

**Перспективный план работы  
с детьми по обучению плаванию  
«Водно-спортивные игры»  
на 2020 – 2021 учебный год**

Инструктор по ФК:  
Исаев В.В.

## СОДЕРЖАНИЕ:

### Пояснительная записка

Плавание является превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Плавание закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды; прививает умение и навыки самообслуживания; совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких; укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия; увеличивает работоспособность и силу мышц; гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения; повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

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

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

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

#### **Цели и задачи:**

Основной **целью** является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Решаются **задачи** по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

#### **Принципы и подходы:**

1. **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Многочисленные исследования показали, что частые и относительно непродолжительные занятия дают больший эффект, чем занятия, проводимые дольше, но реже.

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

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

4. **НАГЛЯДНОСТЬ.** Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают

наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

5. **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним можно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

### **Специфика условий осуществления коррекционно – образовательной деятельности**

Основой в коррекционно-образовательной деятельности является создание оптимальных условий для коррекционно-развивающей работы и всестороннего гармоничного развития детей с нарушениями физического развития.

Коррекционно – образовательная деятельность строится на основе учебного плана и перспективного плана основной образовательной программы дошкольного образования ТМБ ДОУ «Забава»

Эффективность коррекционной работы определяется четкой организацией ребенка в период проведения занятий, правильным распределением нагрузки согласно возрастным и индивидуальным особенностям.

### **Характеристика возрастных особенностей детей**

#### *Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.*

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

#### *Пятый год жизни. Средняя группа.*

С пятилетнего возраста быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

#### *Шестой год жизни. Старшая группа.*

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. За год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5 – 2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни 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).

### **Седьмой год жизни. Подготовительная группа.**

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

Планируемые результаты

*1 год обучения*

Ожидаемый результат:

- 1) Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- 2) Уметь опускать лицо в воду.
- 3) Уметь делать выдох в воду.
- 4) Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.

*2 год обучения*

Ожидаемый результат:

- 1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд.
- 2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо.
- 3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

*3 год обучения*

Ожидаемый результат:

- 1) уметь выполнять многократные выдохи в воду – 3 - 4 раза подряд.
- 2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды).
- 3) уметь проплыть облегченным способом на груди или на спине 7-9 метров.

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

Ожидаемый результат:

- 1) Уметь выполнять многократные выдохи в воду 6-8 раз подряд.
- 2) Уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 10-15 метров.
- 3) Уметь ныривать под водой небольшое расстояние — 1,5-2 метра.

I.1. Развивающее оценивание качеств развивающей деятельности

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

3,5 балла и выше – высокий уровень

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает помощник бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (Октября) и в конце (апрель- май) учебного года в течении нескольких занятий.

#### **Тестовые задания для детей 3-4 лет** (2 младшая группа)

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

#### **Тестовые задания для детей 4-5 лет** (средняя группа)

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

#### **Тестовые задания для детей 5-6 лет** (старшая группа)

1. Скольжение на груди
2. Скольжение на спине
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди
4. Плавание произвольным способом.

#### **Тестовые задания для детей 6-7 лет** (подготовительная группа)

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине
2. Плавание кролем на груди в полной координации
3. Плавание кролем на спине в полной координации
4. Плавание произвольным способом

### **Содержание работы кружка**

Описание деятельности

Учебный год распланирован на 36 учебных недель, с 28 мая по 31 августа для детей организуются летние каникулы.

Виды занятий по плаванию используемые в образовательной деятельности:

**Традиционное** занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из 3х частей

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

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

*Заключительная часть*- это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

**Сюжетно-игровые** занятия, проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного

занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика занятия соответствует возрастным возможностям детей.

**Тренировочные** занятия решают задачу закрепления приобретенных навыков плавания – оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.

**Игровое** занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет. Такие занятия целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса**

Комплексно- тематическое планирование (Приложение №1)

### **Описание вариативных форм, средств, методов**

#### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);  
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;  
- подача команд, распоряжений, сигналов;  
- вопросы к детям и поиск ответов;  
- образный сюжетный рассказ, беседа;  
- словесная инструкция.  
- слушание музыкальных произведений;

#### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;  
- выполнение упражнений в игровой форме;  
- выполнение упражнений в соревновательной форме;  
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы**

Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние "полувесомости", легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу – само по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача

взрослого (педагога-инструктора, родителя) – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

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

#### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Одним из важных принципов является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс.

Выделяют основные направления взаимодействия педагога с родителями: педагогический мониторинг, педагогическая поддержка, педагогическое образование родителей, совместная деятельность педагогов и родителей.

Педагогический мониторинг проводится с родителями для получения необходимых сведений, информации педагогом. Мониторинг проводится в форме анкетирования.

Педагогическая поддержка направлена на взаимодействие родителей и педагогов, где педагог стремится установить тесный контакт, лучше узнать особенность семей, сблизить родителей со своими детьми.

Педагогическое образование родителей. Благодаря усилиям педагога у родителей появляются четко сформированные образовательные запросы. Для удовлетворения образовательных запросов используем разные формы: консультации, открытые занятия в бассейне.

Совместная деятельность педагогов и родителей направлена на стремление сделать родителей активными участниками жизни в детском саду. Родители приглашаются для участия в совместных праздниках в бассейне, акциях, спортивных мероприятиях.

#### **Описание материально- технического обеспечения кружка**

*Помещение спортивного назначения: бассейн ДООУ*

Данное помещение, оборудованное для определенного вида занятий специализированного назначения, обеспечивающие кружковую деятельность «Водно-спортивные игры»

Предназначено для проведения занятий по плаванию, а также спортивных праздников и досугов с детьми и их родителями.

*Документация:*

- перспективный план кружковой работы «Водно-спортивные игры»;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- комплексы гимнастики для глаз;
- картотека игр;
- план индивидуальной работы с детьми;
- диагностика возрастных групп;
- консультации для родителей;
- консультации для воспитателей;
- табеля посещения бассейна;

ТМБ ДООУ «Детский сад общеразвивающего вида «Забава»

Бассейн	-длинные разделительные дорожки; -дорожка резиновая; -дорожка для профилактики плоскостопия; - плавательные доски разных размеров – 25 шт.; -колобашки для плавания – 25 шт.; -комплект тонущих игрушек – 50 шт.;
---------	--

- набор плавающих игрушек (рыбки, лодочки) – 50 шт.;
- игрушки, предметы - плавающие различных форм и размеров;
- игрушки и предметы - тонущие различных форм и размеров;
- круг спасательный детский - 25 шт.;
- круг спасательный детский облегченный - 25 шт.;
- ласты детские – 25 шт.;
- лопатки для плавания – 25 шт.;
- коврик резиновый;
- комплект (ласты, дыхательная трубка, маска);
- нарукавники разных размеров;
- гимнастическая палка;
- надувные круги разных размеров;
- мячи резиновые разных размеров;
- обручи плавающие (горизонтальные);
- обручи с грузами (вертикальные);
- набор подводных обручей с центром тяжести – 4 шт.;
- пластина пенопластовая;
- разделительный блок (для выделения части бассейна);
- поплавок цветной (флажок);
- набор тонущих колец – 12 шт.;
- очки для плавания;
- контактные элементы для обучения способам брасс и дельфин;
- нарукавники для плавания – 25 шт.;
- судейский свисток;
- секундомер;
- термометр комнатный;
- термометр для воды;
- заглушки для ушей – 12 шт.

Все размещенное оборудование в залах и бассейнах отвечает педагогическим и эстетическим требованиям. Соблюдаются гигиенические требования во время проведения занятий, праздников, развлечений.

Температура воздуха в залах с бассейном- 29 ° -31 °, на 1-2 ° выше температуры воды.

Температура воздуха в душевых - 25 °

Перед каждым занятием залы хорошо проветривают, проводят влажную уборку.

#### **Особенности организации, развивающей предметно- пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства плавательного бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. Развивающая предметно-пространственная среда бассейна в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

#### **Формы организации**

Время проведения занятия ранжируется в зависимости от возраста.

младший дошкольный возраст -20 минут;

средний дошкольный возраст – 25 минут;  
старший дошкольный возраст -30 минут.

Занятия по плаванию проводятся один раз в неделю, в первую половину дня. Два раза в год проводится оценка качества обучения детей плаванию, в течение двух недель (октябрь-апрель)

### РЕЖИМ РАБОТЫ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА в 2020-2021 учебном году

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
08.30 – 09.00		Консультации для родителей, педагогов				Индивидуальные беседы с родителями			
09.00 – 09.10		Проверка санитарного состояния бассейна, контроль над наполняемостью чаши бассейна водой для определённого возраста детей. Подготовка к занятию							
09.10-09.40	Подготов. «А»	09.10-09.30	Средняя «А»	09.10-09.40	Подготов. «А» (водно-спорт.игры)	09.10-09.30	Средняя «А» (водно-спорт.игры)	9.20-9.40	2 мл. «А» плавание
09.50-10.20	Подготов. «Б»	09.40-10.00	Средняя «Б»	09.50-10.20	Подготов. «Б» (водно-спорт.игры)	09.40-10.00	Средняя «Б» (водно-спорт.игры)	9.50-10.10	2 мл. «Б» плавание
10.30-11.00	Подготов. «В»	10.10-10.35	Старшая «А»	10.30-11.00	Подготов. «В» (водно-спорт.игры)	10.10-10.35	Старшая «А» (водно-спорт.игры)	10.10-12.00	Составление планов, конспектов занятий, консультаций
		10.45-11.10	Старшая «Б»			10.45-11.10	Старшая «Б» (водно-спорт.игры)		
11.25-12.00	Составление планов, конспектов занятий, консультаций								
12.00-14.30	Уборка инвентаря. Подведение итогов занятий. Составление планов, конспектов занятий. Консультации для педагогов.								

2 младшая группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Цель: Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Выявить плавательные способности. Игра: «Змейка»	Цель: Учить спускаться по лестнице держась за руки инструктора. Самостоятельно передвигаться в воде шагом. Игра: «Змейка»	Цель: учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. Игра: «Паровозик»	Цель: учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. Игра: «Паровозик»
Октябрь	Цель: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. Попробовать окунуться. Игра: «Поймай рыбку»»	Цель: Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. Попробовать окунуться. Игра: «Поймай рыбку»»	Цель: Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию. Игра: «Пойдем все вместе со мной»	Цель: Учить передвигаться в воде по дну бассейна шагом. Игра: «Добежим до переходика »
Ноябрь	Цель: Учить передвигаться в воде по дну бассейна бегом. Игра: «Невод»	Цель: Учить передвигаться в воде по дну бассейна прыжками. Игра: «Принеси мячик»	Цель: Побуждать самостоятельные, активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде. Игра: «Догони мяч»	Цель: Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях, в сочетании с движениями рук. Начать подготавливать к погружению лица в воду. Игра: «Хоровод».

<b>Декабрь</b>	Цель: Учить погружаться в воду с опорой. Тренировать выдох перед собой в воздух. Игра «Дождик»	Цель: Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза. Игра «Дождик»	Цель: Учить детей передвигаться по дну бассейна на руках. Тренировать выдох на воду. Игра «Доползи до игрушки».	Цель: Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать приучать передвигаться на четвереньках. Тренировать выдох в воду. Игра: «Доползи до игрушки».
<b>Январь</b>	Цель: Учить приседаниям в воде. Игра: «Солнышко и дождик»	Цель: Учить опускать лицо в воду, стоя на дне. Игра: «Надуй шарик»	Цель: Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Игра «Рыбки домой»	Цель: Учить выдоху на границе воды и воздуха, воспитывать уверенность передвижения в воде. Игра: «Надуй шарик».
<b>Февраль</b>	Цель: Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине. Игра: «Каждый по своей дорожке»	Цель: Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине. Игра: «Каждый по своей дорожке»	Цель: Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. Игра: «Рыбки резвятся»	Цель: Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. Игра: «Рыбки резвятся»
<b>Март</b>	Цель: Учить движения руками брассом Игра: «Насос»	Цель: Совершенствовать умение открывать глаза стоя на дне, упражнять в умении выдоха на воду. Игра: «Насос»	Цель: Закреплять умение всплывать, лежать на воде. Игра: «Пятнашки»	Цель: Закреплять умение всплывать, лежать на воде, погружаться в воду с опорой. Игра: «Пятнашки»

<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b></p>	<p>Цель: Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Игра: «Тишина»</p>	<p>Цель: учить скольжению на груди, отталкиваясь от дна. Игра: «Мячик»</p>	<p>Цель: Закреплять умение открывать глаза в воде, стоя на дне. Игра: «Пятнашки с мячом»</p>	<p>Цель: Продолжать закреплять умение приседать в воде на разном уровне. Игра: «Рыбий хвост»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Май</b></p>	<p>Цель: учить скольжению на груди, отталкиваясь от стенки бассейна. Игра: «Переправа»</p>	<p>Цель: Упражнять детей в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Игра: «Свободное место»</p>	<p>Цель: Продолжать закреплять умение скользить в сочетании с движениями рук.</p>	<p>Цель: Подведение итогов. Игра: «Рыболов»</p>

Средняя группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	<p>Цель: выявить плавательные способности. Игра: «Карусели»</p>	<p>Цель: продолжать приучать детей не бояться воды. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна шагом. Игра: «Невод»</p>	<p>Цель: продолжать приучать детей не бояться воды. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна бегом. Игра: «Водолазы»</p>	<p>Цель: продолжать учить плескаться в воде, развивать умения двигать руками в воде в различном темпе с постепенным усложнением условий; закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками. Игра: «Морской бой».</p>
Октябрь	<p>Цель: продолжать развивать умения двигать руками в воде в различном темпе с постепенным усложнением условий, закреплять умения передвигаться по дну различными способами; упражнять в опускании лица в воду и открывании глаз в воде. Игра: «Мяч по кругу»</p>	<p>Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Карусели»</p>	<p>Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Водолазы»</p>	<p>Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Морской бой»</p>

<b>Ноябрь</b>	Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Угадай, что за игрушка»	Цель: упражнять в передвижении по дну бассейна в разных направлениях, в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игра: «Мяч по кругу»	Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игра: «Паровая машина»	Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игра: «Паровая машина»
<b>Декабрь</b>	Цель: закрепить способы передвижения в воде с помощью различных игр. Упражнять в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игры на закрепление разных способов передвижения в воде.	Цель: приучать детей погружаться в воду с опорой. Игра «Поплавок»	Цель: закреплять умения детей погружаться в воду с опорой. Игра «Поплавок»	Цель: приучать детей погружаться в воду с опорой. Игра: «Карусели».
<b>Январь</b>	Цель: формировать навыки погружения в воду без опоры. Игра: «Всадники»	Цель: формировать навыки погружения в воду без опоры. Игра: «Всадники»	Цель: упражнять в погружении всего лица в воду и в выдохе в воду. Игра: «Медуза»	Цель: упражнять в погружении всего лица в воду и в выдохе в воду. Игра: «Медуза»
<b>Февраль</b>	Цель: продолжать приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине. Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине. Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. Игра: «Торпеды»	Цель: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. Игра: «Торпеды»

<b>Март</b>	Цель: закреплять умения скольжения в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Игра: «Качели»	Цель: совершенствовать умение открывать глаза стоя на дне, упражнять в умении выдоха на воду. Игра: «Качели»	Цель: закреплять умение всплывать, лежать на воде. Игра: «Качалки»	Цель: закреплять умения скольжения на груди, отталкиваясь от дна бассейна. Игра: «Качалки»
<b>Апрель</b>	Цель: закреплять умения скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна. Игра: «Точный прыжок»	Цель: продолжать учить скольжению в сочетании с движениями рук. Игра: «Мячик»	Цель: учить скольжению на спине, отталкиваясь от дна. Игра: «Перетяжки»	Цель: учить скольжению на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Игра: «Охотники и утки»
<b>Май</b>	Цель: учить скольжению на спине в сочетании с дыханием. Игра: «Гонка катеров»	Цель: упражнять детей в скольжении на спине в сочетании с движениями рук. Игра: «Пушбол»	Цель: продолжать закреплять умение скользить в сочетании с движениями рук. Игра «Баскетбол»	Цель: подведение итогов. Игра: связанные со скольжением на груди и спине.

## Старшая группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Цель: выявить плавательные способности, продолжать приучать детей не бояться воды. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна шагом. Игра: «Карусели»	Цель: продолжать учить плескаться в воде, развивать умения двигать руками в воде в различном темпе с постепенным усложнением условий; закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками. Игра: «Невод»	Цель: продолжать закреплять умения детей передвигаться по дну различными способами в сочетании с движениями рук, передвигаться в воде на руках по дну бассейна. Игра: «Водолазы»	Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками, делать выдохи разными способами. Игра: «Морской бой».
Октябрь	Цель: упражнять в скольжении на воде со вспомогательными снарядами Игра: «Мяч по кругу»	Цель: упражнять в скольжении на груди отталкиваясь от дна. Игра: «Гонка катеров»	Цель: учить движения ногами в воде, сидя; упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Водолазы»	Цель: упражнять в скольжении на груди, отталкиваясь разными способами. Игра: «Поплавок»
Ноябрь	Цель: упражнять в скольжении на спине, отталкиваясь от дна; продолжать учить движения ногами. Игра: «Угадай, что за игрушка»	Цель: продолжать упражнять в скольжении разными способами. Игра: «Медуза»	Цель: упражнять детей в движении ногами в воде, опираясь на руки. Игра: «Всадники»	День игры (на скольжение на груди и спине)

Декабрь	Цель: закрепить способы передвижения в воде с помощью различных игр. Упражнять в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игры на закрепление разных способов передвижения в воде.	Цель: приучать детей погружаться в воду с опорой. Игра «Метроном»	Цель: учить детей двигать ногами, лежа на груди с опорой. Игра «Охотники и утки»	Цель: продолжать учить детей двигать ногами, лежа на груди с опорой. Игра: «Карусели».
Январь	Цель: учить движениям ногами, лежа на спине. Игра: «Качели»	Цель: учить движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), движения руками на суше. Игра: «Точный прыжок»	Цель: закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), движения руками на суше. Игра: «Медуза»	Цель: закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), движения руками на суше. Игра: «Перетяжки»
Февраль	Цель: учить делать движения руками в воде, закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить делать движения руками в воде, закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить делать движения руками в воде, закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Пушбол»	Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении, и закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Охотники и утки»

<b>Март</b>	Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении, и закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Поплавок»	Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении, и закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Звездочка»	Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Игра: «Звездочка»	Цель: продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Игра: «Стрелка»
<b>Апрель</b>	Цель: закреплять умения выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Игра: «Точный прыжок»	Цель: учить плаванию на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Игра: «Торпеды»	Цель: продолжать учить плаванию на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Игра: «Тоннель»	Цель: закреплять умения выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Игра: «Охотники и утки»
<b>Май</b>	Цель: учить передвижениям по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Игра: «Кто дальше?»	Цель: упражнять передвижениям по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Игра: «Кто лучше?»	Цель: развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игра «Буксир»	Цель: подведение итогов. Игра: связанные со скольжением в воде и с движениями рук.

## Подготовительная группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Цель: закреплять умения погружаться в воду Игра: «Баскетбол»	Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна разными способами. Игра: «Невод»	Цель: закреплять умения выдоха в воду. Игра: «Водолазы»	Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками, делать выдохи разными способами. Игра: «Пушбол»
Октябрь	Цель: упражнять в скольжении на воде со вспомогательными снарядами. Игра: «Мяч по кругу»	Цель: упражнять в скольжении на груди отталкиваясь от дна. Игра: «Гонка катеров»	Цель: закреплять умения двигать ногами опираясь на руки. Игра: «Охотники и утки»	День эстафет
Ноябрь	Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками, делать выдохи разными способами. Игра: «Угадай, что за игрушка»	Цель: закреплять умения двигать руками на суши. Проведение эстафет.	Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, продолжать делать движения ногами, опираясь на руки. Игры на различные виды движений	Цель: Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, продолжать делать движения ногами, опираясь на руки. Игры на различные виды движений

Декабрь	Цель: закрепить умения двигать ногами, лежа на спине. Игра «Метроном»	Цель закрепить умения двигать ногами, лежа на спине. Игры - эстафеты	Цель: упражнять в передвижениях по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Игра «Охотники и утки»	Цель: упражнять в передвижениях по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Игра: «Карусели».
Январь	Цель: учить движениям ногами, лежа на спине плаванию на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Игры - эстафет.	Цель: продолжать учить движениям ногами, лежа на спине плаванию на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Игра: «Тоннель»	Проведение игр, связанных с координацией движений рук и ног	Цель: продолжать учить попеременным движениям лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Игра: «Перетяжки»
Февраль	Цель: учить плаванию за счет движений руками с подвижной опорой в ногах. Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить плаванию за счет движений руками с подвижной опорой в ногах. Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить плаванию за счет движений руками без опоры – ноги вытянуты. Игра: «Пушбол»	Цель: учить плаванию с попеременными движениями руками. Игра: «Охотники и утки»
Март	Цель: учить плаванию с одновременными движениями руками. Игра: «Поплавок»	Цель: продолжать учить выполнять учить плаванию с одновременными движениями руками. Игра: «Звездочка»	Цель: учить плаванию облегченными способами в полной координации. Игра: «Звездочка»	Цель: учить имитационным движениям – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Игра: «Стрелка»

<p style="text-align: center;"><b>Апрель</b></p>	<p>Цель: учить плаванию за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). Игра: «Точный прыжок»</p>	<p>Цель: продолжать учить плаванию за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). Игра: «Торпеды»</p>	<p>Цель: продолжать учить плаванию за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием. Игры - эстафеты</p>	<p>Цель: закреплять выполнение упражнений, подводящих к выполнению одного цикла способом кроль. Игра: «Охотники и утки»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Май</b></p>	<p>Цель: учить плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Игра: «Кто дальше?»</p>	<p>Цель: продолжать учить плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Игра: «Кто лучше?»</p>	<p>Проведение игр в воде с использованием изученных способов плавания.</p>	<p>Цель: подведение итогов. Игры по желанию детей.</p>