



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 58»**

Утверждено на педагогическом совете
«09» августа 2021г.
Протокол №1 от 09.08.2021



**Программа
дополнительного образования детей
«Дельфинёнок»
физкультурно-спортивной направленности
(для детей от 3 до 7 лет)
срок обучения – 4 года**

**Составитель:
инструктор по ФК
Анкудинова Екатерина Валерьевна**

Содержание:

Пояснительная записка	3
Организация оздоровительного плавания	4
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	4
Структура занятия	6
Содержание программы	6
Календарно-тематическое планирование по плаванию	9
Список литературы	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений. Они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.

Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие детского организма.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста не только даст ребенку один из очень ценных навыков, которые потом не раз ему пригодятся в жизни. Плавание – это еще и полноценная физкультура, полезные физические нагрузки, такие полезные для растущего организма. Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом закаливания. Обучение плаванию детей дошкольного возраста, и последующее их свободное уже самостоятельное плавание, способствует укреплению мускулатуры ребенка, благотворно сказывается на дыхательной системе малыша.

Основной направленностью дополнительной образовательной программы «Дельфинёнок», является совершенствование полученных умений и навыков дошкольников элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

Отличительная особенность программы дополнительного образования "Дельфинёнок" заключается в том, что она адаптирована под направление детского сада - физическое развитие детей и является "дополнением" к программе "Обучение плаванию дошкольников" Е.К. Воронова.

Наш детский сад располагает всеми возможностями для проведения не только основных, но и дополнительных занятий плаванием, а как известно, занятие плаванием непосредственно влияет на физическое развитие и оздоровление организма.

Новизна программы дополнительного образования: заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НОД) по обучению плаванию.

Цель программы – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Образовательная область «Физическое развитие»

- укрепить здоровье детей;
- содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат у детей;
- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность детского организма.
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям.
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Программа «Дельфиненок» - физкультурно-спортивной направленности, рассчитана для детей 3-7 лет на учебный год (сентябрь – май). Занятия проходят в бассейне МБДОУ «ЦРР - детский сад № 58» один раз в неделю.

Продолжительность занятий:

младший дошкольный возраст - 20-30 минут;

средний дошкольный возраст – 30-35 минут;

старший дошкольный возраст – 35-45 минут

Каждое занятие имеет целевую направленность, педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способы организации детей 3-7 лет.

Занятия не проводятся в период перед включением и после отключения отопления. В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- противопоказания по состоянию здоровью,
- переход в другой детский сад и в других случаях.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

По окончании первого года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в бассейн по лестенке с помощью взрослого;
- передвигаться по дну бассейна в различных направлениях и различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба) в нарукавниках;
- передвигаться по периметру бассейна, держась за поручни без нарукавников;
- опускать лицо в воду с задержкой дыхания;

- находить и доставать игрушки со дна в мелкой части бассейна;
- самостоятельно играть с атрибутами (надувные игрушки, доски, лодочки, мячи и т.д.) в воде.

По окончании второго года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в бассейн по лестенке с помощью и без поддержки взрослого;
- передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полуприсяде, на носках, спиной вперед, приставными шагами;
- передвигаться по бассейну вдоль границ, по кругу;
- действовать с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом;
- погружаться в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (долгий выдох), дуть на воду;
- скользить на животе: держась за руки взрослого, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску, с поплавком на спине, с нарукавниками; лежа на животе свободно без опоры; принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»;
- работать ногами как при плавании кролем.

По окончании третьего года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в воду с последующим погружением;
- передвигаться в воде шагом: на носках, перекатом, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями, спиной вперед, в чередовании с бегом, прыжками;
- передвигаться в воде бегом: в колонне по одному, парами, «змейкой», со сменой темпа, ведущего, по диагонали, с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег;
- погружаться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду;
- передвигаться под водой: шагом в полном приседе с помощью рук, прыжками, с головой уходя под воду, быстрым и медленным шагом, держась за плавательную доску и самостоятельно;
- скользить на животе: держась за поручень, за плавательную доску; опираясь руками о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову с выдохом в воду; лежа на воде свободно принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок», «медуза» делая выдох в воду;
- двигать ногами кролем: на груди из исходного положения сидя упор сзади; в упоре лежа на животе; лежа, держась за поручень, плавательную доску, свободно;

□ скользить на животе без работы ног и с работой ног кролем; с плавательной доской и без; с выдохом в воду и задержкой дыхания.

По окончании четвертого года обучения ребенок должен уметь:

□ спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;

□ передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, с мешочком на голове, приставными шагами с приседанием, противоходом, продольной и поперечной «змейкой»;

□ передвигаться в воде бегом: в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью и без помощи рук, выполняя гребковые движения, спиной вперед, галопом;

□ передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, из обруча в обруч;

□ погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;

□ скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

□ скользить на спине: с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры; отталкиваясь от бортика; с работой ног; сочетая работу рук, ног и дыхания; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх;

Формами подведения итогов (январь, май) реализации данной программы являются:

январь - проведение спортивных праздников;

май - проведение спортивных праздников, соревнований

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Занятие состоит из подготовительной части в сухом зале, которая состоит из общеразвивающих упражнений, которые чередуются с дыхательными и специальными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно, применяются такие средства и упражнения, которые подключают все группы мышц, обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. Эта часть занятия проводится на воде. В заключительной части занятия предлагаются упражнения для восстановления основных функций организма после физической нагрузки (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения.

2. Упражнения на суше.
3. Практические навыки по технике плавания (подготовительные упражнения и обучение технике на воде).
4. Игровые упражнения и развлечения на воде.

2.1. Теоретические сведения, которые даем детям.

1. Беседа о бассейне, правилах поведения и безопасности на воде.
2. Гигиенические требования к пловцу.
3. Профилактика травматизма на воде.
4. Оздоровительное плавание и его задачи.
5. Значение систематических занятий плаванием.
6. Влияние плавания на воспитание правильной осанки, исправление деформации.

2.2. Упражнения на суше.

1. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища:
 - динамические упражнения,
 - упражнения с отягощением,
 - статические упражнения.
2. Профилактика плоскостопия:
 - упражнения на укрепление мышц стопы,
 - самомассаж стоп.
3. Улучшение функции дыхательной:
 - статические дыхательные упражнения,
 - звуковые дыхательные упражнения,
 - динамические дыхательные упражнения.
4. Развитие рефлекса нормальной осанки:
 - упражнения на обучение правильной осанки,
 - упражнения на контроль ощущений.
5. Обучение правильной биомеханике движений ходьбы:
 - строевые упражнения,
 - ходьба в различном темпе,
 - развитие координации.
6. Движения ногами, имитирующие плавание кролем на груди и спине. Объяснение, показ, имитация движений ногами. Выполнение движений ногами, как при плавании кролем, сидя на бортике, опустив ноги в воду. Имитация плавания брассом, лёжа на груди.
7. Движения руками с произвольным дыханием и в согласовании. Разведение рук в стороны и немного вниз из положения вперёд вместе, ладони поворачивать наружу – «захватывать воду». При разведении рук до оси плечевых суставов сгибать руки в локтевых и плечевых суставах, опуская локти, затем вытянуть руки вперед и соединить кисти.
8. Движения ногами, сидя на скамейке. Разведение носков в стороне, носки на себя, пятки вместе; имитация движений в упоре сидя (пятки не отрывая от пола) и в упоре лёжа на груди на краю гимнастической

скамейки (ноги на весу).

9. Согласованные движения рук, ног и дыхания. Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить. Гребок руками, подготовительные движения руками, слегка приседая, развести колени; пауза. Стоя, наклониться вперед, руки вверх. Гребок руками – вдох; голова опускается – выдох; выпрямление рук, нога выполняет гребок, выдох продолжается; пауза.

10. Упражнения для глаз.

2.3. Упражнения для обучения технике плавания на воде.

1. Для освоения техникой плавания разработана следующая последовательность обучения:

- техника дыхания;
- техника движений ногами (кроль, брасс) с задержкой дыхания на вдохе, с произвольным дыханием, с выдохом в воду;
- согласование движений ногами с дыханием;
- техника движения руками (кроль, брасс) с произвольным дыханием;
- согласование движений ногами и руками с задержкой дыхания;
- согласование движений руками, ногами и дыхания.

2. Упражнения дыхательные у бортика в воде.

3. Упражнения подготовительные – плавание брассом на груди.

4. Упражнения целенаправленного воздействия:

- плавание брассом на груди с максимально удлиненной фазой скольжения;
- упражнения на развитие силы мышц (скоростное плавание, плавание в ластах на ногах или пластинах на руках);

5. Свободное плавание и игра.

Применение всех видов плавательных упражнений сопровождается постановкой правильного дыхания на суше и в воде, дыхательными упражнениями, дозированным плаванием с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, с удлиненным выдохом и совершенствованием техники плавания.

2.4. Игровые упражнения и развлечения на воде.

В соответствии с задачами подвижные игры делят на 5 основных групп:

1. Игры, направленные на ознакомление со свойствами воды (их применяют для обучения плаванию детей младшей группы и проводят на мелком месте; в ходе их предусматривают перемещение в опорном положении и в разных направлениях (шагом, бегом и т.д.), кратковременное погружение под воду).

2. Игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания.

3. Игры, направленные на ознакомление с элементами прикладного плавания.

4. Игры, направленные на развитие физических качеств.

5. Игры, проводимые как с предметами (мячами, камерами, кругами,

досками, обручами), так и без них.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПЛАВАНИЮ

во второй младшей группе

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Цель и задача	Приемы и методы	Используемые пособия
III неделя	1 час	Ознакомление с водой	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. <i>В воде:</i> войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	1 час	Знакомство с сопротивлением воды	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». <i>В воде:</i> войти в воду	мелкие плавающие предметы

				самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем дождик». Самостоятельные игры с предметами.	
--	--	--	--	--	--

ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Цель и задача	Приемы и методы	Используемые пособия
I неделя	1 час	Ознакомление с водой	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> побеседовать с детьми о том, как надо вести себя в бассейне; как мыться под душем, где надо раздеваться. <i>В воде:</i> войти в воду с помощью преподавателя, держась за поручни. Ходить вдоль бортика; окунаться в воду. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка.	плавающие резиновые игрушки
II неделя	1 час	Знакомство с сопротивлением воды	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; приседание с подниманием рук вверх; прыжки на месте «мячики»; упражнение «сделай дождик». <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно под присмотром преподавателя: ходить в воде вдоль бортика; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками. Прыжки, держась за бортик. Игра «сделаем	мелкие плавающие предметы

				дождик». Самостоятельные игры с предметами.	
III неделя	1 час	Свойства воды	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; активно передвигаться; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> ходьба, бег стайкой, меняя направление. Игра «принеси игрушку». Подпрыгивания на месте. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно; окунуться в воду; подпрыгивания у бортика, держась двумя руками; перенести игрушку с одного бортика на другой; игра «Солнышко и дождик». Свободные игры с игрушками.	плавающие игрушки
IV неделя	1 час	Передвижение в воде	Продолжать приучать детей активно передвигаться в воде; подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка; побуждать выполнять разные движения в воде.	<i>На суше:</i> чередовать ходьбу с легким бегом; ходьба на носочках по дорожке; ходьба по кругу; приседания; подскоки. <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, окунуться. Ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться за бортик. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. Свободные игры с игрушками.	яркие резиновые игрушки

НОЯБРЬ

I неделя	«Брызги» 1час	Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	<i>На суше:</i> ходьба с махом рук вперед – назад; легкий бег; хлопки над головой, перед собой приседания с хлопками. Попрыгать (мячик). <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; ходьба и бег вдоль бассейна; приседания и выпрыгивание из воды; стоя – поливать воду на лицо, похлопать по воде, делая брызги. Игра «Хоровод». Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые игрушки
II неделя	Погружение лица в воду 1час	Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду.	<i>На суше:</i> ходьба по кругу, держась за обруч, приседания, наклоны, стоя в кругу. Ходьба, высоко поднимая колени. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; хлопки по воде. Ходьба по кругу, держась за обруч, наклониться, опустить лицо в воду. Приседания – окунуться до носа. Игра «Водяные жуки»; «Лодочки плывут». Игры с игрушками.	яркие плавающие игрушки
III неделя	Погружение лица в воду 1час	Продолжать приучать погружать лицо в воду, не бояться брызг; развивать координацию движений.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег. Ходьба, по кругу меняя направление, по сигналу присесть. Стоя в кругу – наклоны лица вниз, приседания держась за обруч. <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду и окунуться. Ходьба, высоко поднимая колени; передвижения со сменой направления. Стоя в кругу – наклоны лица в воду; приседания до носа. Игра «Лодочки плывут». Самостоятельные игры с игрушками.	яркие плавающие игрушки
IV неделя	Горизонтальное положение в воде 1час	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде; опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении.	<i>На суше:</i> ходьба, бег; ходьба, высоко поднимая колени; приседания в парах; сидя в упоре сзади – двигать прямыми ногами. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, разойтись по команде встать в пары. «Найти себе пару». Приседание в парах.	яркие плавающие игрушки

			Принять упор лежа спереди на прямые руки; ноги вытянуть, они должны всплыть. «Крокодилы» - передвижение по дну бассейна на руках. Самостоятельные игры с игрушками.	
--	--	--	---	--

ДЕКАБРЬ

I неделя	Горизонтальное положение в воде 1 час	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, закреплять умение погружать лицо в воду.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; ходьба высоко поднимая колени. Упражнение «крокодилы»; приседания в парах. Прыжки с продвижением вперед. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Бегом за мячом»; в парах поочередно приседать, погружаясь в воду. Передвигаться по дну бассейна на руках «Крокодилы». Упражнение «помешать» воду носком. Игра «поймай рыбку»	резиновые игрушки
II неделя	Движение ногами 1 час	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; развивать координацию в движениях в воде.	<i>На суше:</i> ходьба, бег, приседания в парах, прыжки с продвижением вперед; сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, ходьба и бег по дну бассейна парами; передвигаться в различных направлениях, по команде преподавателя; упражнение «Фонтаны» - упоре лежа спереди на прямых руках. Игра «Бегом за мячом». Погружение до носа в парах; самостоятельные игры с мячом.	резиновые мячики диаметром 6-8 см.
III неделя	Движение ногами в упоре лежа 1 час	Продолжать приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, двигать ногами как при плавании кролем.	<i>На суше:</i> ходьба, бег парами; ходьба с изменением направления. Упражнение «Фонтан» сидя в упоре сзади и в упоре лежа спереди на прямых руках. <i>В воде:</i> войти в воду самостоятельно, ходьба парами; приседания в парах; бег в различных направлениях. Принять	резиновые мячики диаметром 6-8 см.

			упор лежа спереди на прямых руках; ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз. Упражнение «Фонтаны» сидя в упоре сзади. Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Моторные лодки». Самостоятельные игры с мячом.	
IV неделя	Вдох и выдох 1час	Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.	<i>Н суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Остуди чай». Сдуть бумажку; присесть на корточки, обхватить колени и сгруппироваться. Ходьба по кругу. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Упражнение «Лодочки плывут»; сделать вдох – присесть подуть на воду, губы касаются воды. Упражнение «Остуди чай». Приседать и выпрыгивать из воды. Игра «Карусели»; Игры с плавающими игрушками.	плавающие резиновые игрушки

ЯНВАРЬ

I неделя	Каникулы			
II неделя	Каникулы			
III неделя	Вдох и выдох 1час	Продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх – вниз попеременно. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться, наклониться над поверхностью воды – дуть до появления кругов и воронки. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади – движения ногами как при плавании кролем на спине. По сигналу погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать. Игра «Кораблики». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Погружение лица в воду 1час	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками, воспитывать уверенность передвижения в воде. День открытых	<i>Н суше:</i> легкий бег, ходьба. Наклоны вперед руки на поясе, делать полный вдох и выдох. Приседания и подпрыгивания вверх. Движения ногами, как при плавании кролем.	резиновые мячи диаметром 25-30 см.

		дверей (промежуточная аттестация) –	<i>В воде:</i> войти в воду, и окунуться. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Упражнение «Волны на море». Стоя в кругу приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри. Свободная игра с большими мячами.	
--	--	-------------------------------------	---	--

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Погружение в воду с головой 1 час	Упражнять детей в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде.	<i>На суше:</i> ходьба, взмахивая руками в стороны вверх; приседания с обхватом руками коленей; сидя с опорой руками сзади – движения прямыми ногами вверх – вниз. Игра «Фонтаны». <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду; игра «принеси игрушку»; дуть на плавающие игрушки; стоя в кругу, взявшись за руки – приседания с погружением головы под воду; упражнение «Спрячемся под воду». Выдох в воду пробовать делать. Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые игрушки
II неделя	Погружение в воду с головой 1 час	Продолжать упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать выполнять вдох и выдох; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	<i>На суше:</i> легкий бег; ходьба на месте, взмахивая руками в стороны – вверх; присесть – обхватить руками колени; подскоки на двух ногах «Мячики». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол», бег за игрушками с гребковыми движениями руками; стоя у бортика – дуть на игрушки; упражнение «Спрячемся под воду» - опустив лицо в воду – выдох в воду. Игра «Переправа».	плавающие резиновые игрушки
III неделя	Выдох в воду 1 час	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать безбоязненное отношение к воде, желание активно выполнять упражнения.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущего занятия; разучить упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти самостоятельно в воду, самостоятельно окунуться, приседания погружаясь в воду с головой, и выпрыгивание из воды; игра «Пузыри». Вдох – выдох в воду, стоя в кругу, наклонившись вперед. Игра	маленькие резиновые игрушки

			«Карусели». Самостоятельные игры с предметами.	
IV неделя	Погружение в воду и выдох 1 час	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных положениях; развивать дыхание.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба; вращательные движения руками вперед; движения ногами как при плавании кролем на груди, лежа на животе. Игра «Веселые брызги». <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться. Упражнение «Лодочки плывут». Игра «Сделаем дождик». Упражнение «Спрячемся под воду» Догонять плавающие игрушки и приносить их. Подпрыгивание и приседание в воду.	плавающие игрушки

МАРТ

I неделя	Погружение в воду в парах 1 час	Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой; приучать действовать в воде уверенно.	<i>На суше:</i> ходьба с вращательными движениями рук; легкий бег; подскоки на месте; движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать, высоко поднимая колени, загребая воду руками. Игра «Найди себе пару». В парах приседать по очереди погружаясь в воду с головой. Игра «Переправа парами». Самостоятельные игры с игрушками.	маленькие плавающие резиновые игрушки
II неделя	Лежание на воде с поддержкой 1 час	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	<i>На суше:</i> легкий бег; ходьба с вращательными движениями руками поочередно; игра «Найди себе пару»; присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям. <i>В воде:</i> войти в воду, самостоятельно окунуться; упражнение «Ледокол»; стоя в кругу погружаться в воду до глаз. Сделать вдох и опустить голову под воду. Игра «Гуси». Произвольные действия в воде с игрушками и без них.	яркие плавающие игрушки
III неделя	Всплывание и лежание на воде 1 час	Научить всплывать и лежать на воде; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; передвигаться по дну бассейна, взявшись за руки – «поймай рыбку»,	плавающие резиновые игрушки

		ориентировке в воде.	попробовать сделать «звезду»; приседания охватив колени руками; игра «У кого больше пузырей». Произвольные игры..	
IV неделя	Всплытие и лежание на воде 1 час	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.	<i>Н суше:</i> выполнить упражнение «Поплавок». Вращательные движения руками назад, поочередные вращательные движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться до шеи, до подбородка. Прыгать вверх и приседать как можно ниже. Упражнение «Медуза», всплыть и лежать на воде с помощью взрослого. Игра «Принеси игрушку». Произвольные игры в воде.	плавающие игрушки

АПРЕЛЬ

I неделя	Лежание на воде 1 час	Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для безопасного положения в воде.	<i>На суше:</i> ходьба и легкий бег, положение «Стрела»; приседания обхватив колени руками; наклоны с постепенным, полным выдохом; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «поймай игрушку»; опустить голову сделать выдох в воду «Веселые пузыри»; упражнение «Ляг на руки». Пробовать лежать на воде, держась за бортик. Игра «Крокодилы на охоте» - доставать игрушки со дна бассейна. Свободное плавание.	тонущие маленькие игрушки; резиновые плавающие игрушки
II неделя	Открытие глаз в воде 1 час	Ознакомить с упражнением – открытие глаз в воде, продолжить учить всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах.	<i>На суше:</i> игра «Делай как я»; упражнение «Стрела»; приседание с выпрыгиванием вверх; игра «Веселые пузыри»; упражнение «Воробышки» <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; сделать выдох в воду; игра «Веселые пузыри», «Катание на буксире»; «стрела» с помощью взрослого. «Найди себе пару». «Достань игрушку». Самостоятельные игры с игрушками.	тонущие игрушки

III неделя	Скольжение 1час	Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду	<i>На суше:</i> ходьба, бег. Упражнение «Поплавок», приседания с наклоном головы к коленям с дыханием; игра «Найди себе пару». «Цапли». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. «Достань игрушку»: выдох в воду; упражнение «Поплавок»; лежать на воде на спине с помощью взрослого. Игра «Найди себе пару». Свободные игры.	тонущие игрушки, резиновые плавающие игрушки
IV неделя	Скольжение 1час	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Упражнение «Поплавок»; «Стрела»; «Веселые пузыри»; «Достань игрушку»; «Катание на буксире»; «Ляг на руки».	плавающие и тонущие игрушки

МАЙ

I неделя	Скольжение 1час	Закрепление пройденного материала; индивидуальная работа	Повторение игр и упражнений с предыдущей совместной деятельности.	
II неделя	Скольжение 1час	«Праздник на воде», закрепление пройденного материала (итоговая аттестация)		
Итого:	36часов			

**Календарно-тематическое планирование
в средней группе**

СЕНТЯБРЬ

неделя	непосредственно образовательная деятельность, кол-во часов	цель и задачи	Приемы и методы	Используемые пособия
III неделя	Правила поведения в бассейне 1 час	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	<i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держа за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Преодоление сопротивления воды 1 час	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие игрушки

ОКТАБРЬ

неделя	непосредственно образовательная деятельность, кол-во часов	цель и задачи	Приемы и методы	Используемые пособия
I неделя	Правила поведения в бассейне 1 час	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	<i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться	плавающие резиновые игрушки

			в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.	
II неделя	Преодоление сопротивления воды 1 час	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие игрушки
III неделя	Передвижение в воде парами 1 час	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	<i>На суше:</i> ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые плавающие игрушки
IV неделя	Погружение в воду 1 час	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.	плавающие игрушки

НОЯБРЬ

I	Погружение в	Продолжать приучать	<i>На суше:</i> ходьба, высоко	плавающие
---	--------------	---------------------	--------------------------------	-----------

неделя	воду с головой 1 час	детей не бояться погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	поднимая колени; круговые движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед <i>В воде:</i> войти, окунуться, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	резиновые игрушки
II неделя	Погружение в воду с головой 1 час	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	<i>На суше:</i> упражнения из предыдущей деятельности. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	тонущие маленькие игрушки
III неделя	Выдох в воду 1 час	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбега в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.	резиновые мячи диаметром 15-17 см.
IV неделя	Вдох и выдох в воду 1 час	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	<i>На суше:</i> положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. <i>В воде:</i> войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

			доску. Выдох делать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.	
--	--	--	--	--

ДЕКАБРЬ

I неделя	Лежание на воде 1 час	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плываем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки
II неделя	Лежание на воде 1 час	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	<i>На суше:</i> ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Скольжение 1 час	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать	тонущие мелкие предметы

			предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.	
IV неделя	Скольжение на груди 1 час	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.	мелкие предметы тонущие

ЯНВАРЬ

I неделя		Каникулы		
II неделя		Каникулы		
III неделя	Скольжение на груди 1 час	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	<i>На суше:</i> ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Скольжение на спине с поддержкой 1 час	Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем. День открытых дверей (промежуточная аттестация)	<i>На суше:</i> бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. <i>В воде:</i> войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	плавающие игрушки

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Всплывание и лежание на воде на груди. 1 час	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду; работать ногами, как при плавании кролем.	<i>На суше:</i> бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». <i>В воде:</i> войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки
II неделя	Всплывание и лежание на воде на спине. 1 час	Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	<i>На суше:</i> ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	резиновые мячи диаметром 16-20 см.
III неделя	Скольжение на груди с выдохом 1 час	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»;	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки

			«Веселые ребята».	
IV неделя	Скольжение на груди с выдохом. 1 час	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки

МАРТ

I неделя	Скольжение на спине 1 час	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». <i>В воде:</i> войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	тонущие мелкие игрушки
II неделя	Скольжение с отталкиванием 1 час	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.	мягкие тонущие игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской;	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности.	плавательные доски, плавающие игрушки.

	1 час	развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.	Ознакомить со способами удержания плавательной доски. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.	
IV неделя	Скольжение с предметом в руках 1 час	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	

АПРЕЛЬ

I неделя	Скольжение на груди с движением ног 1 час	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». <i>В воде:</i> зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	доски плавательные, игрушки плавающие.
II неделя	Скольжение с движением ног 1 час	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду.	<i>На суше:</i> перебаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется».	плавающие резиновые игрушки

			Свободное плавание, игры с игрушками.	
III неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног 1 час	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	<i>На суше:</i> повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. <i>В воде:</i> войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках с движением ног 1 час	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

МАЙ

I неделя	1 час	Закрепление пройденного материала	<i>В воде:</i> «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки.
II неделя	1 час	«Праздник на воде», закрепление пройденного материала (итоговая аттестация)	<i>В воде:</i> «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри».	мелкие тонущие игрушки, плавательные доски.
Итого:	36 часов			

**Календарно-тематическое планирование по плаванию
в старшей и подготовительной группе**

СЕНТЯБРЬ

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задачи	Приемы и методы	Используемые пособия
III неделя	Правила поведения в бассейне 1 час	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	<i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки. Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Преодоление сопротивления воды 1 час	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие игрушки

ОКТАБРЬ

неделя	непосредственно образовательная деятельность	цель и задачи	Приемы и методы	Используемые пособия
I неделя	Правила поведения в бассейне 1 час	Напомнить детям о правилах поведения в бассейне; и правилах личной гигиены; приучать уверенно входить в воду.	<i>На суше:</i> провести беседу о правилах поведения в бассейне; какие принадлежности нужны для плавания; о значении плавания <i>В воде:</i> самостоятельно войти в воду, поймать плавающую игрушку, ходить, бегать в разных направлениях. Окунуться в воду с головой, стоя в кругу, держась за руки.	плавающие резиновые игрушки

			Игра «Невод». Самостоятельные игры с игрушками.	
II неделя	Преодоление сопротивления воды 1 час	Упражнять детей в движениях в воде, преодолевая сопротивление воды; учить уверенно, погружаться в воду с головой.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег, производить выдох в наклоне; руки на поясе. Упражнение «Фонтаны». Игра «Маленькие и большие ноги». Подскоки на месте. <i>В воде:</i> войти в воду, ходьба вдоль бортика в различных направлениях; выполняя руками гребковые движения; упражнение «Кто выше»; «Фонтаны»; «Маленькие и большие ноги», «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры с игрушками.	плавающие игрушки
III неделя	Передвижение в воде парами 1 час	Упражнять детей в передвижении в воде парами; воспитывать безбоязненное отношение к воде; приучать погружаться с головой.	<i>На суше:</i> ходить и бегать парами, держась за руки; упражнение «Насос»; потягивания, наклоны, приседания в парах; подпрыгивания «как зайчики». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; ходить и бегать по бассейну парами в заданном направлении; упражнение «Насос»; погружаться до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Сердитая рыбка», «Водяные жуки». Самостоятельные игры с игрушками.	резиновые плавающие игрушки
IV неделя	Погружение в воду 1 час	Продолжать упражнять детей в погружении в воду парами и самостоятельно; создавать условия для принятия безопорного положения в воде	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег; Игра «Доберись до домика»; «Насос». В упоре сидя поднимать прямые ноги; держась за руки – прыжки в парах. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Игра «Мы веселые ребята»; «Кто выше». Погружение в парах, держась за руки до подбородка, до глаз, с головой. Игра «Насос». Самостоятельные игры.	плавающие игрушки

НОЯБРЬ

I неделя	Погружение в воду с	Продолжать приучать детей не бояться	<i>На суше:</i> ходьба, высоко поднимая колени; круговые	плавающие резиновые
-------------	---------------------	--------------------------------------	--	---------------------

	головой 1 час	погружаться в воду; не вытирать лицо руками после погружения; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	движения руками вперед и назад; игра «Крокодилы на охоте»; подскоки на двух ногах с продвижением вперед <i>В воде:</i> войти, окунуться, ходить вдоль бортика, помогая руками; бегать, падать в воду, с разбега. Игра «Пузыри»; «Крокодилы на охоте»; подскоки парами; «Медуза»; «Найди себе пару». Самостоятельные игры в воде.	игрушки
II неделя	Погружение в воду с головой 1 час	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	<i>На суше:</i> упражнения из предыдущей деятельности. <i>В воде:</i> войти и окунуться. Бегать медленно и быстро, погружаться с головой. Упражнение «Достань игрушку». Подскоки парами; продвигаясь вперед, падать в воду. Присесть, сделать выдох в воду; Игра «Переправа»; «Утка и утята»; упражнение «Ходьба в воде». Самостоятельные игры в воде.	тонущие маленькие игрушки
III неделя	Выдох в воду 1 час	Продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение в воде.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба высоко поднимая колени; сделать «стрелу»; делать энергичный выдох наклонившись. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться; «Бегом за мячом» падая с разбега в воду и погружаться с головой; выпрыгивать у бортика и погружаться с головой; погрузиться до глаз – сделать выдох. «Подуем на воду»; «Карусели»; «Смелые ребята». Свободная игра с мячом.	резиновые мячи диаметром 15-17 см.
IV неделя	Вдох и выдох в воду 1 час	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди.	<i>На суше:</i> положение «Стрела». Вдох и выдох делать, приседая, обхватив колени. Двигать ногами в упоре сидя, как при плавании кролем. Круговые движения руками вперед и назад. <i>В воде:</i> войти, окунуться. Ходить в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох делать	плавательные доски, обруч диаметром 72 см.

			присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень. «Поезд в тоннеле» используя обруч; «Море волнуется». Самостоятельные игры в воде.	
--	--	--	--	--

ДЕКАБРЬ

I неделя	Лежание на воде 1 час	Учить детей лежать на воде; передвигаться и ориентироваться под водой; осваивать движение ног кролем.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Упражнение «Мельница»; «Плыдем на лодке». Движения ног по очереди, вверх-вниз лежа на животе. Выпрыгивание вверх из полуприсяду. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Бег вдоль бортика с гребковыми движениями руками. Ходить по дну на руках с движ. ног; Игра «Кто быстрее»; «Поезд в тоннель» с обручем. Подпрыгивание в обруч. «Жучок - паучок». Свободные игры с игрушками.	обруч, плавающие игрушки
II неделя	Лежание на воде 1 час	Продолжать учить детей лежать на воде, ориентироваться в пространстве; двигаться прямо, боком; отрабатывать согласованность действий.	<i>На суше:</i> ходьба вправо, влево. Выдох в приседе. Движения руками наклоняясь вперед; движения ног как при плавании кролем из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду; погрузится с головой, сделать выдох. Ходьба приставным шагом, держась за руки. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Буксир в парах»; Игра «Караси и щука». Самостоятельное плавание.	
III неделя	Скольжение 1 час	Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой; учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба. Игра «Принеси игрушку и посчитай»; упражнение в парах. «Насос»; движения ногами как при плавании способом кроль из упора на предплечья. <i>В воде:</i> войти в воду, с разбега упасть и окунуться с головой; оттолкнувшись от бортика проскользить до другого бортика; Игра «Насос»; «На буксире»; «Принеси игрушку и посчитай». Рассматривать	тонущие мелкие предметы

			предметы на дне бассейна. Самостоятельное плавание.	
IV неделя	Скольжение на груди 1 час	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Скольжение от бортика к бортику, задержав дыхание. Выдох, стоя парами «Насос». Игра «На буксире» с движением ног. Присесть – опустить лицо в воду, рассматривать предметы на дне бассейна. Игра «Мы веселые ребята». Самостоятельные игры в воде.	мелкие предметы тонущие

ЯНВАРЬ

I неделя	Каникулы			
II неделя	Каникулы			
III неделя	Скольжение на груди 1 час	Продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине; продолжать учить делать выдох в воду	<i>На суше:</i> ходьба, бег на месте «Лошадки». Двигать прямыми ногами, как при плавании кролем, в упоре сзади на предплечья. Подскоки с продвижением вперед. «Стрела» - упражнение. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Ходьба по бассейну спиной вперед с гребковыми движениями руками; Делать выдохи в воду, держась за бортик; положение «стрела»; «пузыри»; «хоровод». Выполнять скольжение на спине с поддержкой. Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые игрушки
IV неделя	Скольжение на спине с поддержкой 1 час	Продолжать знакомить со скольжением на спине с поддержкой; продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем. Соревнования «Кто быстрее» (промежуточная аттестация)	<i>На суше:</i> бег, ходьба. Игровое упражнение «Найди, что назову»; «Фонтаны», прыжки на двух ногах с хлопками над головой. <i>В воде:</i> войти, с разбега окунуться с головой. Игровые упражнения: «Фонтаны»; «Лягушата»; «Пароходы в тоннеле»; «Пузыри - у кого больше». Выполнять скольжение на спине с поддержкой, Произвольное плавание, игры с игрушками.	плавающие игрушки

ФЕВРАЛЬ

I неделя	Всплытие и лежание на воде на груди. 1час	Закреплять умение свободно лежать на воде; всплывать; погружать лицо в воду; работать ногами, как при плавании кролем.	<i>На суше:</i> бег, меняя по сигналу направление; ходьба высоко поднимая колени; пролезание в обруч; упражнение «стрела», «фонтаны», «морская звезда». <i>В воде:</i> войти и окунуться. Упражнение «Медуза», «Морская звезда». Игровое упражнение «Фонтаны». Отталкиваясь руками от дна – всплыть. Игра «Поезд в тоннель» (через обруч скольжение); подпрыгивание в обруч. Выдохи в воду «Веселые пузыри». Самостоятельное плавание с игрушками.	обруч, диаметром 70 см. плавающие игрушки
II неделя	Всплытие и лежание на воде на спине. 1час	Учить детей всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	<i>На суше:</i> ходьба, круговые движения руками по очереди вперед и назад; лежа на животе; движения ногами вверх – вниз; подскоки со сменой направления, упражнение «Стрела». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой. Упражнение «Медуза», погружение в воду после вдоха с головой, выдох в воду. «Спрячемся под воду». Из приседа медленно лечь на спину, всплыть. Скольжение на груди. «Смелые ребята», «Пузыри – кто больше». Свободное плавание с мячами.	резиновые мячи диаметром 16-20 см.
III неделя	Скольжение на груди с выдохом 1час	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; формировать навыки лежания на спине; делать продолжительный выдох в воду; развивать координацию.	<i>На суше:</i> ходьба, легкий бег на носках; упражнения руками «Мельница», «Поплавок» с задержкой дыхания; игра «Лягушата». <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Бег парами в различных направлениях; держась за бортик, движения ногами как при плавании кролем. Из приседа медленно ложиться на спину; всплывать на поверхность; скользить на груди после отталкивания от дна, производя выдох в воду. Игра «Поезд в тоннель»;	обруч, диаметром 70 см., плавающие игрушки

			«Веселые ребята».	
IV неделя	Скольжение на груди с выдохом. 1 час	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; воспитывать смелость, целеустремленность; развивать координацию в воде.	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с разбега игра «Крокодилы на охоте»; «Утки – нырки»; «Поезд в тоннель» через обруч; «Водолазы». Самостоятельные игры в воде.	плавающие резиновые и мелкие тонущие игрушки

МАРТ

I неделя	Скольжение на спине 1 час	Разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног, лежа на спине; воспитывать смелость	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба в полуприседе, руки за спиной. Движения руками как при плавании кролем в наклоне. Движения ногами в упоре лежа, «Поплавок». <i>В воде:</i> войти в воду, бегать в разных направлениях. «Медуза», «Поплавок». Погружение в воду с головой с выдохом, лежание на спине. Игра «Водолазы»; «Мы веселые ребята». Самостоятельная игра в воде с игрушками.	тонущие мелкие игрушки
II неделя	Скольжение с отталкиванием 1 час	Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба со сменой направления по сигналу. Упражнение «Стрела», «Поплавок». Движения ногами в упоре лежа как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; дыхание, держась рукой за бортик; бег парами; скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна; держась за бортик – горизонтальное положение, делать выдох, опустив лицо в воду. Скользить на спине. Игра «Водолазы»; «Смелые ребята». Произвольное плавание.	мягкие тонущие игрушки
III неделя	Скольжение с предметом в руках 1 час	Закреплять навык открывания глаз в воде; опробовать скольжение с доской; развивать	<i>На суше:</i> повторить упражнения из предыдущей совместной деятельности. Ознакомить со способами	плавательные доски, плавающие игрушки.

		ориентировку в воде и самостоятельность действий.	удержания плавательной доски. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться. Приседания в парах, с открыванием глаз в воде. То же выполняя выдох в воду. Скользить с доской, вытянув руки. То же с выдохом в воду. Игры «Водолазы»; «Щука». Самостоятельные игры в воде, произвольное плавание.	
IV неделя	Скольжение с предметом в руках 1 час	Приучать во время скольжения совершать выдох в воду; закреплять навык открывания глаз в воде; пробовать скольжение с плавательной доской.	Повторить упражнение на суше и в воде из предыдущей совместной деятельности.	

АПРЕЛЬ

I неделя	Скольжение на груди с движением ног 1 час	Разучивать движения ногами в скольжение на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; воспитывать смелость.	<i>На суше:</i> легкий бег, ходьба круговые движения руками вперед и назад; подпрыгивание на месте на левой и правой ногах; на обеих ногах; упражнение «Друг за другом». <i>В воде:</i> зайти в воду, окунуться: выдох в воду «Веселые пузыри»; скольжение с доской в руках на груди; с движением ног; выпрыгивание из воды. Игры «Смелые ребята»; «Торпеды»; «Стрела»; «Поплавок».	доски плавательные, игрушки плавающие.
II неделя	Скольжение с движением ног 1 час	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте: учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение выдоха в воду.	<i>На суше:</i> перекаты с носка на пятку; разновидности бега; приседания в парах; «Насос»; «Поплавок»; имитация движения ног сидя; стоя – имитация движения рук как при плавании кролем. <i>В воде:</i> войти в воду, окунуться с головой; Игра «Фонтан»; «Пятнашки»; «Торпеды»; «Моторные лодки» - во время движения делать выдох. «Море волнуется». Свободное плавание, игры	плавающие резиновые игрушки

			с игрушками.	
III неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног 1 час	Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движения ног; воспитывать ловкость, смелость ориентировку в пространстве.	<i>На суше:</i> повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий. <i>В воде:</i> войти, окунуться с головой. Подныривание в обруч; свободно лечь на воду. «Морская звезда»; «Медуза». Плавать на груди, при помощи движения ног держась за плавательную доску. «Смелые ребята»; «Поезд в тоннель». Свободные игры.	обруч, диаметром 70 см., плавающие доски.
IV неделя	Скольжение с предметом в руках и движением ног 1 час	Смотреть предыдущую деятельность	Повторить упражнение из предыдущей деятельности.	

МАЙ

I неделя		Закрепление пройденного материала	<i>В воде:</i> «Стрела»; «Медуза»; «Торпеда»; «Веселые пузыри»; «Моторные лодки»; «Водолазы»	плавательные доски, мелкие тонущие игрушки.
II неделя	1 час	«Праздник на воде», закрепление пройденного материала (итоговая аттестация)	<i>В воде:</i> «Поплавок»; «Морская звезда»; «Торпеда»; «Веселые ребята»; «Фонтан»; «Поезд в тоннель»; «Водолазы»; «Веселые пузыри».	мелкие тонущие игрушки, плавательные доски.
Итого:	36 часов			

СПИСОК СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. доски пенопластовые,
2. шайбы,
3. трубочки,
4. мячи резиновые,
5. лопатки,
6. поплавки пенопластовые,
7. ласты
8. гимнастические палки,
9. гантели,
10. мячи набивные.

ИГРЫ В ВОДЕ

1. *"Ходьба гуськом"*. В воде дети встают в круг, причём, каждый кладёт свои руки на плечи впереди стоящего ребёнка. Подогнув колени, дети садятся на колени стоящего сзади. Потом начинается ходьба гуськом, по возможности, одновременно и в такт друг другу. Первый участник движется по прямой, закладывает повороты, ведёт остальных по кругу и т.д.

2. *"Эстафета"*. Две или несколько групп с одинаковым числом игроков находятся в воде; все игроки держатся одной рукой за край бассейна, по стартовому сигналу первый из каждой команды бежит к противоположной стороне бассейна и, коснувшись рукой стенки, возвращается назад. После того, как он коснётся следующего следующего игрока своей команды, тот может начать бег (можно бежать вперёд спиной, с прыжками и т.д.).

3. *"Убегалки"*. Игроки (число должно быть не меньше 3-4), взявшись за руки, образуют круг. Водящий находится внутри круга и пытается выбраться из за его пределы, проскользнув под руками стоящих в кругу детей. Если это удаётся, то игрок, стоящий слева от места, где прошёл водящий, обменивается ролями с ним (может число водящих внутри круга быть до 4).

4. *"Игра в салочки по кругу"*. Водящий старается осалить одного из игроков, после чего, тот становится в свою очередь водящим, и т.д. (передвигаться в воде можно любым способом).

Игры с мячом

5. *"Гонять мяч"*. Мячик без использования рук, только корпусом или головой, гонят к назначенному месту в бассейн. Мяч можно подбрасывать ногой, коленом, плечом или головой над водой, чтобы забросить в круг и т.д.

6. *"Очистить поле"*. Две команды имеют одинаковое число мячей и забрасывают их в неприятельское поле. Задача каждой команды состоит

в том, чтобы на собственном поле оставалось как можно меньше мячей. Через некоторое время игра останавливается и идёт подсчёт мячей, определяется победитель.

7. *"Выпустить мяч"*. Мяч погружают в воду и опускают так, что подъёмная сила гонит его вверх. Чей мяч выпрыгивает выше всех? Кто сумеет поймать свой мяч в воздухе?

8. *"Перехват мяча"*. Игроки образуют круг, в центре которого остаются 1-2 водящих. Стоящие в кругу перекидывают друг другу мяч, а водящие пытаются коснуться его. В случае удачи водящий меняется местами с тем, кто владел мячом последним.

9. *Забросить мяч в круг (ведро, корзину)*.

10. *"Бурный поток"*. Вся группа бежит по часовой стрелке по большому кругу до тех пор, пока вода не придёт в круговое движение. При беге можно помогать руками. По команде все набирают в лёгкие воздух, приседают на корточки, обхватывают колени руками и опускают лоб к коленям. В этом положении дрейфуют в потоке воды.

11. *"Против потока"*. Вода приводится в круговое движение. По команде все разворачиваются и бегут против течения.

12. *"Купание в волнах"*. Все обучающиеся плаванием стоят рядом друг с другом у трапа в воде у стенки бассейна. Руками держатся за переливной жёлоб; руки согнуты; ноги согнуты в коленях; расположиться близко у стены. Одновременно по знаку тренера все учащиеся сгибают руки и поднимаются корпусом вплотную к стенке. Затем руки быстро выпрямляются. Многократное повторение этого действия вызывает появление волн. По сигналу тренера все прыгают, бегут или дрейфуют на волнах.

13. *"Лодочка"*. Ходьба по дну (глубина по пояс), выполняя гребки руками в разных направлениях.

14. *"Хоровод"*. Построиться по кругу, взяться за руки (глубина по пояс). Ходьба по кругу, считая вслух до 5 или 10, затем выполнить вдох и погрузиться с головой в воду. То же, но идти по кругу в другую сторону.

15. *"Мяч по кругу"*. Дети располагаются по кругу и перебрасывают мяч друг другу.

16. *"Салки (пятнашки)"*. Количество играющих может быть различным. Участники свободно перемещаются в воде (глубина по пояс). Один из игроков – водящий. По сигналу он старается запятнать кого-либо из ребят. Осаленный останавливается, поднимает руку и говорит: "Я салка". Игра продолжается.

Вариант игры. Игроки свободно перемещаются в воде (глубина по пояс). Задача ловца – догнать одного из участников и запятнать. Спасаясь от водящего, игрок опускается с головой в воду. Если водящий дотронется рукой до игрока прежде, чем тот опустится в воду, они меняются ролями.

17. *"Рыбаки и рыбки"*. Участвуют две команды – "рыбаки" и "рыбки". В каждой – равное количество игроков. Рыбаки, взявшись за руки, образуют невод. Рыбки располагаются в отведённом для них месте. По

сигналу рыбаки стремятся поймать невод передвигающихся в воде рыбок. Пойманный становится рыбаком. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все рыбки.

Нельзя ловить рыбок разорванным неводом. Рыбка, которая во время преследования опустится в воду с головой или примет положение "поплавка", считается не пойманной.

18. *"Пятнашки в кругу"*. Игроки становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, образуя круг. В кругу двое водящих. По сигналу они стараются осалить кого-либо из стоящих. Спасти можно, погрузившись в воду с головой. Если водящий запятнает кого-либо, они меняются ролями. Нельзя пятнать игрока после погружения в воду и показавшегося на поверхности воды после погружения. Продолжительность игры 1,5-2 минуты.

19. *"Охотники и утки"*. Участники игры становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Первые – "охотники", вторые – "утки". Охотники остаются на своих местах, утки располагаются в кругу. У одного их охотников лёгкий мяч. По сигналу охотники стремятся попасть мячом в уток. Подбитых уток подсчитывают, но из игры они не выбывают. Выигрывает та команда, выбившая за определённое время большее количество уток. Игра продолжается 2-3 минуты. Затем команды меняются ролями. Утки не могут перехватывать мяч. Охотникам запрещается выходить вперёд. Мяч, упавший внутрь круга, утки передают охотникам.

20. *"Паровая машина"*. Играющие становятся в шеренгу, предварительно рассчитавшись на первый-второй. По команде тренера "Ход!" все игроки, имеющие первые номера, приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем возвращаются в исходное положение, а в это время игроки, имеющие вторые номера, повторяют их действия. Все игроки, поочерёдно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя. "Двигатель" может работать в медленном и более быстром темпе, замедляя или ускоряя ход. Для этого подаются дополнительные команды: "Самый малый!" или "Полный ход!".

Методические указания. Вначале игру проводят на суше, а затем в бассейне.

21. *"Общее дыхание"*. Соревнуются две команды. Игроки располагаются двумя шеренгами. По команде тренера игроки команд, начиная с первых номеров, поочерёдно погружаясь в воду, делают продолжительный выдох. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего партнёра. Игроки команд стараются сделать выдох как можно медленнее. Команда, медленнее всех выполняя выдох, считается победительницей.

"Подводные математики". Играющие располагаются полукругом. Выбирается водящий, который становится перед игроками. По команде тренера "Счёт!" все игроки погружаются под воду. Водящий показывает на пальцах рук первое число. Игроки поднимаются из воды, а водящий называет знак действия (например: плюс, минус, умножить, делить), затем

игроки вторично погружаются под воду, и водящий показывает на пальцах второе число (слагаемое). Игрок, первым суммировавший числа, поднимается из воды и поднимает руку. Победитель занимает место водящего, и игра продолжается.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова, Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е.К. Воронова. – СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2003. – 80с.
2. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159с.
3. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателей дет. сада / Т.И. Осокина. – Изд. 3-е. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.
4. Научим детей плавать: Учебное пособие / В.С.Зеленин. – Ижевск: Изд-во У. ун-та, 1997. – 52с.
5. Потапова, Н.А. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс / Н.А. Потапова, Л.М. Кротова, Р.Р. Гатиатулина. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 216с.
6. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки / Под общ. ред. Г.А. Халемского. – Изд. 2-е. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 80с.