«Корабли под мостом» «Бревнышки»<br>«Море волнуется»  |
|        | 53-54 |                           | Скольжение с доской и без (вдох - выдох). Совершенствование навыка лежания на воде (на груди, спине). Работа ног кролем (на суше, в воде).  | «Пантомимы»<br>«Ледокол»<br>«Лодки»<br>«Пузырь» «Бревнышки» «Море волнуется»   |
| Май    | 55-56 | «Радуга - дуга»           | Работа ног кролем на груди с доской. «Звезда» на груди и спине.<br>Различные передвижения с изменением здания по сигналу.<br>Погружение в воду с последующим открыванием глаз.  | «Найди дружочка»<br>«Разведчики»<br>«Фонтан» «Искатели сокровищ» «Бревнышки» «Море волнуется»  |
|        | 57-58 |                           | Закрепление пройденного материала: передвижение в воде различными способами, соскоки в воду, скольжение на груди  | «Моторные лодки»<br>«Морская азбука»<br>«Звезда» «Бревнышки» «Море волнуется»  |

|  |              |                          |  |  |
|--|--------------|--------------------------|--|--|
|  | <b>59-60</b> | <b>«Весна. Цветы»</b>    | Закрепит навык передвижения в воде. Продолжать учить детей выполнять вдох выдох в воду, работа ног кролем. Скольжение на груди с доской и без. Учить принимать безопорное положение в воде на спине. | «Светофор» (плавание с досками) «Бревнышки» «Море волнуется» «Искатели сокровищ» |
|  | <b>60-61</b> | <b>«Лето, ах, лето!»</b> | Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа с детьми.   | Свободные игры на воде<br>Свободное плавание и плавание наперегонки              |

### Старшая группа

| Месяц          | № Занятий  | Тема                             | Содержание деятельности  | Игровые упражнения   |
|----------------|------------|----------------------------------|--|--|
| <b>Октябрь</b> | <b>1-2</b> | <b>«Здравствуй, детский сад»</b> | Напомнить детям правила поведения в бассейне и правила личной гигиены. Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде.<br>Совершенствовать свободное передвижение в воде и прыжков: на двух ногах, руки на поясе; «паровозиком»; с переменной направлением движения по сигналу; «змейкой». Совершенствование ранее приобретенных навыков. | «Невод»<br>«Мы веселые ребята» «Карасик и щука»<br>«Резвый мячик»<br>«Ветерок» «Нырни в обруч» «Кошки – мышки»<br>«Фонтан» |
|                | <b>3-4</b> |                                  | Продолжать учить детей погружаться в воду с головой.<br>Учить выполнять вдох-выдох в воду, задерживать дыхание.<br>Ходьба в разных направлениях с заданием и без.<br>Учить отталкиваться от дна бассейна двумя ногами.<br>Обучать входить в воду соскоком.   | «Вольны на море»<br>«Море волнуется»<br>«Смелые ребята»  |
|                | <b>5-6</b> | <b>«Наши любимые игрушки»</b>    | Обучать входу в воду соскоком. Продолжать учить открывать глаза в воде, погружаться в воду с головой. Обучение выполнению выдохов в воду сериями: выдох в воду 3-5 раз подряд. Продолжать обучать детей принимать безопорное положение в воде «звезда» на груди (держась за борт).   | «Человечек»<br>«Насос»<br>«Качели»<br>«Байдарки»   |
|                | <b>7-8</b> | <b>«Семья»</b>                   | Учить передвигаться парами шагом, бегом, приставными шагами. Погружаться в воду с головой в парах, тройками.<br>Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде).   | «Опасно-неопасно»<br>«Резвый мячик»<br>«Лягушка»<br>«Пузыри»<br>«Фонтаны»  |

|                |              |                                    |   |   |
|----------------|--------------|------------------------------------|---|---|
| <b>Ноябрь</b>  | <b>9-10</b>  |                                    | Продолжать упражнять в передвижениях. Учить детей выполнять плавный продолжительный выдох в воду, открывать глаза в воде. Продолжать учить принимать безопорное положение в воде «стрелочка на груди» (держась за бортик)                         | «Карусели»<br>«Невод»<br>«Лягушка»<br>«Поезд в туннель»<br>«День и ночь»<br>«Корабли под мостом»  |
|                | <b>11-12</b> | <b>«Домашние животные и птицы»</b> | Продолжать совершенствовать передвижение в воде и прыжков: на двух ногах, руки на поясе; «паровозиком»; с переменной направления движения по сигналу; «змейкой». Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем.                 | «Моя любимая игрушка»<br>«Мяч по кругу»<br>«Лягушка»<br>«Поплавок»<br>«Поезд в туннель»<br>«Корабли под мостом»<br>Скольжение за палкой<br>«Звезда» |
|                | <b>13-14</b> |                                    | Учить выполнять «звезду» на груди. Продолжать учить выполнять вдох – выдох в воду сериями. Учить отталкиваться от дна бассейна двумя ногами с последующим погружением в воду. Совершенствовать умение открывать глаза в воде.                     | «Водолазы»<br>«Пузыри»<br>«Я плыву»<br>«Фонтан» «Собиратели сокровищ»<br>«Пробудь под водой до 10»  |
|                | <b>15-16</b> | <b>«Птицы»</b>                     | Учить выполнять вдох – выдох в воду в движении (с доской). Продолжать обучать детей задерживать дыхание с последующим погружением в воду. Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде.  | «Передай мяч»<br>«Воротники»<br>«Водолазы»<br>«Медуза»<br>«Лягушка» «Пробудь под водой до 10»   |
| <b>декабрь</b> | <b>17-18</b> | <b>«Зимние развлечения»</b>        | Учить работать ногами как при плавании кролем (на суше, в воде). Продолжать учить отталкиваться от дна бассейна с последующим скольжением (с доской). Учить выполнять вдох – выдох в воду сериями. Совершенствование ранее приобретенных навыков. | «Морской бой»<br>«Насос»<br>«Удочка»<br>«Я плыву»<br>«Зеркальце» «Насос»<br>«Подводный телефон»<br>«Удочка»   |

|               |              |  |   |  |
|---------------|--------------|--|---|--|
| <b>Январь</b> | <b>19-20</b> |  | Продолжать учить детей выполнять вдох – выдох в воду в движении (с доской).<br>Учить принимать безопорное положение в воде «звезда» на груди (помощь педагога).<br>Продолжать совершенствовать навык передвижения в воде: шагом, бегом, прыжками, приставными шагами.           | «Насос»<br>«Качели»<br>«Водолазы»<br>«Торпеда»   |
|               | <b>21-22</b> | <b>«Что за праздник к нам идет? Ну, конечно, Новый год!»</b> | Учить отталкиваться от стенки бассейна одной ногой с последующим скольжение в воде (с мячом). Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде).<br>Учить нырять в воду (обруч).<br>Учить принимать безопорное положение на спине, держась за бортик. | «Водолазы»<br>«Звезда»<br>«Стрелочка»<br>«Мяч по кругу»<br>«Фонтан» Скольжение за палкой<br>«Прыжок дельфина»<br>«Звезда»<br>«День и ночь» |
|               | <b>23-24</b> |  | Продолжать учить вдоху – выдоху в воду сериями. Погружаться под воду, задерживать дыхание до 6-8.<br>Закрепить знание геометрических фигур (круг, треугольник, квадрат).<br>Скользить по поверхности воды с помощью педагога.   | «Поезд в туннель»<br>«На буксире»<br>«Тачка»<br>«Караси и карпы»<br>«Насос»<br>«Подводный телефон»<br>«Удочка»                             |
|               | <b>25-26</b> | <b>«Зимующие птицы»</b>                                      | Учить погружать лицо в воду, открывать глаза в воде.<br>Учить работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде).<br>Учить скользить с доской с последующим выдохом в воду.   | «Насос»<br>«Удочка»<br>«Пятнашки с поплавком»<br>«Чье звено скорее соберется?» «Резвый мячик»  |
|               | <b>27-28</b> |  | Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.<br>Учить погружаться под воду, открывать глаза в воде и проходить через обруч, не касаясь его руками.<br>Работа ног кролем (на суше, в воде).  | «Пловцы»<br>«Караси и карпы»<br>«Мы веселые ребята» «Прыжок дельфина»<br>«Насос»<br>«Скажи, сколько пальцев»                               |
|               | <b>29-30</b> | <b>«В здоровом теле – здоровый дух» (зимние виды спорта)</b> | Продолжать учить отталкиваться от стенки бассейна одной ногой. Продолжать совершенствовать навык передвижения в воде. Продолжать учить лежать на воде и скользить за плавающим предметом. Совершенствование ранее приобретенных навыков.  | «Сядь на дно»<br>«Медузы»<br>«Поплавок»<br>«Лягушка»<br>«Звезда» «Сильный ветер»<br>«Резвый мячик»   |

|                |              |   |  |  |
|----------------|--------------|---|--|--|
| <b>Февраль</b> | <b>31-32</b> | <b>«Неделя вежливости и доброты»</b>  | Продолжать учить принимать безопорное положение на воде, после отталкивания от дна двумя ногами. Работа ног кролем.<br>Погружение в воду с головой.  | «Охотники и утки»<br>«Фонтан»<br>«Слушай сигнал»<br>«Поплавок»<br>«День и ночь»<br>«Звезда»<br>«Корабли под мостом»<br>«Насос»                                     |
|                | <b>33-34</b> | <b>«Папин праздник»</b>   | Продолжать учить погружаться под воду с головой с задержанным дыханием, с последующим выпрыгивание из воды. Продолжать учить работать ногами как при плавании кролем, держась за бортик. Работа над дыханием. Выполнять «звезду», держась за трубу (самостоятельно, но с помощью педагога).                                      | «Мельница»<br>«Морской бой»<br>«Невод»<br>«Я плыву» «Прыжок дельфина»<br>«Насос»<br>«Скажи, сколько пальцев» «Жучок-паучок» «Собиратели сокровищ»                  |
|                | <b>35-36</b> |   | Закреплять знание цветов. Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Выполнять работу ног «кролем». Продолжать учить выполнять выдох в воду, погружаться в воду с головой с задержанным дыханием. Открывать глаза в воде с последующим рассмотрением предметов (цифр). Принимать безопорное положение на спине (с доской). | «Нырни в круг»<br>«Поплавок»<br>«Винт» «Жучок-паучок» «Собиратели сокровищ»<br>«Скажи, сколько пальцев» «Катера»   |
|                | <b>37-38</b> | <b>«Мой дом»</b>  | Скольжение с доской «стрела».<br>Работа ног кролем.<br>Продолжать учить чередовать вдох-выдох в воду в движении с доской.<br>Учить лежать на воде «лягушкой» (на суше, в воде).  | «Попади в цель»<br>«Лучшая звезда»<br>«Водолазы» «Жучок-паучок» «Собиратели сокровищ»<br>«Скажи, сколько пальцев» «Бревнышко»                                      |
|                | <b>Март</b>  | <b>39-40</b>  | <b>«Мамин праздник»</b>  | Продолжать учить работать ногами кролем.<br>Погружаться в воду с головой. Передавать предметы друг другу под водой. Совершенствование ранее приобретенных навыков. |
| <b>41-42</b>   |              | Учить передвигаться по дну бассейна шагом, работая руками «мельницей» с задержанным дыханием.<br>Скольжение с доской на груди.<br>Лежание на спине с доской. Совершенствование ранее приобретенных навыков. |  | «Переправа»<br>«Кто кого?»<br>«Тачка» «Пятнашки с поплавком»<br>«Бревнышко»  |



|        |       |                                  |   |   |
|--------|-------|----------------------------------|---|---|
|        | 43-44 | <b>«Наш друг - театр»</b>        | Учить передвигаться по дну бассейна шагом, работая руками «мельницей» с задержанным дыханием.<br>Закреплять знания сторон: вправо, влево, вперед, назад.<br>Открывание глаз в воде.   | «Веселый бубен»<br>«У кого больше пузырей?»<br>«Кто дальше?»<br>«Спасательный корабль» «Телефон»  |
|        | 45-46 |                                  | Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.<br>Продолжать знакомить со свойствами воды.<br>Продолжать обучать передвижениям в воде.<br>Учить погружаться в воду.   | «Космонавты»<br>«Поезд в туннель»<br>«На буксире»<br>«Тачка»<br>«Караси и карпы»<br>«Пятнашки с поплавком»                              |
| Апрель | 47-48 | <b>«Моя семья»</b>               | Отрабатывать навык скольжения.<br>Закреплять умение лежать на воде (на груди и спине).<br>Продолжать учить вдоху – выдоху в воду сериями.<br>Продолжать совершенствовать передвижение ранее изученными способами. Продолжать обучать отталкиваться от дна бассейна двумя ногами, от стенки бассейна одной ногой.<br>Работа ног кролем (на груди, спине) с доской.<br>Выдохи в воду сериями.                 | «Мельница»<br>«Морской бой»<br>«Невод»<br>«Я плыву» «Пятнашки с поплавком»  |
|        | 49-50 | <b>«Рыбки плавают в воде»</b>    | Учить работать ногами кролем.<br>Закреплять навык лежания на воде. скольжение на груди с доской и без.<br>Доставать предметы со дна. Прыжки в воду с небольшой высоты. Продолжать учить выполнять длительный выдох в воду.<br>Принимать безопорное положение на груди и спине (с доской и без).<br>Погружаться под воду с открытыми глазами.<br>Закреплять умение работать ногами кролем (на суше, в воде). | «Кувырок в воде»<br>«Торпеда»<br>«Винт» «Сядь на дно» «Собиратели сокровищ» «Скажи, сколько пальцев»<br>«Катера» «Спасательный корабль» |
|        | 51-52 | <b>«Космическое путешествие»</b> | Продолжать учить выполнять длительный выдох в воду.<br>Принимать безопорное положение на груди и спине (с доской и без).<br>Погружаться под воду с открытыми глазами.<br>Закреплять умение работать ногами кролем (на суше, в воде).  | «Заря»<br>«Чье звено скорее соберётся?» «Море волнуется раз»<br>«Бревнышко»<br>«Морские превращения»<br>«Такие разные корабли»          |

|            |              |                          |  |  |
|------------|--------------|--------------------------|--|--|
|            | <b>53-54</b> |                          | Скольжение с доской и без (вдох - выдох). Совершенствование навыка лежания на воде (на груди, спине). Работа ног кролем (на суше, в воде). Совершенствование ранее приобретенных навыков.            | «Обитатели морей»<br>«Пятнашки»<br>«Караси и щука»<br>«Бревнышко»<br>«Морские превращения»<br>«Такие разные корабли» |
| <b>Май</b> | <b>55-56</b> | <b>«Радуга - дуга»</b>   | Работа ног кролем на груди с доской. «Звезда» на груди и спине.<br>Различные передвижения с изменением здания по сигналу.<br>Погружение в воду с последующим открыванием глаз.                       | «Поезд в туннель»<br>«Торпеда»<br>«Водолазы» «Акробаты» «Морские превращения»  |
|            | <b>57-58</b> |                          | Закрепление пройденного материала: передвижение в воде различными способами, соскоки в воду, скольжение на груди. Совершенствование ранее приобретенных навыков.                                     | «На буксире»<br>«Нырни в круг»<br>«Акробаты» «Морские превращения»   |
|            | <b>59-60</b> | <b>«Весна. Цветы»</b>    | Закрепит навык передвижения в воде. Продолжать учить детей выполнять вдох выдох в воду, работа ног кролем. Скольжение на груди с доской и без. Учить принимать безопорное положение в воде на спине. | «Мы водители»<br>«Автобус»<br>«Светофор»<br>«Винт»<br>«Зеркальце»<br>«Разговор по телефону»                          |
|            | <b>60-61</b> | <b>«Лето, ах, лето!»</b> | Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа с детьми. Совершенствование ранее приобретенных навыков.  | Игры на выбор Соревнования   |

### Подготовительная к школе группа

| <b>Месяц</b>   | <b>№ Занятий</b> | <b>Тема</b>                      | <b>Содержание деятельности</b>   | <b>Игровые упражнения</b>  |
|----------------|------------------|----------------------------------|--|--|
| <b>Октябрь</b> | <b>1-2</b>       | <b>«Здравствуй, детский сад»</b> | Напомнить правила поведения в бассейне;<br>Вспомнить умения детей: выдох через рот при опускании лица в воду;<br>выдох через рот при погружении под поверхность воды; задержка дыхания с последующим погружением под поверхность воды;<br>ходьба, бег в воде с движением рук и ног в различных направлениях. | «Невод»<br>«Мы веселые ребята»<br>«Карасик и щука»<br>«Резвый мячик»<br>«Ветерок» «Нырни в обруч»<br>«Кошки – мышки»<br>«Фонтан» |
|                | <b>3-4</b>       |                                  | Продолжать учить выдоху через рот при опускании лица в воду (сериями);<br>учить выдоху через рот при погружении пол по-  | «Вольны на море»<br>«Море волнуется»<br>«Смелые ребята»  |

|               |             |                                     |   |  |
|---------------|-------------|-------------------------------------|---|--|
|               |             |                                     | <p>верхность воды (сериями);<br/>погружаться под воду с последующим открытием глаз и рассматриванием предметов;<br/>развивать умение задерживать дыхание на вдохе;<br/>разучить положение головы и ног для выполнения группировки (на суше);<br/>учить всплывать на поверхность воды «поплавок», «медуза», «звезда»;<br/>скольжение на груди «стрелочкой» на задержанном дыхании.</p>   |  |
|               | <b>5-6</b>  | <b>«Где подстерегает опасность»</b> | <p>Продолжать учить выдоху через рот при опускании лица в воду (сериями);<br/>развивать умение задерживать дыхание на вдохе;<br/>учить выдоху через рот при погружении под поверхность воды (сериями);<br/>учить лежать на груди (на спине) в облегченных условиях (с поддержкой);<br/>разучить принимать положение стрелочки из положения «поплавок» (на суше, в воде);<br/>напомнить детям работу ног кролем (на суше, в воде).</p>                               | <p>«Человечек»<br/>«Насос»<br/>«Качели»<br/>«Байдарки»</p>   |
|               | <b>7-8</b>  | <b>«В мире животных и птиц»</b>     | <p>Продолжать учить работать ногами кролем (на суше, в воде); продолжать учить самостоятельно выполнять выдох через рот при опускании лица в воду (сериями);<br/>учить принимать безопорное положение в воде на груди и на спине с поддерживающим предметом;<br/>продолжать работу над дыханием;<br/>упражнять в скольжении на спине с поддержкой и в скольжении на груди «стрелочкой» на задержанном дыхании;<br/>работа ногами кролем на суше и в воде.</p>       | <p>«Опасно-неопасно»<br/>«Резвый мячик»<br/>«Лягушка»<br/>«Пузыри»<br/>«Фонтаны»</p>                         |
| <b>Ноябрь</b> | <b>9-10</b> | <b>«На чем люди путешествуют»</b>   | <p>Развивать силу ног для выполнения толчка при скольжении; научить правильной постановке ног на борт для выполнения толчка при скольжении на груди;<br/>продолжать работу над постановкой дыхания;<br/>продолжать упражнять в всплывании на поверхность «поплавок, медуза, звезда (на груди и спине)»;<br/>воспитывать безбоязненное отношение к воде (прыжки в воду); продолжать отрабатывать работу ног кролем на груди (на суше, в воде) и спине (на суше).</p> | <p>«Карусели»<br/>«Невод»<br/>«Лягушка»<br/>«Поезд в туннель»<br/>«День и ночь»<br/>«Корабли под мостом»</p> |

|                |              |                              |  |   |
|----------------|--------------|------------------------------|--|---|
|                | <b>11-12</b> |                              | Учить соединять скольжение с работой ног кролем на груди, на задержанном дыхании;<br>учить принимать положение стрелочки на спине, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами (без скольжения);<br>продолжать упражнять в всплывании на поверхность ранее изученными способами;<br>разучить выполнение выдоха через рот с поворотом головы в стороны (на суше);<br>погружение под воду с последующим открыванием глас и доставанием предметов со дна. | «Моя любимая игрушка»<br>«Мяч по кругу»<br>«Лягушка»<br>«Поплавок»<br>«Поезд в туннель»<br>«Корабли под мостом»<br>Скольжение за палкой<br>«Звезда» |
|                | <b>13-14</b> | <b>«Семейные реликвии»</b>   | Работа ног кролем в положении «стрелочкой» на груди;<br>учить скользить «стрелочкой» на спине;<br>учить выполнять выдох через рот в стороны (вправо, влево) на суше в воде; работа ног кролем на спине (на суше);<br>учить выполнять скольжение на груди из разных исходных положений;<br>самостоятельное выполнение «звезды» на груди и спине; доставание предметов со дна бассейна.  | «Водолазы»<br>«Пузыри»<br>«Я плыву»<br>«Фонтан» «Собиратели сокровищ»<br>«Пробудь под водой до 10»  |
|                | <b>15-16</b> |                              | Закреплять работу ног кролем на груди («стрелочка»);<br>учить чередовать дыхание через рот при опускании лица в воду и работу ног кролем с доской;<br>учить работать ногами на спине (с доской);<br>скольжение на боку;<br>всплывание;<br>продолжать учить выполнять выдохи через рот в стороны;<br>учить прыжкам в воду «стрелочкой»;<br>учить принимать вертикальное положение в воде;<br>учить загребать воду ладонью.                            | «Передай мяч»<br>«Воротники»<br>«Водолазы»<br>«Медуза»<br>«Лягушка» «Пробудь под водой до 10»   |
| <b>декабрь</b> | <b>17-18</b> | <b>«Идет красавица Зима»</b> | Работа ног кролем на груди и спине с доской;<br>работа над ранее изученными способами дыхания;<br>проплывание под водой на задержанном дыхании;<br>скольжение боком с доской;<br>проплывание 3-4 метра на груди и спине с доской без остановки.  | «Морской бой»<br>«Насос»<br>«Удочка»<br>«Я плыву»<br>«Зеркальце» «Насос»<br>«Подводный телефон»<br>«Удочка»   |

|        |       |                             |   |  |
|--------|-------|-----------------------------|---|--|
|        | 19-20 |                             | Учит плыть на спине с прижатой доской к ногам; разучить плавание на боку работая ногами кролем с чередованием дыхания (с доской);<br>учить работать руками «мельницей» (на суше, в воде) стоя на месте и в ходьбе на задержанном дыхании; погружение под воду с последующей ориентировкой в ней;<br>прыжки в воду «стрелочкой».       | «Насос»<br>«Качели»<br>«Водолазы»<br>«Торпеда»   |
|        | 21-22 | «Дед Мороз, тебя мы ждали!» | Работа ног кролем на груди с доской и без доски; работа ног кролем на спине с доской и без доски; скольжение на спине и груди;<br>продолжать упражнять в дыхании; плавание с доской на боку; работа рук мельницей (на суше, в воде) на месте и в ходьбе, на задержанном дыхании.  | «Водолазы»<br>«Звезда»<br>«Стрелочка»<br>«Мяч по кругу»<br>«Фонтан» Скольжение за палкой<br>«Прыжок дельфина»<br>«Звезда»<br>«День и ночь» |
|        | 23-24 |                             | Разучить гребковое движение на спине (на суше) из положения «стрелочка»;<br>проплавание на спине ранее разученным способом с прижатой к ногам доской;<br>учить согласовывать работу ног «мельницей» и ног кролем на груди;<br>проплавание отрезков в бассейне ранее изученными способами.   | «Поезд в туннель»<br>«На буксире»<br>«Тачка»<br>«Караси и карпы»<br>«Насос»<br>«Подводный телефон»<br>«Удочка»                             |
| Январь | 25-26 | «Зимняя сказка»             | Учить погружать лицо в воду, открывать глаза в воде.<br>Учить работать ногами, как при плавании кролем (на суше, в воде).<br>Учить скользить с доской с последующим выдохом в воду.   | «Насос»<br>«Удочка»<br>«Пятнашки с поплавком»<br>«Чье звено скорее соберется?» «Резвый мячик»  |
|        | 27-28 |                             | Продолжать учить согласовывать работу ног и работу рук на спине;<br>учить согласовывать работу рук «мельницей» и работу ног кролем на груди;<br>всплывание и лежание на воде;<br>прыжки в воду; доставание предметов со дна бассейна; скольжение на спине и груди с последующей работой ног; учить выполнять кувырки в воде (вперед). | «Пловцы»<br>«Караси и карпы»<br>«Мы веселые ребята» «Прыжок дельфина»<br>«Насос»<br>«Скажи, сколько пальцев»                               |

|                |              |  |  |  |
|----------------|--------------|--|--|--|
|                | <b>29-30</b> | <b>«В здоровом теле – здоровый дух»<br/>(зимние виды спорта)</b> | Продолжать учить сочетать скольжение на груди с работой рук кролем;<br>скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна;<br>учить скользить на спине в сочетании с дыханием;<br>скольжение на спине с работой рук кролем;<br>закреплять навык выдоха в воду в стороны.   | «Сядь на дно»<br>«Медузы»<br>«Поплавок»<br>«Лягушка»<br>«Звезда» «Сильный ветер»<br>«Резвый мячик»   |
| <b>Февраль</b> | <b>31-32</b> | <b>«Неделя вежливости и доброты»</b>                             | Учить работать ногами кролем на спине и груди на суше и в воде;<br>скольжение с последующей работой ног на спине и груди;<br>учить работать руками кролем на груди и спине с колобашкой «мельница»;<br>продолжать закреплять навык выдоха воду перед собой и в стороны; проведение эстафет.  | «Охотники и утки»<br>«Фонтан»<br>«Слушай сигнал»<br>«Поплавок»<br>«День и ночь»<br>«Звезда»<br>«Корабли под мостом» «Насос»                      |
|                | <b>33-34</b> | <b>«Папин праздник»</b>  | Проплывание бассейна кролем на груди и спине в полной координации;<br>упражнения на проплывание в парах кролем на груди и спине не в полной координации;<br>продолжать закреплять навык лежания на воде без поддержки; работа ног кролем на суше и в воде. Работа ног кролем в положении «стрелочкой» на груди;<br>учить скользить «стрелочкой» на спине;<br>учить выполнять выдох через рот в стороны (вправо, влево) на суше в воде;<br>работа ног кролем на спине (на суше);<br>учить выполнять скольжение на груди из разных исходных положений; | «Мельница»<br>«Морской бой»<br>«Невод»<br>«Я плыву» «Прыжок дельфина»<br>«Насос»<br>«Скажи, сколько пальцев» «Жучок-паучок» «Собиратели соковиц» |
|                | <b>35-36</b> |  | Работа ног кролем в положении «стрелочкой» на груди;<br>учить скользить «стрелочкой» на спине;<br>учить выполнять выдох через рот в стороны (вправо, влево) на суше в воде;<br>работа ног кролем на спине (на суше);<br>учить выполнять скольжение на груди из разных исходных положений;<br>самостоятельное выполнение «звезды» на груди и спине; доставание предметов со дна бассейна.   | «Нырни в круг»<br>«Поплавок»<br>«Винт» «Жучок-паучок» «Собиратели соковиц»<br>«Скажи, сколько пальцев» «Катера»                                  |

|      |       |                                     |  |   |
|------|-------|-------------------------------------|--|---|
|      | 37-38 | <b>«Народные праздники на Руси»</b> | Учить соединять скольжение с работой ног кролем на груди, на задержанном дыхании;<br>учить принимать положение стрелочки на спине, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами (без скольжения);<br>продолжать упражнять в всплывании на поверхность ранее изученными способами;<br>разучить выполнение выдоха через рот с поворотом головы в стороны (на суше);<br>погружение под воду с последующим открыванием глаз и доставанием предметов со дна. | «Попади в цель»<br>«Лучшая звезда»<br>«Водолазы» «Жучок-паучок» «Собиратели сокровищ»<br>«Скажи, сколько пальцев» «Бревнышко» |
| Март | 39-40 | <b>«Мамин праздник»</b>             | Учить плавать на спине с различными положениями рук («стрелочка», руки прижаты к телу, левая рука вверх, правая прижата к ноге и наоборот);<br>Учить плавать на груди (с колобашкой в руках): три гребка-вдох;<br>Проплывание бассейна на спине с выносом рук; на груди мельницей (на задержанном дыхании).  | «Хоровод»<br>«Винт»<br>«Стрела»<br>«Торпеда» «Собиратели сокровищ»<br>«Скажи, сколько пальцев» «Катера»                       |
|      | 41-42 |                                     | Учить отталкиваться от стенки бассейна двумя ногами (старт на спине) с дальнейшим скольжением на спине (руки прижаты к ногам);<br>Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду (на груди);<br>Передвижения по дну бассейна разными способами в сочетании с движениями рук;<br>Погружение под поверхность воды на задержанном дыхании   | «Переправа»<br>«Кто кого?»<br>«Тачка» «Пятнашки с поплавком»<br>«Бревнышко»   |
|      | 43-44 | <b>«Книжка недели»</b>              | Продолжать упражнять в гребковых движениях руками по типу кроля;<br>Продолжать приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно;<br>Продолжать упражнять в погружении под поверхность воды с головой.   | «Веселый бубен»<br>«У кого больше пузырей?»<br>«Кто дальше?»<br>«Спасательный корабль» «Телефон»                              |
|      | 45-46 |                                     | Закрепление умения выполнять выдох в воду (сериями);<br>Погружение под воду, открывание глаз в воде и доставание предметов со дна бассейна;<br>Закреплять умения погружаться под воду, держаться на воде, скользить.   | «Космонавты»<br>«Поезд в туннель»<br>«На буксире»<br>«Тачка»<br>«Караси и карпы»<br>«Пятнашки с поплавком»                    |

|               |              |  |   |   |
|---------------|--------------|--|---|---|
| <b>Апрель</b> | <b>47-48</b> | <b>«Вежливость, доброжелательность, доброта»</b> | <p>Отрабатывать навык скольжения.<br/>Закреплять умение лежать на воде (на груди и спине).<br/>Продолжать учить вдоху – выдоху в воду сериями.<br/>Продолжать совершенствовать передвижение ранее изученными способами. Продолжать обучать отталкиваться от дна бассейна двумя ногами, от стенки бассейна одной ногой.<br/>Работа ног кролем (на груди, спине) с доской.<br/>Выдохи в воду сериями.</p>   | <p>«Мельница»<br/>«Морской бой»<br/>«Невод»<br/>«Я плыву» «Пятнашки с поплавком»</p>  |
|               | <b>49-50</b> | <b>«Сильные, ловкие, смелые»</b>                 | <p>Закрепление работы рук кролем на груди с доской и без доски;<br/>Закрепление работы ног кролем на спине с доской и без доски;<br/>скольжение на спине и груди;<br/>продолжать упражнять в дыхании; плавание с доской на боку; работа рук мельницей (на суше, в воде) на месте и в ходьбе, на задержанном дыхании.</p>  | <p>«Кувырок в воде»<br/>«Торпеда»<br/>«Винт» «Сядь на дно» «Собиратели сокровищ» «Скажи, сколько пальцев»<br/>«Катера» «Спасательный корабль»</p> |
|               | <b>51-52</b> | <b>«Наш дом во вселенной»</b>                    | <p>Закреплять умение работать ногами кролем в положении «стрелочкой» на груди;<br/>Закреплять умение скользить «стрелочкой» на спине;<br/>Закреплять умение выполнять выдох через рот в стороны (вправо, влево) на суше в воде;<br/>работа ног кролем на спине (на суше);<br/>Закреплять умение выполнять скольжение на груди из разных исходных положений;<br/>самостоятельное выполнение «звезды» на груди и спине; доставание предметов со дна бассейна.</p> | <p>«Заря»<br/>«Чье звено скорее соберётся?» «Море волнуется раз»<br/>«Бревнышко»<br/>«Морские превращения»<br/>«Такие разные корабли»</p>         |
|               | <b>53-54</b> |  | <p>Прыжки в воду «стрелочкой»;<br/>Проплывание бассейна в полной координации на спине и груди кролем;<br/>Свободное плавание в воде, игры по выбору детей.</p>  | <p>«Обитатели морей»<br/>«Пятнашки»<br/>«Караси и щука»<br/>«Бревнышко»<br/>«Морские превращения»<br/>«Такие разные корабли»</p>                  |
| <b>Май</b>    | <b>55-56</b> | <b>«Цветы в городе»</b>                          | <p>Проплывание бассейна кролем на груди и спине в полной координации;<br/>упражнения на проплывание в парах кролем на груди и спине не в полной координации (с гимнастической палкой);<br/>продолжать закреплять навык лежания на воде без поддержки; работа ног кролем на суше и в воде.</p>   | <p>«Поезд в туннель»<br/>«Торпеда»<br/>«Водолазы» «Акробаты» «Морские превращения»</p>  |



|  |              |  |   |   |
|--|--------------|--|---|---|
|  | <b>57-58</b> |  | Работа ног кролем на груди и спине с доской; работа над ранее изученными способами дыхания; проплывание под водой на задержанном дыхании; скольжение боком с доской; проплывание 3-4 метра на груди и спине с доской без остановки. | «На буксире»<br>«Нырни в круг»<br>«Акробаты» «Морские превращения»                          |
|  | <b>59-60</b> | <b>«День рождения Санкт-Петербурга!»</b> | Плавание в полной координации рук, ног и дыхания кролем на груди, на спине и на боку; прыжки в воду; проплывание всей длины бассейна.   | «Мы водители»<br>«Автобус»<br>«Светофор»<br>«Винт»<br>«Зеркальце»<br>«Разговор по телефону» |
|  | <b>60-61</b> | <b>«Лето, ах, лето!»</b>                 | Закрепление пройденного материала; плавание в полной координации рук, ног и дыхания кролем на груди, на спине.  | Игры на выбор<br>Соревнования   |



| УПРАЖНЕНИЯ   | Февраль     |           |           |           | Март      |           |           |           | Апрель    |           |           |           | Май       |             |           |           |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|
|  | 37/<br>/ 38 | 39/<br>40 | 41/<br>42 | 43/<br>44 | 45/<br>46 | 47/<br>48 | 49/<br>50 | 51/<br>52 | 53/<br>54 | 55/<br>56 | 57/<br>58 | 59/<br>60 | 61/<br>62 | 63/<br>/ 64 | 65/<br>66 | 67/<br>68 |
| <b>Упражнения в ходьбе:</b>  |             |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             | +         |           |
| - держась за борт, по кругу друг за другом   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - с гребковыми движениями  | +           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         | +         |           |             |           |           |
| - в полуприседе  |             | +         |           | +         |           |           | +         | +         |           |           |           |           |           |             | +         |           |
| - с высоким подниманием колен  |             | +         | +         |           |           |           | +         | +         | +         |           |           |           | +         |             |           |           |
| <b>Упражнения в беге:</b>  |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - с поддержкой за игрушку  |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - без поддержки  | +           |           | +         |           |           |           | +         | +         | +         |           | +         |           |           |             | +         |           |
| <b>Прыжки:</b>   |             |           |           | +         | +         |           |           |           |           |           | +         |           |           |             |           |           |
| - держась за бортик  |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - с хлопками по воде   |             |           | +         |           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |           |             |           | +         |
| - с погружением под воду   | +           | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |           | +         |           | +         |             |           |           |
| <b>Погружение под воду:</b> - опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки | +           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |           | +         | +         |           |             |           |           |
| - мыть лицо  |             |           |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками   | +           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           | +         |           | +         |             |           | +         |
| - погружение под воду с головой  | +           | +         | +         | +         | +         |           | +         | +         | +         |           | +         |           | +         |             | +         | +         |
| - достать игрушку со дна   |             |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           | +         |             |           | +         |
| <b>Упражнения на дыхание:</b>  |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - присесть (вода до подбородка), дуть на воду  |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - выдох на мячик   |             |           |           | +         | +         |           |           |           | +         |           |           | +         | +         |             |           |           |
| - «Пускаем пузыри»   |             |           | +         | +         |           |           | +         | +         |           |           | +         |           |           |             |           | +         |
| - «Заводим моторчики»  | +           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| <b>Работа ног стилем кроль:</b>  | +           |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           |           | +         |           |             | +         |           |
| - упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх                       |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - «Крокодил», «Рак», «Краб»  |             |           | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           | +         |             |           |           |
| - сидя, руки в упоре сзади, работа ног   | +           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           | +         |           |             |           | +         |
| - «Крокодил» с работой ног   | +           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           |           | +         |           |             |           | +         |
| <b>Работа рук в стиле кроль:</b>   |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - удержание воды в ладонках  |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - подбрасывание воды вверх   |             | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |             |           |           |
| - гребковые движения   | +           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         | +         |           |             | +         |           |

### 5-ый год жизни

| УПРАЖНЕНИЯ   | Октябрь |          |           |           | Ноябрь    |           |           |           | Декабрь   |           |           |               | Январь    |           |           |
|--|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|-----------|
|  | 7/<br>8 | 9/<br>10 | 11/<br>12 | 13/<br>14 | 15/<br>16 | 17/<br>18 | 19/<br>20 | 21/<br>22 | 23/<br>24 | 25/<br>26 | 27/<br>28 | 29<br>/<br>30 | 31/<br>32 | 33/<br>34 | 35/<br>36 |
| <b>Упражнения в ходьбе:</b>                                |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - с высоким подниманием колен                              | +       |          |           | +         |           |           |           |           | +         |           |           |               |           | +         |           |
| - приставным, с крестным шагом                             |         |          | +         |           | +         | +         | +         |           |           | +         | +         |               | +         | +         |           |
| -с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад       |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           | +         |               | +         | +         | +         |
| - в полуприседе  | +       |          |           |           | +         |           |           |           |           |           |           |               |           |           | +         |
| <b>Упражнения в беге:</b>                                  |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - «Кто быстрее»  | +       |          |           | +         |           |           | +         |           | +         | +         |           |               |           | +         | +         |
| <b>Прыжки:</b>   |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - на месте у борта   | +       |          | +         |           | +         |           |           |           | +         | +         | +         |               |           |           | +         |
| - с продвижением вперед                                    |         |          | +         |           |           | +         |           |           |           |           | +         |               |           |           |           |
| - выпрыгивание с последующим погружением                   |         |          |           | +         |           |           | +         |           | +         |           |           |               | +         |           |           |
| <b>Погружение под воду:</b>                                |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - мыть лицо  | +       |          | +         | +         |           |           |           |           | +         | +         |           |               |           |           | +         |
| - с головой под воду с открыванием глаз                    |         |          | +         |           | +         |           |           |           | +         |           |           |               | +         |           |           |
| - погружение лица в скольжении                             |         |          |           |           |           |           | +         |           | +         | +         | +         |               | +         | +         | +         |
| - погружение с доставанием предмета                        |         |          | +         |           | +         |           |           |           | +         |           |           |               | +         |           | +         |
| <b>Упражнения на дыхание:</b>                              |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - «Заводим моторчики»                                      | +       |          | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - «Подуть на мячик»  |         |          |           | +         | +         |           |           |           | +         |           |           |               |           |           |           |
| - «Прятки»   |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               | +         |           | +         |
| - «Насос»  |         |          |           | +         |           | +         | +         |           |           | +         | +         |               |           | +         |           |
| <b>Работа ног стилем кроль:</b>                            | +       |          | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         | +         | +         |               | +         | +         | +         |
| <b>Работа рук в стиле кроль:</b>                           |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - положение пальцев в кисти                                |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           | +         |               | +         | +         | +         |
| - гребковые движения вперед                                |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           | +         |               | +         | +         | +         |
| -одновременные, попеременные движения рук в наклоне вперед |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - круговые движения рук назад                              |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| <b>Умение лежать на воде:</b>                              |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - «Медуза»   |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - «Струнка» на груди                                       |         |          | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           |           |               | +         | +         | +         |
| - «Струнка» на спине                                       |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - «Звезда» на груди  |         |          | +         | +         |           |           | +         |           | +         |           |           |               | +         | +         | +         |
| - «Звезда» на спине  |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| <b>Скольжение:</b>   |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - «Стрела» на груди  |         |          | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         | +         | +         |               | +         | +         | +         |
| - «Торпеда» на груди                                       |         |          | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           | +         |               | +         | +         |           |
| - «Стрела» на спине  |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |
| - «Торпеда» на спине                                       |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |           |

| УПРАЖНЕНИЯ  | Февраль   |           |           |           | Март      |           |           |           | Апрель    |           |           |           | Май       |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | 37/<br>38 | 39/<br>40 | 41/<br>42 | 43/<br>44 | 45/<br>46 | 47/<br>48 | 49/<br>50 | 51/<br>52 | 53/<br>54 | 55/<br>56 | 57/<br>58 | 59/<br>60 | 61/<br>62 | 63/<br>64 | 65/<br>66 | 67/<br>68 |
| <b>Упражнения в ходьбе:</b>   |           | +         | +         |           |           |           |           | +         |           |           | +         |           | +         |           |           |           |
| - с высоким подниманием колен                                       |           | +         | +         |           |           |           |           | +         |           |           | +         |           | +         |           |           |           |
| - приставным, скрестным шагом                                       | +         |           |           |           | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| - с гребковыми движениями:<br>лицом вперед, спиной назад            | +         | +         | +         | +         |           | +         | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           |
| - в полуприседе   |           |           |           |           | +         | +         | +         |           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |
| <b>Упражнения в беге:</b>   | +         |           |           |           | +         |           |           |           | +         | +         |           |           |           |           |           |           |
| - «Кто быстрее»   | +         |           |           |           | +         |           |           |           | +         | +         |           |           |           |           |           |           |
| <b>Прыжки:</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| - на месте у борта  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| -с продвижением вперед  |           |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |
| - выпрыгивание с<br>последующим погружением                         |           | +         | +         |           |           |           | +         | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |
| <b>Погружение под воду:</b>   | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |
| - мыть лицо   | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |
| - с головой под воду<br>с открыванием глаз                          |           |           |           |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |
| - погружение лица в скольжении                                      | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| - погружение с доставанием<br>предмета                              |           | +         | +         |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Упражнения на дыхание:</b>                                       |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| - «Заводим моторчики»   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| - «Подуть на мячик»   | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| - «Прятки»  |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           |           | +         |           |           |           |
| - «Насос»   |           |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           |           |           |           |           |
| <b>Работа ног стилем кроль:</b>                                     | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| <b>Работа рук в стиле кроль:</b>                                    | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| - положение пальцев в кисти   | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| - гребковые движения вперед   | +         | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |
| - одновременные, поперемен-<br>ные<br>движения рук в наклоне вперед |           |           |           |           | +         | +         |           | +         |           | +         |           |           | +         |           |           |           |
| - круговые движения рук назад                                       |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| <b>Умение лежать на воде:</b>                                       |           | +         | +         | +         | +         |           | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |
| - «Медуза»  |           | +         | +         | +         | +         |           | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |
| «Струнка» на груди  | +         | +         |           |           |           |           | +         |           | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| «Струнка» на спине  |           |           |           |           | +         | +         |           |           |           | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| «Звезда» на груди   |           | +         |           |           |           |           | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| «Звезда» на спине   |           |           |           |           | +         | +         |           |           |           | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| <b>Скольжение:</b>  | +         | +         | +         |           | +         |           | +         |           | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |
| - «Стрела» на груди   | с         | с         | с         |           | с         |           | с         |           | с         | с         | с         |           | с         |           |           | с         |
| - «Торпеда» на груди  | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |

|                      |  |   |   |  |   |   |   |   |  |  |   |   |  |   |  |  |    |
|----------------------|--|---|---|--|---|---|---|---|--|--|---|---|--|---|--|--|----|
|                      |  | с | с |  |   |   |   |   |  |  |   |   |  |   |  |  |    |
| - «Стрела» на спине  |  |   |   |  | + | + | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  | +с |
| - «Торпеда» на спине |  |   |   |  | + | + | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  | +с |

**6-ой год жизни**

| УПРАЖНЕНИЯ   | Сентябрь |         |         | Октябрь |          |           |           | Ноябрь    |           |           |               | Декабрь   |           |           |           | Январь        |           |           |
|--|----------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|  | 1/<br>2  | 3/<br>4 | 5/<br>6 | 7/<br>8 | 9/<br>10 | 11/<br>12 | 13/<br>14 | 15/<br>16 | 17/<br>18 | 19/<br>20 | 21<br>/<br>22 | 23/<br>24 | 25/<br>26 | 27/<br>28 | 29/<br>30 | 31<br>/<br>32 | 33/<br>34 | 35/<br>36 |
| <b>Упражнения в ходьбе:</b><br>- использовать все виды ходьбы    | +        |         |         | +       | +        | +         |           | +         | +         | +         |               |           |           | +         |           |               | +         |           |
| <b>Упражнения в беге:</b><br>- с высоким подниманием колен       |          |         |         |         |          |           |           | +         | +         |           |               |           |           |           | +         | +             | +         |           |
| - со сменой направления  |          |         |         |         | +        |           |           |           |           | +         |               |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Прыжки:</b><br>- «Кто выше»                                   |          | +       |         | +       |          |           |           |           | +         |           |               |           | +         |           |           |               |           |           |
| - выпрыгивание с погружением                                     |          |         |         | +       | +        |           |           |           |           |           |               | +         |           |           | +         |               |           |           |
| - с продвижением вперед  |          | +       |         |         |          |           |           |           |           |           |               |           |           | +         |           |               |           |           |
| <b>Погружение под воду:</b><br>- погружение с доставкой предмета |          |         |         |         | +        |           |           | +         |           | +         |               | +         |           |           | +         |               | +         |           |
| <b>Умение лежать на воде:</b><br>- «Поплавок»                    | +        |         |         |         | +        | +         |           | +         | +         | +         |               | +         |           |           |           | +             |           |           |
| - «Медуза»   |          |         |         |         |          |           |           |           | +         | +         |               | +         |           |           |           | +             |           |           |
| - «Струнка» на груди и на спине                                  |          |         |         | +       | +        |           |           |           |           |           |               |           |           | +         | +         |               |           |           |
| - «Звезда» на груди и на спине                                   |          |         |         | +       | +        |           |           |           |           | +         |               | +         | +         | +         |           |               |           |           |
| -«Поплавок» ---«Звезда»  |          |         |         |         |          |           |           |           |           |           |               |           |           |           | +         | +             | +         |           |
| <b>Скольжение на груди:</b><br>- «Стрела»                        | +        |         |         | +       | +        | +         |           | +         | +         | +         |               | +         | +         |           |           | +             |           |           |
| - «Торпеда»  |          |         |         | +       | +        | +         |           | +         | +         | +         |               | +         | +         |           |           | +             |           |           |
| - «Мельница»   |          |         |         |         |          |           |           |           | +         | +         |               | +         | +         |           |           | +             |           |           |
| - плыть, работая ногами и руками                                 |          |         |         |         |          |           |           |           |           |           |               |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Скольжение на спине:</b><br>- «Стрела»                        |          | +       |         |         |          |           |           |           |           |           |               |           |           | +         | +         | +             | +         |           |
| - «Торпеда»  |          |         |         |         |          |           |           |           |           |           |               |           |           | +         | +         | +             | +         |           |
| - «Мельница»   |          |         |         |         |          |           |           |           |           |           |               |           |           |           |           |               | +         |           |
| - плыть, работая ногами и руками                                 |          |         |         |         |          |           |           |           |           |           |               |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Упражнения на дыхание:</b><br>- «Прятки»                      |          | +       |         | +       | +        |           |           | +         |           | +         |               | +         |           | +         |           |               |           |           |
| - «Подводный вулкан»   |          |         |         |         |          | +         |           | +         |           |           |               | +         |           | +         |           | +             |           |           |
| - «Дышим в стиле кроль»  |          |         |         |         |          |           |           |           |           |           |               | +         | +         | +         | +         |               |           |           |

|   |   |   |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|--|---|---|---|--|--|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Упражнение «Винт»</b>  |   |   |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Упражнение «Буксир»</b>  | + | + |  | + | + | + |  |  |   | + |   |  |   |   |   |   | + | + |   |
| <b>Повороты</b>   |   |   |  |   |   | + |  |  | + | + | + |  | + |   |   |   |   |   |   |
| <b>Работа ног стилем кроль у борта</b>  |   |   |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |   |
| <b>Работа рук в стиле кроль:</b><br>- стоя на месте, наклонив туловище вперед |   |   |  | + | + | + |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |
| - в ходьбе  | + |   |  |   |   | + |  |  | + | + |   |  |   |   |   |   |   |   |   |
| -стоя, попеременные движения назад  |   | + |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   | + | + | + |
| - в ходьбе  |   |   |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   | + | + |
| <b>Плаваем кролем на груди и на спине</b>                                     |   |   |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |

| УПРАЖНЕНИЯ  | Февраль   |           |           |           | Март      |           |           |           | Апрель    |           |           |           | Май       |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | 37/<br>38 | 39/<br>40 | 41/<br>42 | 43/<br>44 | 45/<br>46 | 47/<br>48 | 49/<br>50 | 51/<br>52 | 53/<br>54 | 55/<br>56 | 57/<br>58 | 59/<br>60 | 61/<br>62 | 63/<br>64 | 65/<br>66 | 67/<br>68 |
| <b>Упражнения в ходьбе:</b><br>- использовать все виды ходьбы   |           |           | +         | +         |           |           | +         | +         |           | +         | +         |           | +         |           |           |           |
| <b>Упражнения в беге:</b><br>- с высоким подниманием колен<br>- со сменой направления                     | +         | +         |           |           |           |           | +         |           | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |
| <b>Прыжки:</b> - «Кто выше»<br>- выпрыгивание с погружением<br>- с продвижением вперед                    | +         |           |           |           | +         |           | +         |           |           |           |           |           | +         |           | +         |           |
| <b>Погружение под воду:</b><br>- погружение с доставанием предмета<br>Умение лежать на воде: «Поплавок»   | +         | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |           | +         |           |           | +         |           |
| - «Медуза»  | +         |           | +         | +         | +         |           |           | +         |           | +         | +         |           | +         | +         |           |           |
| - «Струнка» на груди и на спине<br>- «Звезда» на груди и на спине<br>- «Поплавок»---«Звезда»              |           | +         |           | +         |           |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         | +         |           |           |
| <b>Скольжение на груди:</b> - Стрела»<br>- «Торпеда»<br>- «Мельница»<br>- плыть, работая ногами и руками  | +         |           |           |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           |
| <b>Скольжение на спине:</b> - «Стрела»<br>- «Торпеда»<br>- «Мельница»<br>- плыть, работая ногами и руками | +         | +         | +         | +         |           |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         | +         |           |           |
| <b>Упражнения на дыхание:</b><br>- «Прятки»<br>- «Подводный вулкан»<br>- «Дышим в стиле кроль»            |           |           |           | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |           | +         |           |           |
| <b>Упражнение «Винт»</b><br><b>Упражнение «Буксир»</b>  |           |           |           |           | +         | +         |           | +         | +         |           | +         |           |           |           |           |           |
| <b>Повороты</b><br><b>Работа ног стилем кроль у борта</b>   | +         | +         | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |





|                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| игра                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - игра в паре                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - взаимодействие игроков в команде |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| УПРАЖНЕНИЯ  | Февраль   |           |           |           | Март      |           |           |           | Апрель    |           |           |           | Май       |           |           |           |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   | 37/<br>38 | 39/<br>40 | 41/<br>42 | 43/<br>44 | 45/<br>46 | 47/<br>48 | 49/<br>50 | 51/<br>52 | 53/<br>54 | 55/<br>56 | 57/<br>58 | 59/<br>60 | 61/<br>62 | 63/<br>64 | 65/<br>66 | 67/<br>68 |
| <b>Упражнения в ходьбе:</b><br>- использовать все виды ходьбы                 | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           |
| <b>Упражнения в беге:</b><br>- использовать все виды с изменением направления | +         |           |           | +         |           |           |           |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           |
| <b>Прыжки:</b><br>- с погружением   |           |           |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| -спад с борта   |           |           |           | +         | +         |           |           |           |           |           |           |           | +         | +         |           |           |
| <b>Упражнение на дыхание:</b><br>- «Дышим в стиле кроль»                      |           | +         | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           |           | +         |           |           |
| - «Прятки»  | +         |           |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           |           | +         |           |           |           |
| - «Дышим в стиле брасс»   |           |           | +         | +         |           | +         | +         |           | +         |           | +         |           |           | +         |           |           |
| <b>Погружение под воду:</b><br>-ныряние с отрывом ног от дна                  | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           |
| - погружение с доставанием предмета   |           | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |
| <b>Скольжение на груди:</b><br>- «Стрела»                                     |           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |
| - «Торпеда»   |           | +         |           | +         |           | +         |           |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |
| - «Мельница»  |           | +         |           | +         |           | +         |           |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |
| - «Плаваем кролем»  |           |           |           | +         |           | +         | +         |           |           | +         |           |           |           | +         |           |           |
| - «Винт»  |           | +         |           | +         |           | +         | +         |           |           | +         |           |           |           | +         |           |           |
| - «Лягушка» ногами брассом  |           | +         |           | +         |           | +         | +         |           |           | +         |           |           |           | +         |           |           |
| - «Лягушка» руками брассом  |           | +         |           | +         |           | +         | +         |           |           | +         |           |           |           | +         |           |           |
| - «Плаваем брассом»   |           |           |           |           |           | +         | +         |           |           | +         |           |           | +         | +         |           |           |
| - «Дельфин»   |           |           |           |           |           |           |           |           | +         | +         |           |           | +         | +         |           |           |
| <b>Скольжение на спине:</b> - «Стрела»  |           |           | +         |           |           |           | +         |           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |
| - «Торпеда»   | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |
| - «Мельница»  | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |
| - «Плаваем кролем»  | +         |           | +         | +         | +         | +         | +         |           | +         | +         |           |           | +         | +         |           |           |
| - «Винт»  |           |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Умение лежать на воде:</b> «Поплавок»                                      |           |           | +         |           | +         |           |           | +         |           |           |           |           |           | +         |           |           |
| - «Звезда»  | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |           |
| - «Медуза»  |           |           |           | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           |           |           |
| - «Струнка»   |           | +         |           |           |           |           | +         |           |           |           |           |           | +         |           |           |           |
| <b>Повороты</b>   |           |           |           |           |           | +         | +         |           | +         | +         |           |           |           | +         |           |           |
| <b>Водное поло:</b> - индивидуальная игра                                     |           | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           |           |           |
| - игра в паре   |           | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           |           |           |
| - взаимодействие игроков в команде  |           |           |           |           |           |           |           | +         |           |           | +         |           |           |           |           |           |

### 2.3. Физкультурно-массовая работа

| Месяц    | Группа                     | Досуги  | Праздники на воде                                     |
|----------|----------------------------|---|---|
| Сентябрь | Старшие и подготовительные | Где подстерегает опасность (Правила дорожного движения) – совместно с инструктором по физической культуре |   |
| Октябрь  | Младшие и средние группы   | «Веселые утята»   |   |
| Ноябрь   | Старшие и подготовительные |   | День матери (совместно с инструктором по физкультуре) |
| Декабрь  | Старшие и подготовительные | Соревнования между детьми старшего возраста   |   |
| Январь   | Все группы                 |   | Здравствуй, Дедушка Мороз!»                           |
| Февраль  | Старшие и подготовительные | День защитника Отечества (совместно с инструктором по физической культуре)                                |   |
| Март     | Все группы                 |   | Праздник воды (22 марта – всемирный день воды)        |
| Апрель   | Старшие и подготовительные | Как мы плавать научились!   |   |
| Май      | Старшие и подготовительные | Игра по станциям «Любимые сказки»   |   |

### 2.4. Формы взаимодействия с родителями

| Месяц    | Темы консультаций                 | Темы выступлений на родительских собраниях | Оформление наглядной информации Сайт детского сада | Открытые мероприятия |
|----------|-----------------------------------|--|--|----------------------|
| Сентябрь | Как учить ребенка не бояться воды | Организация работы по обучению детей       | Рабочая программа по плаванию                      |                      |

|         |  |   |   |   |
|---------|--|---|---|---|
|         | (игры и упражнения)  | плаванию в детском саду. Анкетирование родителей            |   |   |
| Октябрь | Гигиенические условия проведения занятий в бассейне                    |   |   | Мамы, папы, посмотрите, чему мы научились |
| Ноябрь  | Игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях |   |   |   |
| Декабрь |  | Итоги работы за первое полугодие                            | Фоторепортаж «Мы уже умеем плавать»                                 | Мы уже умеем плавать                      |
| Январь  | Оздоровление детей в процессе обучения плаванию                        |   |   |   |
| Февраль | Учимся плавать стилем кроль  |   | Игры и упражнения, которые можно делать в домашних условиях (кроль) |   |
| Март    | Как учить ребенка нырять   |   |   | Мамы, папы, посмотрите, чему мы научились |
| Апрель  | Учимся плавать стилем брасс  |   | Игры и упражнения, которые можно делать в домашних условиях (брасс) |   |
| Май     | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!                            | Итоги работы за год. Как организовать плавание детей летом. |   |   |

На **первом** этапе организации работы с родителями выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду (**анкетирование**).

**Второй** - подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На **третьем** – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На **четвертом** этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями; (родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники, наглядная информация в группах и на сайте детского сада <http://dou61frspb.ru>

**Родительские собрания, конференции** – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – **беседы**, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

**Групповые, индивидуальные тематические консультации** организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка (сайт детского сада).

**Наглядно-информационные формы** взаимодействие направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

- Информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводные упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- Папки-передвижки, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
- Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
- Рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
- Выставка детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
- Фоторепортажи «Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
- Фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

**Домашнее задание для родителей.**

## **РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

### **3.1. Формы образовательной деятельности**

При обучении плаванию используются традиционные в дошкольном возрасте формы организации образовательной деятельности: экскурсии (адаптационный период), беседы (техника безопасности), игры, игровые упражнения (ходьба, прыжки, бег в воде, упражнения на развитие правильного дыхания, отработка движений рук и ног, повороты в воде, согласование движений, старт при плавании на спине и груди), гимнастика, экспериментирование (с водой), занятия, досуги, праздники, диагностика.

Формы организации детей: поточная, фронтальная, индивидуальная.

### 3.2. Режим двигательной активности

| № п/п     | Виды детской двигательной деятельности  | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|---|---|
|           |   | Группа раннего возраста                                   | Младшая группа  | Средняя группа                                      | Старшая группа                                      | Подготовительная к школе группа                     |
| <b>1.</b> | <b>Физкультурно-оздоровительная работа:</b>   |   |   |   |   |   |
| 1.1       | Утренняя гимнастика.  | Ежедневно<br>4-5 мин.                                     | Ежедневно<br>5-6 мин.   | Ежедневно<br>6-8 мин.                               | Ежедневно<br>8-10 мин.                              | Ежедневно<br>10-12 мин.                             |
| 1.2       | Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями.                           | 1-2 мин.  | 2-3 мин.  | Ежедневно<br>5-7 мин.                               | Ежедневно<br>7-10 мин.                              | Ежедневно<br>7-10 мин.                              |
| 1.3       | Физкультминутки   | Ежедневно<br>(по мере необходимости)<br>1-2 мин.          | Ежедневно<br>(по мере необходимости)<br>1-2 мин.              | Ежедневно<br>(по мере необходимости)<br>2-3 мин.    | Ежедневно<br>(по мере необходимости)<br>2-3 мин.    | Ежедневно<br>(по мере необходимости)<br>2-3 мин.    |
| 1.4       | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.                                     | Ежедневно:<br>утром и вечером<br>10-15 мин.               | Ежедневно:<br>утром и вечером<br>15-20 мин.                   | Ежедневно:<br>утром и вечером<br>20-25 мин.         | Ежедневно:<br>утром и вечером<br>25-30 мин.         | Ежедневно:<br>утром и вечером<br>25-30 мин.         |
| 1.5       | Индивидуальная работа по развитию движений.   | Ежедневно:<br>Вечером 10 мин.                             | Ежедневно<br>Вечером 15 мин.                                  | Ежедневно<br>Утром 15-20 мин.<br>Вечером 10-15 мин. | Ежедневно<br>Утром 15-20 мин.<br>Вечером 10-15 мин. | Ежедневно<br>Утром 15-20 мин.<br>Вечером 10-15 мин. |
| 1.6       | Прогулки – походы, пешие экскурсии.   | 2 раза в месяц<br>(по территории д/с)<br>20 мин.          | 2 раза в месяц<br>(по территории д/с и за ее пределы) 30 мин. | 2 раза в месяц<br>30 –40 мин.                       | 2 –3 раза в месяц<br>40 - 50 мин.                   | 2-3 раза в месяц<br>60-90 мин.                      |
| 1.7       | Оздоровительный бег.  | -   | -   | 2 раза в неделю<br>3-5 мин.                         | 4 раза в неделю<br>5-7 мин.                         | 4 раза в неделю<br>7-10 мин.                        |
| 1.8.      | Гимнастика после дневного сна (корректирующая, остеопатическая адаптационная, дыхатель- | Ежедневно<br>3-5 мин.                                     | Ежедневно<br>3-5 мин.   | Ежедневно<br>5-7 мин.                               | Ежедневно<br>7-10 мин.                              | Ежедневно<br>7-10 мин.                              |

|   |  |  |                                 |                            |                                |                                |
|---|--|--|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|   | ная) в сочетании с закаливающими процедурами.                              |  |                                 |                            |                                |                                |
| <b>2.</b>                                     | <b>Совместная деятельность:</b>  |  |                                 |                            |                                |                                |
| 2.1   | Физкультурные занятия  | 2 раза в неделю<br>15 мин.   | 2 раза в неделю<br>15 – 20 мин. | 2 раза в неделю<br>20 мин. | 2 раза в неделю<br>25 мин.     | 2 раза в неделю<br>30 мин.     |
| 2.2   | Ритмопластика  |  |                                 |                            |                                |                                |
| 2.3   | Плавание (подгруппами)   | 2 раза в неделю<br>10 мин.   | 2 раза в неделю<br>15 мин.      | 2 раза в неделю<br>20 мин. | 2 раза в неделю<br>25 мин.     | 2 раза в неделю<br>30 мин.     |
| 2.4   | Хореография (Танцевальная культура).                                       | 1 раз в неделю<br>10-15 мин.   | 1 раз в неделю<br>10-15 мин.    | 1 раз в неделю<br>15 мин.  | 2 раза в неделю<br>20 мин.     | 2 раза в неделю<br>20-25 мин.  |
| <b>3.</b>                                     | <b>Физкультурно-массовая работа:<br/>Дни здоровья.</b>                     |  |                                 |                            |                                |                                |
| 3.1   |  | 1 раз в месяц  | 2 раза в месяц                  | 2 раза в месяц             | 1 раз в неделю                 | 1 раз в неделю                 |
| 3.2   | Физкультурно-спортивные праздники.   | 1 раз в год<br>10-15 мин.  | 1 раз в год<br>20 мин.          | 2 раза в год<br>20-30 мин. | 2-3 раза в год<br>30-40 мин.   | 2-3 раза в год<br>40-50 мин.   |
| 3.3   | Физкультурный досуг.   | 1 раз в месяц<br>15 мин.   | 1 раз в месяц<br>20 мин.        | 1 раз в мес.<br>20 мин.    | 1-2 раза в месяц<br>20-25 мин. | 1-2 раза в месяц<br>25-30 мин. |
| 3.4   | Игры-соревнования между возрастными группами                               | -  | -                               | 1 раз в год<br>20 мин.     | 1-2 раза в год<br>20-25 мин.   | 1-2 раза в год<br>30-40 мин.   |
| 3.5   | Спартакиады вне детского сада (со школой № 201)                            | 1-2 раза в год.<br>Длительность 50-60 минут.   |                                 |                            |                                |                                |
| <b>4.</b>                                     | <b>Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках)</b> | Ежедневно<br>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. |                                 |                            |                                |                                |
| <b>5.</b>                                     | <b>Совместная деятельность с родителями</b>                                | 2-3 раза в год<br>20 мин.  | 2-3 раза в год<br>25 мин.       | 3-4 раза в год<br>30 мин.  | 3-4 раза в год<br>30-40 мин.   | 3-4 раза в год<br>40-50 мин.   |
| Двигательная активность детей в день (в мин.) |  | 50-70  | 65-80                           | 90-115                     | 220 - 285                      | 140-200                        |

### 3.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

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

Для дополнительного оздоровления дошкольников проводятся оздоровительно-профилактические комплексы с использованием сауны, расположенной в бассейне дошкольного учреждения. Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непрерывной образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

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

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается. Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе - 15 - 20 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 - 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не заканчивается холодной нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут в целях предупреждения переохлаждения детей.

При использовании сауны с целью закаливания и оздоровления детей соблюдаются следующие требования:

- во время проведения процедур избегается прямое воздействие теплового потока от калорифера на детей;
- в термокамере поддерживается температура воздуха в пределах 60-70°С при относительной влажности 15-10%;
- продолжительность первого посещения ребенком сауны не превышает 3 минут;
- после пребывания в сауне ребенку обеспечивается отдых в специальной комнате и организуется питьевой режим (чай, соки, минеральная вода).

Дети посещают бассейн и сауну только при наличии разрешения врача-педиатра. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне и нахождения их в сауне.



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

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

### **3.4 Программно-методическое обеспечение (технологии)**

Дети боятся различных ситуаций, связанных с водной средой, порой самых неожиданных для взрослого восприятия.

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка рот остается открытым, а многие дети даже пытаются делать вдох в толще воды. Поэтому сначала нужно научить ребенка задержке дыхания на вдохе и каждый раз напоминать ребенку об этом при погружении в игровой форме, чтобы его рот оказывался под водой закрытым, а глаза открытыми. Такие напоминания нужны до тех пор, пока у ребенка не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно.

Если, несмотря на напоминание, ребенок все-таки захлебнулся, предлагаю такой игровой прием: резко поднять руки вверх и хлопнуть над головой. Необходимо выработать у ребенка навык самостоятельного выполнения этого упражнения. При выполнении этого упражнения трахея закрывается, открывается пищевод, и вода попадает в желудок, ребенок перестает кашлять. Важным психологическим аспектом при выполнении этого упражнения является то, что, повторяя его, ребенок подбадривает себя, привыкает, что ничего страшного не случилось – поаплодировал себе и поплыл дальше.

В данном комплексе упражнений используется «нудолс» с муфтой в виде круга, которая продается в любом спортивном магазине. Его можно заменить обыкновенным пластиковым обручем или любым другим подручным средством.

Вначале выполняется общеразвивающие и дыхательные упражнения на суше. Далее приступают к разучиванию движений, имитирующих технику плавания с участием рук и ног, а потом и в сочетании с дыханием. Хорошо усвоенные упражнения на суше значительно облегчают их выполнение в воде. Приводим комплекс таких упражнений.

Комплекс № 1. – «Сухое плавание».

- 1) И.п. – основная стойка. Подняться на носки, потянуться, руки вверх ладонями вперед, голова между руками, кисти рук соединить; вернуться в и.п. 5-6 раз.
- 2) И. п. – о.с. Сделать вдох, задержать дыхание и удерживать 10-15 с, после чего выдохнуть через нос и рот. 3-5 раз.
- 3) И.п. – о.с. Вдохнуть и задержать дыхание, присесть, обхватить колени руками, голову прижать к коленям и остаться в таком положении 10 -15 сек; затем вернуться в исходное положение 3- 5 раз.

- 4) И.п. – о.с. Руки вверх, ладони «поссорились».
  - 1 – развести руки в стороны до уровня плеч, как бы раздвигая кусты;
  - 2 – прижать локти к туловищу;
  - 3 – руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.

Это упражнение поможет освоить движение руками в воде при овладении способом брасс.

- 1) И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Прямыми ногами выполнить поочередные движения вверх-вниз. 2-3 раза по 1-2 мин. Это упражнение имитирует движение ног при плавании кролем.
- 2) И.п. – стоя, ноги шире плеч, ступни параллельно. Прыжки вверх, поднимая прямые руки и вытягиваясь. 5 – 6 прыжков.

Этот комплекс упражнений плавно подводит ребенка к освоению облегченного способа плавания (руки брасом, ноги кролем, выдох в воду).

#### Комплекс №2.

Уровень воды по пояс. «Нудолс» - круг лежит на воде.

Умываемся. Стоя в воде, набираем в ладони воду из «нудолса» - «тазика», умываемся.

- 1) «Пузыри». Вдох над водой - выдох в воду через нос и рот до образования пузырей.
- 2) «Домик». Вдох, подныриваем в «нудолс»- круг снизу – выныриваем в «домике». Вдох, выныриваем из «домика».
- 3) «Утки». Вдох, ныряем в «домик» сверху, выныриваем за домиком.
- 4) «Морская звезда» - одеваем «нудолс» на себя через голову, ложимся на спину, руки в стороны, ноги в стороны.
- 5) «Кораблик» - одеваем «нудолс» на себя через голову, ложимся на спину, руки за голову, ноги вместе, носки оттягиваем от себя, работа ног как при кроле.
- 6) «Пароход» – лежа на груди, в руках «нудолс», руки максимально вытянуты вперед, вдох-выдох в воду, ноги работают кролем, носки оттянуты от себя.
- 7) «Руки брасом, ноги колем». Исходное положение – Лежа на груди, одеваем «нудолс» на себя через голову. Руки работают как при брасе – ноги как при кроле, выдох в воду.
- 8) «Облегченный способ», без «Нудолса». Лечь на воду, руки брасом, ноги кролем, выдох в воду.
- 9) «Баскетбол». «Нудолс» в руках у взрослого. Ребенок выполняет бросок мячом в круг – «нудолс», как в баскетболе.

Освоив оба комплекса упражнений, ваш ребенок адаптируется к водной среде, научится проплывать свои первые метры.

Нельзя оградить ребенка от всех трудностей, связанных с освоением в водной среде. Они, безусловно, будут. Но с приведенными комплексами упражнений преодоление этих трудностей превращается в увлекательную и интересную для ребенка игру. И с каждым разом у ребенка появляется все большая уверенность в своих силах.

| Навык         | Характеристика   |
|---------------|--|
| Ныряние       | Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой. |
| Прыжки в воду | Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание.                       |
| Лежание       | Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу,   |

|                        |  |
|------------------------|--|
|                        | удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.  |
| Скольжение             | Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости. |
| Контролируемое дыхание | Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.  |

### Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

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

### Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

#### Методы обучения.

**Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

**Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

**Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

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

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

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

- передвижение по дну и простейшие действия в воде; - погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

**3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

**4. Простейшие спады и прыжки в воду:**

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

**5. Игры и игровые упражнения способствующие:**

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

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

**Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:**

- формируют представление о спортивном способе в целом;
- разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения.

**Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения тако-**

- ва:**  
- разучивание движений ног;

- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом;
- совершенствование плавания в полной координации.

**Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:**

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

### **3.5 Условия реализации программы**

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

**Описание условий для реализации программы по плаванию дошкольников в бассейне детского сада**

Бассейн детского сада.

**Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна**

- Термометр комнатный
- Ориентиры на бортиках
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожка для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски
- Ведёрки для обливания
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью
- Круги надувные разных размеров и форм
- Нарукавники
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Лестница (трап) для спуска в ванну
- Мячи резиновые разных размеров
- Мячи надувные
- Часы – секундомер
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.)

- Наглядные пособия, карточки, схемы.

### **Дидактический материал**

Перспективные планы по возрастам, календарные планы, карточки, схемы, пособия по обучению плаванию, картотека игр на воде, открытки и книги о морских обитателях.

- Комплексы упражнений на суше, комплексы аквааэробики, комплексы упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях. Кукла Кузя (помощник при показе работы движений)

## **РАЗДЕЛ IV ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение № 1**

#### **Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непрерывную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непрерывную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непрерывной образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по плаванию.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непрерывной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непрерывной образовательной деятельности по плаванию.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности по плаванию.

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

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

Список используемой литературы

1. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. - М.:, 2005.-143с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004. - 143 с.
3. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. -80 с.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. -158 с.