

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №34
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от «01» сентября 2016 года

УТВЕРЖДАЮ

И.о.Заведующего ГБДОУ
детский сад №34
Приморского района
Санкт-Петербурга
Приказ №85--д от «01» сентября 2016 года

_____ Т.А.Слободянюк

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
(бассейн)
на 2016-2017 учебный год**

инструктор по физической культуре: Гальчук Наталия Анатольевна

Санкт-Петербург

2016

Введение	3
1. Целевой раздел	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Организация занятий по плаванию в ГБДОУ. Особенности организации образовательного процесса.....	7
1.3. Целевые ориентиры освоения программы по ФГОС ДО. Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста.....	14
2. Содержательный раздел.....	22
2.1. Форма образовательного процесса, цели, задачи, средства, методы и методические приёмы обучения детей плаванию в детском саду. Развернутое перспективное комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности в бассейне для дошкольных групп.....	22
3. Организационный раздел.....	98
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды в бассейне.....	98
3.2. Работа с родителями.....	99
4. Список литературы	101
5. Приложения.....	101
5.1. Перечень нормативно-правовых документов по физической культуре и спорту в ДО.....	101
5.2. Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста на занятиях по обучению плаванию, в условиях бассейна ГБДОУ.....	102
5.3. Игры и упражнения на «суше»(специальные игры и упражнения для подготовки детей к бассейну (дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку мышц и т.д.).....	104
5.4. Карточка подвижных игр в воде.....	109-120

Введение

Рабочая программа написана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г. № 30384) (далее - ФГОС ДО), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорнодвигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны. Тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка.

Рабочей программасоответствует основной образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детский сад №34 Приморского района Санкт-Петербурга, рассчитана на 36 недель, её содержание включает работу по дополнительной парциальной программе: **«Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Воронова;**

По возрасту детей, и степени усвоения, в программе выделены четыре возраста: младший возраст - с 3 -4 лет; средний возраст - с 4 - 5 лет; старший возраст - с 5- 6 лет. подготовительный возраст- с 6 - 7 лет.

В каждый возраст вошли: игры по освоению в воде, и обучению плаванию; комплексы упражнений по обучению плаванию, в том числе и в домашних условиях; упражнения на «суше», и на воде на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса при обучении детей плаванию; комплексы по закаливанию детей в домашних условиях, для родителей; разные виды закаливания в бассейне, в группе, дома; игры в воде с речью и движением на координацию при обучении плаванию; упражнения на развитие мелкой и общей моторики; упражнения на развитие чувства темпа и ритма.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Основной целью программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию (уверенно чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды, плыть от 7 до 15 м); закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи реализации программы:

1. Формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации в водной среде
2. Вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально - психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию.
3. Формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью
4. Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
5. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;
6. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде;
7. Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилей плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;
8. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Общие задачи рабочей программы:

Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;

Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде;

Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилей плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;

Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В каждом возрастном периоде предусмотрены двигательные навыки, упражнения для общей физической и специальной подготовки; дыхательные упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде, игры для приобретения навыков погружения в воду, игры-эстафеты для старшего и подготовительного возраста, а также перечень задач, средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Принципы организации содержания рабочей программы:

- **принцип природосообразности**- предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;
- **принцип воспитывающего обучения** - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;
- **принцип гуманизации педагогического процесса** - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
- **принцип систематичности и последовательности**- предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.
- **принцип развивающего обучения** - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

В процессе физического воспитания и развития детей дошкольного возраста необходимо решать **образовательные задачи**: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Задачи по возрастам

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3 - 4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

Способствовать проявлению интереса к занятиям в бассейне, умеет пользоваться оборудованием;

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности в бассейне;

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (круги, доски, игрушки тонущие, мячи, кораблики);

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении самостоятельных упражнений, в играх на воде.

3 - 5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в играх на воде;

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении самостоятельных - специальных упражнений, создавать ситуацию успеха;

Поощрять самостоятельное и творческое использование инвентаря для игр на воде.

3 – 6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: водное поло, искатели, синхронное плавание;

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых игр;

Стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.

3 – 7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта.

Содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания);

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию.

Участвовать в районных и городских соревнованиях по плаванию.

(Задачи и целевые нормативы взяты из книги «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой. - СПб.: «Издательство «Д-П», 2011—336с)

Задачи образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию)

Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.

- учить не боясь входить в воду и выходить из воды,

- свободно передвигаться в водном пространстве;

- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение, открывать глаза под водой, и лежание на поверхности воды.

Приобщать малышей к плаванию:

- учить скользить с надувным кругом и без него;

- научить выдоху в воду;

- формировать попеременное движение ног (способом кроль).

1.2. Организация занятий по плаванию в ГБДОУ. Особенности организации образовательного процесса.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах - восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Обучение плаванию ведет инструктор по физической культуре (плаванию), имеющий специальную подготовку для работы с детьми дошкольного возраста (знание и учёт в работе анатомо-физиологических и психологических особенностей детей-дошкольников, соблюдение техники безопасности во время занятий на воде, владение приемами страховки и оказания первой медицинской помощи).

На время занятий (ОД) в бассейне присутствует и помогает помощник воспитателя (переодевает детей, помогает принимать душ, сушит волосы и т.д.)

Перед занятиями плаванием врач осуществляет осмотр и допуски детей, вместе с инструктором по физической культуре (плаванию) проводит лабораторные исследования воды в чаше бассейна.

Воспитанники ГБДОУ (начиная с младшей до подготовительной группы) посещают бассейн 1 раз в неделю. Занятия (ОД) проводятся по подгруппам из 5-7 человек продолжительностью:

Младшая группа - 15 минут;

Средняя группа - 20 минут;

Старшая группа - 25 минут;

Подготовительная группа - 30 минут.

На занятиях присутствует врач и помощник воспитателя.

В группах кратковременного пребывания проводится сухой бассейн (специальные игры и упражнения на суше для подготовки детей к бассейну (дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку мышц и т.д.)

Основные части занятия (образовательной деятельности).

Занятие по обучению плаванию делится на **три части**: подготовительную, основную, заключительную.

В **первой** части разъясняются задачи занятия, выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений.

В **основной** - закрепление и повторение приобретённых навыков, изучение нового с помощью игр, упражнений.

Заключительная часть - снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Уровень воды на занятиях в младшей группе от 0,6 до 0,9 м. Температура воды с сентября по февраль 30 - 32 С, а в марте 29 - 30 С. Температура в раздевалках 25С.

В отсутствие зала сухого плавания, разминка «на суше» проходит в помещении перед бассейном. После приёма душа, дети насухо вытираются и выходят в помещение перед бассейном. Время разминки не входит вовремя отведенное на занятие в воде.

Упражнения и игры

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди себе пару», «Сердитая рыбка», «Жучок - паучок», и т.д.

Этапы ознакомления дошкольников с водой.

Впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно - с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

Третий этап предусматривает умение детей проплыть (7м) 10-15 м на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для изучаемого способа плавания.

Четвертый этап продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Каждый из этих этапов начального обучения плаванию как бы «привязан» к определенному возрасту детей:

- первый - младший дошкольный возраст;
- второй-младший и средний дошкольный возраст;
- третий - старший дошкольный возраст;
- четвертый - старший дошкольный возраст.

Содержание каждого раздела составляют подготовительные упражнения и игры, сгруппированные следующим образом:

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;

- упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплывание и лежание на воде;
- скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

- овладеть движениями рук и ног;
- освоить технику дыхания;
- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания, в частности кролем на груди и спине.

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

-Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды путём закаливания; -укреплять мышцы тела, нижних конечностей;

-формировать «дыхательное удовольствие»;

-формировать гигиенические навыки:

самостоятельно раздеваться в определенной последовательности; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться при помощи взрослого;

-одеваться в определенной последовательности.

Учить правилам поведения на воде:

-осторожно ходить по обходным дорожкам;

-спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно спиной к воде;

-не толкаться и не трогать руками товарищей;

Особенности организации образовательного процесса.

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- образовательная деятельность;
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной).

Оздоровительная

Посредством водной среды бассейна детского сада, применение гидрокинезотерапии

Гидрокинезотерапии - движения в воде предполагает использование всех видов и форм движения в качестве лечебного фактора (болгарские учёные Л. Бонев, П. Слынчев, Ст. Банков)

Кинестез- ощущение движения и положения частей собственного тела. Следы в коре головного мозга от действий, движений.

Кинестетическая чувствительность - ощущение собственных движений.

Охрана и укрепление здоровья ребёнка, его гармоничное психическое и физическое развитие, совершенствование опорно - двигательного аппарата, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, повышение работоспособности организма, приобщение ребёнка к водным видам спорта.

Для реализации данного направления необходимо:

- Довести до сознания детей, что двигательная деятельность является одним из источников крепкого здоровья; а движения в воде уже являются лечебными.
- Учить детей умению регулировать свою двигательную деятельность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными и отдыхом;
- Придать новым ощущениям в водной среде (состояние полувесомость, лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела) яркую позитивную окраску, и использовать их в обучении плаванию;
- Применять в комплексе (с занятиями в бассейне по обучению плаванию) закаливающие мероприятия и упражнения на развитие дыхания, координации, мелкой и общей моторики оздоровительной направленности.
- Обучать родителей приёмам закаливания детей в домашних условиях

Воспитательная

Органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников, развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, самовыражения в процессе физического воспитания. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, преодоление страха, уверенности в себе.

Для реализации данного направления необходимо:

- Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию при овладении новыми возможностями водной среды;
- Целенаправленно развивать основные физические и нравственно-волевые качества. Побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых упражнений, поощрять детей за придуманные собственные упражнения, желание плавать ещё лучше.
- Развивать положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками; убеждать каждого ребёнка в его безграничных возможностях, опираться в обучении плаванию на его сильные стороны личности.

Образовательная деятельность в семье.

Ставит целью формирование двигательных умений и навыков при обучении плаванию дошкольников. Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование и повышение уровня развития физических качеств детей, качественное развитие двигательных умений и навыков. Формирование об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок. Развитие памяти, внимания, памяти, внимания.

Для реализации данного направления необходимо:

- Предоставить детям возможность для проявления во всём многообразии индивидуальных качеств, в активной творческой деятельности, при обучении плаванию, в игровой форме.
Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей, правильно оценивать свои силы, мобилизовать их при необходимости;
Воспитывать у детей интерес к играм на воде (водному спорту), как форме максимального проявления своих физических и психических возможностей;
- Целенаправленно развивать и совершенствовать физические качества, навыки передвижения в воде, желание научиться плавать ещё лучше.
- Бережно относиться к своему здоровью. Побуждать родителей оказывать

психологическую поддержку и помощь ребёнку в оздоровлении (закаливании), и обучении его плаванию.

**Реализация задач образовательной деятельности
по обучению плаванию (Становление ценностей здорового образа жизни)**

Образовательные задачи	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей
Задачи обучения плаванию	Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
1. Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию, и закаливанию	Наглядный показ, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога. Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под стихи А. Барто. Форма организации: помощь; под наблюдением; фронтальная; индивидуальная «Игралочки - закалочки», «Капитаны», «Дождик»
2. Укрепление мышечного корсета.	Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса «Ракеты», для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.), ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.), спины («Мостик» и др.), живота («Бабочка» и др.)
3. Профилактика плоскостопия	Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барабан», «Фонтан», «Кисточка и карандашик» и др.); плавание в ластах, в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.
4. Профилактика нарушений осанки	Упражнения, формирующие «мышечный корсет» («Гребля», «Качели» и др.); упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки («Цапля», «скольжение лягушкой, стрелочкой» и др.)
5. Развитие координационных способностей (произвольного внимания, моторной памяти)	Координированность движений Способность к сохранению устойчивой позы Ориентирование в пространстве Чувство ритма Пространственно - временных параметров движений («чувство времени», «чувство пространства») (Лежание в нарукавниках на спине - игра «Солнышко, дождик», «Север, Юг», под бубен - хлопаем ладошками по воде, работаем ногами в кругах или в нарукавниках «Собери светофор», «Найди домик уточки...» (пазлы - «липучки») Аквааэробика.

**Реализация задач образовательной деятельности
по обучению плаванию (образовательное направление)**

Задачи обучения плаванию	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
1. Формировать двигательные умения и навыки в водной среде	Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др. На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом, выполняя упражнения в воде: («Лодки с вёслами, лодки моторные, подводные», «Водолазы», «Дождик», «Волны», «Посмотри под воду» и др.)

<p>2. Учить, совершенствовать, закреплять основные двигательные навыки</p>	<p>Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: задержки дыхания, открывание глаз под водой («Кладовщики») силе и продолжительности выдоха («Кораблики и флот») лежания на воде («Звёздочка», «Карандашик» и др.) всплывания («Подводная лодка», «Поплавок») скольжения на груди и на спине («Стрелочка») скольжения с работой ног на груди и на спине («Торпеда») скольжение с работой рук «кролем», «брассом» согласование работы рук и ног при плавании облегчённым способом на груди и на спине плавание «кролем»</p>
<p>3. Развивать психические, Физические способности: ловкость; силу; гибкость; выносливость. Координацию движений, функцию дыхания;</p>	<p>Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: осознанное выполнение упражнений; упражнения с предметами «Аквааэробика» (мячом, палками-«нудлами», обручем и др.) упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы («Поднимаем парус», «Тюлень», «Мостик»), упражнения на развитие плечевого пояса и координации - проныривание с работой рук («Ручей», «Тоннель»); упражнения на растягивание позвоночного столба - скольжение («Торпеда», «Стрелочка», «Бабочка» и др.) - поточные и интервальные выполнения упражнений («Дорожное движение» с соблюдением потока правостороннего движения, дистанций и стоянок. «Флот» и др.); упражнения комплексного характера; на координацию и дыхание, выносливость: («Звёздочка» + «Поплавок» + «Звёздочка»)</p>

<p>4. Формировать у детей знания о видах и способах плавания, о водных видах спорта, об оздоровительном воздействии водных процедур.</p>	<p>Показ тренера на каждом занятии четырёх способах плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс», «Дельфин». Вызывать у ребёнка желание учиться плавать так же. Использовать на каждом занятии элементы игры в «водное поло», «волейбола», «водного баскетбола», подводного плавания, плавания в ластах, сюжетные игры на ориентацию и скорость реакции, игры с надувными игрушками большими и маленькими. - Игры с тонущими и плавающими игрушками: («Сердитая рыбка», «Умка», «Карусель», «Тоннель» и др.) Использование соответствующих стихов, речевок, закличек, загадок про морских обитателей. Эстафеты: («На крокодилах», «На раках», «На матрасах», «На кругах», «С нудлами», «С мячами», «С досками», «В ластах», «На доставание предметов со дна - кто быстрее и больше» и др.) Обливание водой из ведёрка (1 л, 1,5 л) с температурой ниже на 1*, чем в душе перед бассейном, и после занятий в воде.</p>
--	--

<p>5. Формировать желание научиться плавать. Стараться правильно выполнять упражнения для освоения техники плавания</p>	<p>Убеждение в безграничных возможностях каждого ребёнка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности. Учить видеть главную связь техники выполнения упражнения: в игрушке «стрелочка», схеме выполнения, фотографии выполнения другими детьми, показом товарищей и тренера «стрелочки» и своими действиями, понимание ошибок при выполнении. Исключать сложные объяснения, заменив их показом</p>
---	--

**Реализация задач образовательной деятельности
по обучению плаванию (воспитательное направление)**

<p>Задачи обучения плаванию</p>	<p>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей</p>
<p>1. Воспитание интереса и потребности в занятиях плаванием и здорового образа жизни</p>	<p>Сюжетные занятия. Фото стенды с лучшими упражнениями, «Самое смешное упражнение», праздники на воде, занятия для родителей, использование музыкального сопровождения занятий, новые яркие игрушки - всё это для создания радостной атмосферы от занятий в бассейне. Преодоление страха перед водой - это уверенное поведение в коллективе. Осознанная победа над собой. Это первое самоутверждение личности. Вся работа занятия строится на основе лично - ориентированного подхода к каждому ребёнку. Подбор игр, где каждый может себя проявить по - хорошему, по - своему. («Капитаны», «Сердитая рыбка» и др.)</p>
<p>2. Воспитание активности, самостоятельности. Познание ребёнком самого себя как человека.</p>	<p>Самостоятельное выполнение упражнений, каждый может стать тренером на игру («Зеркальце»). Выбор помощников из числа детей. Создание игровой мотивации. Поощрение проявлений активности, инициативности, самостоятельности Предоставление детям возможностей для проявления во всём многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности</p>
<p>3. Формирование волевых качеств, настойчивости, целеустремленности</p>	<p>Чередовать кратковременные нагрузки в упражнении на мышечные группы с упражнениями на дыхание и внимание. Выполнение упражнений детьми происходит в соответствии с соблюдением физиологических принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Динамичность физических упражнений - Равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц - Выполнение упражнений - Контроль за правильным дыханием - Стремление научиться плавать ещё лучше.

1.3. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет). Целевые ориентиры в раннем возрасте

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;

- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;

- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;

- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;

- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

- с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К семи годам:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка. Программа ГБДОУ строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;

- карты развития ребенка;

- различные шкалы индивидуального развития.

Система оценки качества реализации программ дошкольного образования на уровне ГБДОУ обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполнять свою основную задачу - обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога

с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

- внутренняя оценка, самооценка ГБДОУ;
- внешняя оценка ГБДОУ, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне ГБДОУ система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;
- реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
- обеспечения объективной экспертизы деятельности ГБДОУ в процессе оценки качества программы;
- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самого ГБДОУ;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 3 - 4 лет.

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног.

Ожидаемый результат выполнения

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной на двух ногах, положение рук - произвольное, длина дорожки бассейна - 7 метров. (уровень воды до 0,5м)
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Стоя, держась за бортик, присесть. Погрузиться в воду с головой, не менее 3 секунд. Глаза открыты.

3. Выдохи в воду. Повторить погружение в воду с открытыми глазами. Выдох должен быть непрерывным, полным, губы немножко вытянуты вперед. Выполняется выдох одновременно через рот и нос. Серия из 3 выдохов.
4. Плавание в надувном круге (нарукавниках) при помощи движений ног. Надев круг (нарукавники), принять горизонтальное положение на груди, или на спине. Плыть при помощи движений ног способом кроль 7 метров.

4 - 5 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены,

важных для здоровья умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,

выносливости и координации):

- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Задачи образовательной области физическая культура, «обучение плаванию»

- продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
- формировать навык горизонтального положения тела в воде.
- продолжать учить плавать облегченными способами.

учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

- продолжать работу по совершенствованию механизмов терморегуляции
- способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- укреплять мышечный корсет ребенка.
- активизировать работу вестибулярного аппарата.
- формировать гигиенические навыки:

- учить раздеваться и одеваться в определенной последовательности аккуратно складывать и вешать одежду

- самостоятельно пользоваться полотенцем;
- последовательно вытирать части тела, сушить волосы

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 4 - 5 лет

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.

Ожидаемый результат выполнения

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

- Достать три предмета со дна с открытыми глазами.
- На одном вдохе, на расстоянии вытянутой руки

2. Лежание на груди.

- Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд - в стороны выполнить упражнение «Звёздочка» на груди. Положение тела - горизонтальное (5 секунд)

3. Лежание на спине.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд - в стороны выполнить упражнении «Звёздочка» на спине. Положение тела - горизонтальное (5 секунд).

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 3 - 7 метров

- Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично работая ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь

5 - 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- сформированы элементарные навыки личной гигиены

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта, плаванию.

Задачи образовательной области физическая культура «обучение плаванию»

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.

2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на, спине
4. Учить плавать, на спине в полной координации.

Упражнения и игры

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка». Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на, спине, брасс, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами.

Игры: «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

- Способствовать закаливанию организма.
- Повышать общую и силовую выносливость мышц.
- Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
- Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

Формировать гигиенические навыки:

- научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
- самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
- тщательно вытирать все тело в определенной последовательности; сушить волосы под феном.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 5 - 6 лет

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.

Ожидаемый результат выполнения

1. Скольжение на груди.
 - Стоя спиной у бортика, руки соединены за головой. Наклониться вперед. Ладони на воде. Оттолкнуться ногой от бортика, и выполнить упражнение «Стрелочка». Скользить по воде 4 - 6 м
2. Скольжение на спине.
 - Стоя спиной у бортика, руки соединены за головой.
 - Прогнуться назад, лечь затылком на воду, и оттолкнуться от бортика ногой. Выполнить упражнение «Стрелочка» на спине. Руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо на поверхности воды.
 - Скользить на поверхности воды 4 - 6 м
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди -

7метров.

- Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи и лицо опущены в воду. Плыть ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом.

- Проплыть 7метров любым способом при помощи движений рук и ног. Дыхание произвольное.

6 - 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: обособенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, плавания.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

Задачи образовательной области физическая культура, «обучение плаванию»

- Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.

- Изучать движения ног способом брасс.

- Обучать плаванию способами брасс, (ноги кроль, руки брасс)

- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.

- Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.

- Учить плавать под водой.

- Поддерживать желание проныривания.

- Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха.

- Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда» с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», разнообразные эстафеты, «Водное поло».

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

- Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма.
- Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
- Приобщать к здоровому образу жизни.
- Формировать гигиенические навыки:

быстро раздеваться и одеваться;

правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;

насухо вытираться; сушить волосы под феном;

следить за чистотой принадлежностей для бассейна

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 6 - 7 лет

1. Упражнение «Торпеда на груди»
2. Упражнение «Торпеда на спине»
3. Плавание произвольным способом 7м
4. Уметь различать спортивные стили плавания.

Ожидаемый результат выполнения

1. Упражнение «Торпеда на груди».

Оттолкнувшись ногой от бортика, лечь на воду как при упражнении «Стрелочка». Руки вытянуть вверх и соединить за головой. Опустить лицо в воду. Скользить по поверхности воды, ритмично работая ногами способом кроль. На задержке дыхания, или делая один вдох. Плыть длину бассейна - 7м

2. Упражнение «Торпеда на спине». Стоя лицом к бортику, оттолкнуться ногой от бортика. Лечь на воду как при упражнении «Стрелочка на спине». Руки вытянуть вверх и соединить за головой, прогнуться назад, лечь затылком на воду без брызг. Скользить по поверхности

воды, ритмично работая ногами способом кроль, не надувая щёк, свободно дыша ртом.
Плыть - 7м

3. Плавание произвольным способом 7м, проплыть

7м, руки - брасс, ноги - кроль.

Или плыть ногами кроль, руки выполняют гребок по типу кроль, с выносом или без выноса из воды. На задержке дыхания или выполняя вдох через сторону.

Можно плыть на спине работая ногами. При этом прямые руки выполняют гребок, где одна всегда сверху, а другая вдоль туловища. Дыхание ртом, не надувая щёк.

4. Уметь различать спортивные стили плавания.

Брасс - похож на плавание лягушки. Руки и ноги под водой. Есть фаза скольжения в «стрелочку». Брассом легко плыть под водой.

Дельфин - так плавают «Русалочка», дельфины, ноги всегда прижаты вместе как хвостик, тело повторяет волну. Руки одновременно выносятся из воды над головой, или всегда соединены впереди над головой. Самый сложный стиль плавания.

Кроль на груди - самый быстрый стиль плавания.

Руки и ноги работают попеременно, ритмично, вдох через сторону.

Кроль на спине - стиль с которого начинают учить детей плавать. Руки и ноги прямые, работают попеременно, ритмично, вдох ртом, выдох носом и ртом.

2. Содержательный раздел.

2.1. Форма образовательного процесса, цели, задачи, средства, методы и методические приёмы обучения детей плаванию в детском саду. Развернутое перспективное комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности в бассейне для дошкольных групп.

Перспективный план работы для второй группы раннего возраста (ГКП №1,2,3)

Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры: Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие (учить ходить по ограниченной поверхности). Воспитывать смелость и решительность на занятиях по ф.к.

1 часть Ходьба за преподавателем.

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - стоя. Поднять руки в стороны и опустить - «Птички машут крыльями» (4-6 раз).
2. И.п. - стоя. Присед, постучать пальцами по коленям - «Птички клюют зернышки», выпрямиться (4-6 раз).
3. Бег - «Птички летают, крыльями машут», ходьба.

б) Основные движения:

- Ходьба по дорожке шириной 30-35 см. (3-4 раза).
- Ходьба всей группой за преподавателем.
- Прыжки на двух ногах на месте.

в) Игра «Птички летают».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры: Учить детей ходить по кругу, развивать умение катать мяч двумя руками.

1 часть Ходьба по кругу за преподавателем

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - стоя. Поднять кисти на уровне груди. Сгибание и разгибание пальцев – «Утята открывают и закрывают клювики» (4 раза).
2. И.п. - стоя. Отведение и приведение рук, согнутых в локтевом суставе – «Утята машут крыльшками» (4 раза).
3. И.п. – стоя. «Утята крутят вправо и влево хвостиками» (4 раза).

б) Основные движения:

- Ходьба по дорожке шириной 30-35 см. (3-4 раза).
- Катание мяча двумя руками за преподавателем.
- Бег всей группой в прямом направлении.

в) Игра «Бегите ко мне».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры: Ходьба и бег, меняя направление по сигналу, развивать умение ползать.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ (с игрушкой).

1. И.п. - сед. Поднять игрушку вверх, опустить (2-3 раза одной и другой рукой).
2. И.п. - стоя. Присед, положить игрушку на пол, встать, присед взять игрушку (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на животе, руки с игрушкой у подбородка. Руки вверх, показать игрушку и спрятать её у груди (4-6 раз).
4. Свободно поплясать с игрушкой на месте.

б) Основные движения:

- Катание мяча двумя руками за преподавателем.
- Ползание на четвереньках 4-6 м. (повторить 2-3 раза).
- Ходьба всей группой за преподавателем по кругу.

в) Игра «Догони меня».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры: Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы, ползания.

1 часть Ходьба на внимание (идём как мишки, как мышки, как цыплята и т.д.) за преподавателем.

2 часть а) ОРУ (с погремушкой).

1. И.п. - стоя. Поднять погремушку вперёд, погребеть ею и спрятать за спину (2 раза одной и другой рукой).
2. И.п. - стоя. Перекладывание погремушки из руки в руку (4-5 раз).
3. И.п. - стоя. Присед, постучать тихонько погремушкой по полу, вернуться в и.п. (4 раза).

б) Основные движения:

- Ползание на четвереньках 4-6 м. (повторить 2-3 раза).
- Ходьба по залу обходя предметы, положенные на пол.
- Бег всей группой в прямом направлении.

в) Игра «Доползи до погремушки».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне октябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры: Развивать умение соблюдать указанное направление во время бега.

1 часть Чередование ходьбы и бега между стульями. По сигналу ребята садятся на стулья.

2 часть а) ОРУ (со стульями).

1. И.п. - сидя на стуле, руки на коленях. Руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз).
2. И.п. - сидя на стуле, хватом за стул с боку. Поднять правую руку в сторону, вернуться в и.п., поднять левую руку в сторону и вернуться в.п. (3-4 раза).
3. И.п. - стоя за стулом, держаться за спинку. Присед и вернуться в.п. (4-6 раз).
4. Подскоки на месте 15-20 сек.

б) Основные движения:

- Бег и ходьба по залу, обходя предметы, положенные на пол.
- Ходьба по доске (дл. 3м., ширина 20-25 см.).
- Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперёд, как «зайчики».

в) Игра «Через ручеёк».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне октябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры: Учить ходить по ограниченной поверхности (гимнастической скамейке), прыжкам на двух с продвижением вперёд

1 часть Ходьба, бег в колонну по одному.

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны в правую и в левую сторону. («Часики – тик-так, тик-так») (3-5 раз).
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу. «Качельки» - движения руками вперёд и назад (4-6 раз).
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Приседания (присед – «маленькие детки», стойка – «большие детки») (3-4 раза).

б) Основные движения:

- Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперёд, как «зайчики».
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Бег с изменением темпа за преподавателем (темп задаётся с помощью бубна)

в) Игра «Птички летают».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне октябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры: Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку, броски.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - сед, руки внизу. Руки вперёд, показать их, спрятать за спину (4-6 раз).
2. И.п. - стойка ноги врозь. Присед коснуться пальцами пола, встать (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить (4-5 раз).
4. Подскоки на месте (15 - 20 сек.).

б) Основные движения:

- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Ползание на четвереньках по прямой.
- Подлезание под верёвку (высота 40 – 45 см.).

в) Игра «Беги ко мне».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне октябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры: Повторение выполнения подлезание под верёвку (40-45 см), учить прыжкам вверх с касанием предмета.

1 часть Ходьба с заданием на внимание: «Прогулка по лесу».

2 часть а) ОРУ (с кеглями).

1. И.п. - стоя. Кегли в стороны, кегли вверх, вернуться ви.п. (3-4 раза).
2. И.п. - стоя. Присед, кегли вперёд, постучать ими по полу. Встать, вернуться ви.п. (3-4 раза).
3. Бег за преподавателем по кругу, кегли в сторону. «Самолёты».

б) Основные движения:

- Подлезание под верёвку (40 – 45 см).
- Взойти на гимнастическую скамейку и сойти с него (высота 20 см.).
- Прыжки вверх с касанием предмета.

в) Игра «Поймай бабочку».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне ноябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры: Учить лазить по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - основная стойка. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, вернуться в и.п.
2. И.п. - сед, руки сзади. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на животе, руки под подбородком. Потянуть руки вверх, руки в стороны «как маленькие звёздочки», вернуться ви.п. (3-4 раза).
4. И.п. - Подскоки на месте.

б) Основные движения:

- Прыжки вверх с касанием предмета.
- Бег с изменением темпа за преподавателем (темп задаётся с помощью бубна).
- Лазанье по гимнастической стенке любым способом (3-5 раз).

в) Игра «Догони мяч».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне ноябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры: Учить катать мяч, сохранять равновесие, ходьба по ограниченной поверхности.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ (с платочкам).

1. И.п. - сед, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, опустить (3-4 раза каждой рукой).
2. И.п. - стойка, платочек взять обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек вверх, вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на животе, платочек в сторону, левая рука внизу. Поднять платочек вверх и опустить (3-4 раза каждой рукой).
4. Подскоки на месте.

б) Основные движения:

- Лазанье по гимнастической стенке любым способом (3-5 раз).
- Сед ноги врозь. Перекатывание мяча друг другу.
- Ходьба по доске с последующим ползаньем на четвереньках

до предмета.

в) Игра «Беги ко мне».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне ноябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры: Ознакомить с прыжком вперёд на двух ногах, броски мешочков в цель.

1 часть Чередование бега и ходьбы.

2 часть а) ОРУ (с мешочком).

1. И.п. - сед, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (4-6 раз).
2. И.п. - стойка, мешочек в руках внизу. Присед, положить мешочек на пол; встать; присед, взять мешочек; вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - сед ноги врозь, мешочек между ног, руки в упоре сзади. Соединить ноги вместе и вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. Прыжки на месте на двух ногах.

б) Основные движения:

- Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до предмета.
- Броски мешочков в цель.
- Прыжки через верёвку на двух ногах.

в) Игра «Целься вернее».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне ноябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры: Учить ходить по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках между предметами.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ (с кубиками).

1. И.п. - стойка ноги врозь, кубики в стороны. Через стороны кубики вверх; ударить кубиками друг о друга; вернуться в и.п. (4-6 раз).
2. И.п. - лёжа на животе, кубики у плеч. Кубики вперёд, кубики в сторону, кубики вперёд и вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - стойка, кубики внизу. Присед, коснуться кубиками пола, встать в и.п. (4-6 раз).
4. Подскоки на двух ногах (15 - 20 сек.).

б) Основные движения:

- Броски мешочков в цель.
- Ползание на четвереньках между линиями.
- Ходьба по гимнастической скамейке.

в) Игра «Догони меня».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне декабрь 1-я неделя

Целевые ориентиры: Учить прыгать в длину с места, закрепить умение бросков мяча из-за головы.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ (с кеглями).

1. И.п. - стойка, кегли внизу. Кегли вперёд, спрятать их за спину (6-8 раз).
2. И.п. - лёжа на спине, кегли внизу. Поднять ноги и кегли вперёд, затем вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - сед ноги врозь, кегли впереди. Поднять кегли вверх - потянуться, в стороны, вниз и вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. И.п. - стойка, кегли внизу. Присед, положить кегли на пол; встать;

присед, взять кегли; вернуться в и.п. (4-6 раз).

5. Подскоки на двух ногах на месте.

б) Основные движения:

- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Броски мяча двумя руками из-за головы.
- Прыжки в длину с места через верёвку.

в) Игра «Мой весёлый звонкий мяч».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне декабрь 2-я неделя

Целевые ориентиры: Учить ходить парами, перешагивать через предметы не роняя их, подлезать в воротца.

1 часть Ходьба и бег с погремушкой.

2 часть а) ОРУ (с погремушкой).

1. И.п. - стойка, погремушка внизу. Присед, постучать погремушкой о пол, вернуться в и.п. (4-6 раз).
2. И.п. - лёжа на спине, погремушка внизу. Руки вверх, коснуться пола, вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - сед ноги врозь, погремушка между ног на полу. Соединить ноги, развести ноги (4-6 раз).
4. Прыжки с погремушкой на месте.

б) Основные движения:

- Броски мяча двумя руками из-за головы.
- Подлезание под воротца (высота 30-40 см).
- Ходьба с перешагиванием через предметы.

в) Игра «Через ручеёк».

3 часть Спокойная ходьба парами.

Образовательная деятельность в сухом бассейне декабрь 3-я неделя

Целевые ориентиры: Учить ходить по наклонной доске, броски мяча вдаль от груди двумя руками.

1 часть Ходьба и бег с ленточкой в руке.

2 часть а) ОРУ (с ленточкой).

1. И.п. - стойка, ленточка внизу. Взмах ленточкой вперёд, вернуться в и.п. То же другой рукой (4-6 раз).
2. И.п. - сед, ленту держать обеими руками за концы. Наклон вперёд, положить ленту к ступням ног, сесть, наклон вперёд, взять ленту, сесть (3-4 раза).
3. И.п. - лёжа на спине, ленту держать руками за концы. Поднять руки и ноги вперед, коснуться лентой ступней, вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. Прыжки на месте, с лентой в руке.

б) Основные движения:

- Подлезание под воротца (высота 30-40 см).
- Броски мяча от груди.
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

в) Игра «В воротца».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне декабрь 4-я неделя

Целевые ориентиры: Учить катанию мяч двумя руками, ходьба по наклонной доске.

1 часть Чередование ходьбы и бега со сменой темпа.

2 часть а) ОРУ (с обручем).

1. И.п. - сед, обруч на коленях. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить (4-6 раз).

2. И.п. - стоя в обруче, обруч на полу. Присед, вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на животе, обруч руках перед грудью на полу. Руки вперёд, обруч на полу, вернуться ви.п. (3-4 раза).
4. Прыжки в обруч и обратно.

б) Основные движения:

- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.
- Катание мяча двумя руками к преподавателю.
- Ходьба в рассыпную не наталкиваясь друг на друга.

в) Игра «Зайка».

3 часть Спокойная ходьба парами за преподавателем.

Образовательная деятельность в сухом бассейне январь 1-я неделя

Целевые ориентиры: Упражнять в прыжке в длину с места, в броске мяча правой и левой рукой, в ходьбе в рассыпную.

1 часть Ходьба чередуется с бегом.

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - стоя. Поднять руки в стороны и опустить - «Птички машут крыльями» (4-6 раз).
2. И.п. - стоя. Присед, постучать пальцами по коленям - «Птички клюют зернышки», выпрямиться (4-6 раз).
3. Бег - «Птички летают, крыльями машут», ходьба.

б) Основные движения:

- Ходьба в рассыпную не наталкиваясь друг на друга.
- Метание мяча (мешочков) левой, правой руками (5-6 раз).
- Прыжки в длину с места через верёвочку.

в) Игра «Зайка беленький сидит».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне январь 2-я неделя

Целевые ориентиры: Учить детей ходить по кругу взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, в катании мяча.

1 часть Чередование ходьбы и бега по сигналу преподавателя.

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - стоя. Поднять руки в стороны и опустить - «Птички машут крыльями» (4-6 раз).
2. И.п. - стоя. Присед, постучать пальцами по коленям - «Птички клюют зернышки», выпрямиться (4-6 раз).
3. Бег - «Птички летают, крыльями машут», ходьба.

б) Основные движения:

- Метание мяча (мешочков) левой, правой руками (5-6 раз).
- Перешагивание через препятствия (кубики, мячи набивные, палки и т.д.).
- Ползание по дорожке в прямом направлении.

в) Игра «Будь осторожен».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне январь 3-я неделя

Целевые ориентиры: Ходьба по наклонной доске, перепрыгивание через предметы, ползание на четвереньках.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ (с игрушкой).

1. И.п. - сед. Поднять игрушку вверх, опустить (2-3 раза одной и другой рукой).
2. И.п. - стоя. Присед, положить игрушку на пол, встать, присед взять

игрушку (4-6 раз).

3. И.п. - лёжа на животе, руки с игрушкой у подбородка. Руки вверх, показать игрушку и спрятать её у груди (4-6 раз).

4. Свободно поплясать с игрушкой на месте.

б) Основные движения:

- Ползание по дорожке в прямом направлении.

- Перепрыгивание через препятствия (палочки, положенные на пол, верёвку, кубики и т.д.)

- Ходьба по наклонной доске вверх, вниз.

в) Игра «Перешагни через палку».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне январь 4-я неделя

Целевые ориентиры: Повторить перепрыгивание через препятствия, закрепить прыжок в длину с места, подлезание.

1 часть Ходьба и бег.

2 часть а) ОРУ (с игрушкой).

1. И.п. - сед. Поднять игрушку вверх, опустить (2-3 раза одной и другой рукой).

2. И.п. - стоя. Присед, положить игрушку на пол, встать, присед взять игрушку (4-6 раз).

3. И.п. - лёжа на животе, руки с игрушкой у подбородка. Руки вверх, показать игрушку и спрятать её у груди (4-6 раз).

4. Свободно поплясать с игрушкой на месте.

б) Основные движения:

- Перепрыгивание через препятствия (палочки, положенные на пол, верёвку, кубики и т.д.)

- Ползание на четвереньках до рейки.

- Прыжки в длину с места через верёвку.

в) Игра «Через ручеёк».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне февраль 1-я неделя

Целевые ориентиры: Броски мяча в горизонтальную цель, прыжки в длину с места, ходьба по кругу взявшись за руки.

1 часть Ходьба и бег по кругу взявшись за руки.

2 часть а) ОРУ (со стульями).

1. И.п. - сидя на стуле, руки на коленях. Руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз).

2. И.п. - сидя на стуле, хватом за стул с боку. Поднять правую руку в сторону, вернуться в и.п., поднять левую руку в сторону и вернуться ви.п. (3-4 раза).

3. И.п. - стоя за стулом, держаться за спинку. Присед и вернуться ви.п. (4-6 раз).

4. Подскоки на месте 15-20 сек.

б) Основные движения:

- Ползание на четвереньках до рейки.

- Метание в обруч правой и левой рукой 4-6 раз.

- Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку (6-8 раз).

в) Игра «Солнышко и дождик».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне февраль 2-я неделя

Целевые ориентиры: Закрепить умение прыжка в длину, ходьба по гимнастической

скамейке, катание мяча под дугу.

1 часть Бег и ходьба с заданием.

2 часть а) ОРУ (с мячами малого диаметра).

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой. Перекладывание мяча из руки в руку (4-6 раз).
2. И.п. – упор присед о мяч, покатаь мяч как «колобок». (2 раза правой и 2 раза левой рукой).
3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу в двух руках. Наклон вперёд, коснуться мячом пола, вернуться ви.п. (3-4 раза).
4. Прыжки на месте как «мячики» (4-6 раз).

б) Основные движения:

- Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку (6-8 раз).
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Катание мяча в дуги.

в) Игра «Попади в воротца».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне февраль 3-я неделя

Целевые ориентиры: Прыжок в длину с места, ползание по гимнастической стенке вверх и вниз, повторение катания мяча в дуги.

1 часть Ходьба и бег по заданию преподавателя.

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - сед, руки внизу. Руки вперёд, показать их, спрятать за спину (4-6 раз).
2. И.п. - стойка ноги врозь. Присед коснуться пальцами пола, встать (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить (4-5 раз).
4. Подскоки на месте (15 - 20 сек.).

б) Основные движения:

- Катание мяча в дуги.
- Ползание по гимнастической стенке вверх и вниз.
- Прыжки в длину с мест, через одну и две верёвки (расстояние 15-20 см.).

в) Игра «Воробышки и автомобиль».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне февраль 4-я неделя

Целевые ориентиры: Прыжки в длину с места, ползание на четвереньках, подлезание, метание мяча правой и левой рукой.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - сед, руки внизу. Руки вперёд, показать их, спрятать за спину (4-6 раз).
2. И.п. - стойка ноги врозь. Присед коснуться пальцами пола, встать (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить (4-5 раз).
4. Подскоки на месте (15 - 20 сек.).

б) Основные движения:

- Ползание по гимнастической стенке вверх и вниз.
- Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.
- Метание правой и левой рукой поочередно (5-6 раз).

в) Игра «Не наступи на линию».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне март 1-я неделя

Целевые ориентиры: Упражнять в катании мяча, метание вдаль двумя руками, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

1 часть Ходьба и бег за преподавателем.

2 часть а) ОРУ.

1. И.п. - основная стойка. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, вернуться в и.п.
2. И.п. - сед, руки сзади. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на животе, руки под подбородком. Потянуть руки вверх, руки в стороны «как маленькие звёздочки», вернуться в и.п. (3-4 раза).
4. И.п. - Подскоки на месте, руки на пояс.

б) Основные движения:

- Метание правой и левой рукой поочередно (5-6 раз).
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

- Катание мяч друг другу из и.п. – сед ноги врозь.

в) Игра «Поезд».

3 часть Спокойная ходьба друг за другом.

Образовательная деятельность в сухом бассейне март 2-я неделя

Целевые ориентиры: Ползание по наклонной доске вверх и вниз, броски и ловля мяча.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ (с платочком).

1. И.п. - сед, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, опустить (3-4 раза каждой рукой).
2. И.п. - стойка, платочек взять обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек вверх, вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на животе, платочек в сторону, левая рука внизу. Поднять платочек вверх и опустить (3-4 раза каждой рукой).
4. Подскоки на месте.

б) Основные движения:

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Броски и ловля мяча двумя руками. Мяч бросает преподаватель.
- Ходьба за преподавателем в колонну по одному.

в) Игра «Поезд».

3 часть Ходьба на носках.

Образовательная деятельность в сухом бассейне март 3-я неделя

Целевые ориентиры: Закрепить умение бросков и ловле мяча, ходьба по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках ноги вместе в движении.

1 часть Ходьба, бег.

2 часть а) ОРУ (с мешочком).

1. И.п. - сед, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, вернуться в и.п. (4-6 раз).
2. И.п. - стойка, мешочек в руках внизу. Присед, положить мешочек на пол; встать; присед, взять мешочек; вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - сед ноги врозь, мешочек между ног, руки в упоре сзади. Соединить ноги вместе и вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. Прыжки на месте на двух ногах.

б) Основные движения:

- Броски и ловля мяча двумя руками. Мяч бросает преподаватель

(2-3 раза).

- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2-3 раза).
- Ходьба по гимнастической скамейке.

в) Игра «Кто тише?».

3 часть Ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне март 4-я неделя

Целевые ориентиры: Лазанье по гимнастической лесенке, ходьба по гимнастической скамейке, бег между линиями.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть а) ОРУ (с кубиками).

1. И.п. - стойка ноги врозь, кубики в стороны. Через стороны кубики вверх; ударить кубиками друг о друга; вернуться в и.п. (4-6 раз).
2. И.п. - лёжа на животе, кубики у плеч. Кубики вперёд, кубики в сторону, кубики вперёд и вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - стойка, кубики внизу. Присед, коснуться кубиками пола, встать в и.п. (4-6 раз).
4. Подскоки на двух ногах (15 - 20 сек.).

б) Основные движения:

- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Бег друг за другом между линиями.
- Лазанье по гимнастической лесенке любым способом.

в) Игра «Самолёты».

3 часть Ходьба с остановками по сигналу.

Образовательная деятельность в сухом бассейне апрель 1-я неделя

Целевые ориентиры: Ходьба в колонну по одному, метание в цель.

Обучить приставному шагу вперёд.

1 часть Ходьба и бег в колонну по одному.

2 часть а) ОРУ (с кеглями).

1. И.п. - стойка, кегли внизу. Кегли вперёд, спрятать их за спину (6-8 раз).
2. И.п. - лёжа на спине, кегли внизу. Поднять ноги и кегли вперёд, затем вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - сед ноги врозь, кегли впереди. Поднять кегли вверх - потянуться, в стороны, вниз и вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. И.п. - стойка, кегли внизу. Присед, положить кегли на пол; встать; присед, взять кегли; вернуться в и.п. (4-6 раз).
5. Подскоки на двух ногах на месте.

б) Основные движения:

- Бег друг за другом между линиями.
- Метание мешочков в обруч, левой и правой рукой поочередно.
- Ходьба приставным шагом вперёд.

в) Игра «Пузырь».

3 часть Ходьба в колонне по одному.

Образовательная деятельность в сухом бассейне апрель 2-я неделя

Целевые ориентиры: Закреплять умение ходьбы приставным шагом вперёд. Бросок мяча из-за головы, ползание на четвереньках.

1 часть Ходьба, бег в колонну по одному.

2 часть а) ОРУ (с погремушкой).

1. И.п. - стойка, погремушка внизу. Присед, постучать погремушкой о пол, вернуться в и.п. (4-6 раз).
2. И.п. - лёжа на спине, погремушка внизу. Руки вверх, коснуться пола,

вернуться в и.п. (4-6 раз).

3. И.п. - сед ноги врозь, погремушка между ног на полу. Соединить ноги, развести ноги (4-6 раз).

4. Прыжки с погремушкой на месте.

б) Основные движения:

- Ходьба приставным шагом вперёд.
- Броски мяча вдаль из-за головы двумя руками.
- Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.

в) Игра «Лягушка попрыгушка».

3 часть Ходьба в колонне.

Образовательная деятельность в сухом бассейне апрель 3-я неделя

Целевые ориентиры: Упражнять в броске мяча вдаль, прыжки в длину с места, ползание по наклонной доске.

1 часть Ходьба и бег.

2 часть а) ОРУ (с ленточкой).

1. И.п. - стойка, ленточка внизу. Взмах ленточкой вперёд, вернуться в и.п. То же другой рукой (4-6 раз).
2. И.п. - сед, ленту держать обеими руками за концы. Наклон вперёд, положить ленту к ступням ног, сесть, наклон вперёд, взять ленту, сесть (3-4 раза).
3. И.п. - лёжа на спине, ленту держать руками за концы. Поднять руки и ноги вперед, коснуться лентой ступней, вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. Прыжки на месте, с лентой в руке.

б) Основные движения:

- Броски мяча вдаль из-за головы двумя руками.
- Ползание по наклонной доске вверх и вниз.
- Прыжки в длину с места на двух ногах (прыжки из обруча в обруч).

в) Игра «Птички в гнёздышках».

3 часть Ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне апрель 4-я неделя

Целевые ориентиры: Ползание по гимнастической скамейке, метание вдаль правой и левой руками. Обучить приставному шагу в стороны.

1 часть Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

2 часть а) ОРУ (с обручем).

1. И.п. - сед, обруч на коленях. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить (4-6 раз).
2. И.п. - стоя в обруче, обруч на полу. Присед, вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на животе, обруч руках перед грудью на полу. Руки вперед, обруч на полу, вернуться в и.п. (3-4 раза).
4. Прыжки в обруч и обратно.

б) Основные движения:

- Ползание по наклонной доске вверх и вниз.
- Метание мешочков вдаль, левой и правой руками (4-6 раз).
- Ходьба приставным шагом в стороны.

в) Игра «Целься вернее».

3 часть Ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне май 1-я неделя

Целевые ориентиры: Закрепить умение передвижения по гимнастической скамейке, обучить технике перехода через гимнастический мостик.

1 часть Чередование ходьбы, бега и прыжков.

2 часть а) ОРУ (с кеглями).

1. И.п. - стойка, кегли внизу. Кегли вперёд, спрятать их за спину (6-8 раз).
2. И.п. - лёжа на спине, кегли внизу. Поднять ноги и кегли вперёд, затем вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - сед ноги врозь, кегли впереди. Поднять кегли вверх - потянуться, в стороны, вниз и вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. И.п. - стойка, кегли внизу. Присед, положить кегли на пол; встать; присед, взять кегли; вернуться в и.п. (4-6 раз).
5. Подскоки на двух ногах на месте.

б) Основные движения:

- Бег в медленном темпе в течение 30-40 сек. (непрерывно).
- Передвижение по гимнастической скамейке разными способами.
- Переход через гимнастический мостик.

в) Игра «Заинька».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне май 2-я неделя

Целевые ориентиры: Учить ходить парами и по одному с изменением направления, бросать мяч вперёд. Повторить переправу через гимнастический мостик.

1 часть Ходьба и бег с погремушкой по кругу.

2 часть а) ОРУ (с погремушкой).

1. И.п. - стойка, погремушка внизу. Присед, постучать погремушкой о пол, вернуться в и.п. (4-6 раз).
2. И.п. - лёжа на спине, погремушка внизу. Руки вверх, коснуться пола, вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - сед ноги врозь, погремушка между ног на полу. Соединить ноги, развести ноги (4-6 раз).
4. Прыжки с погремушкой на месте.

б) Основные движения:

- Переход через гимнастический мостик.
- Броски мяча вперёд (из-под ног).
- Ходьба с изменением направления по сигналу преподавателя.

в) Игра «Через ручеёк».

3 часть Спокойная ходьба парами.

Образовательная деятельность в сухом бассейне май 3-я неделя

Целевые ориентиры: Закрепить ходьбу по наклонной доске, обучить перелезанию через предметы, повторить броски мяча вперёд.

1 часть Ходьба и бег с ленточкой в руке.

2 часть а) ОРУ (с ленточкой).

1. И.п. - стойка, ленточка внизу. Взмах ленточкой вперёд, вернуться в и.п. То же другой рукой (4-6 раз).
2. И.п. - сед, ленту держать обеими руками за концы. Наклон вперёд, положить ленту к ступням ног, сесть, наклон вперёд, взять ленту, сесть (3-4 раза).
3. И.п. - лёжа на спине, ленту держать руками за концы. Поднять руки и ноги вперед, коснуться лентой ступней, вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. Прыжки на месте, с лентой в руке.

б) Основные движения:

- Броски мяча вперёд (из-под ног).
- Перелезание через предметы (скамейку, пуфик, горку и т.д.).
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

в) Игра «Доползи до погремушки».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне май 4-я неделя

Целевые ориентиры: Броски и ловля мяча, ходьба с изменением направления.

Закрепить умение перелезть через предметы.

1 часть Чередование ходьбы и бега со сменой темпа.

2 часть а) ОРУ (с обручем).

1. И.п. - сед, обруч на коленях. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить (4-6 раз).
2. И.п. - стоя в обруче, обруч на полу. Присед, вернуться в и.п. (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на животе, обруч руках перед грудью на полу. Руки вперёд, обруч на полу, вернуться в и.п. (3-4 раза).
4. Прыжки в обруч и обратно.

б) Основные движения:

- Перелезание через предметы (скамейку, пуфик, горку и т.д.).
- Ходьба с изменением направления по сигналу преподавателя.
- Броски и ловля мяча из-за головы двумя руками.

в) Игра «Солнышко и дождик».

3 часть Спокойная ходьба парами за преподавателем.

Перспективный план работы в младших дошкольных группах Образовательная деятельность в сухом бассейне на сентябрь 1-я неделя

Задачи: Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие (учить ходить по ограниченной поверхности). Воспитывать смелость и решительность на занятиях по ф.к.

1 часть Ходьба за преподавателем.

2 часть, а) ОРУ.

1. И.п. - стоя. Поднять руки в стороны и опустить - «Птички машут крыльями» (4-6 раз).
2. И.п. - стоя. Присед, постучать пальцами по коленям - «Птички клюют зернышки», выпрямиться (4-6 раз).
3. Бег - «Птички летают, крыльями машут», ходьба.

б) Основные движения:

- Ходьба по дорожке шириной 30-35 см. (3-4 раза).
- Ходьба всей группой за преподавателем.
- Прыжки на двух ногах на месте.

в) Игра «Птички летают».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне на сентябрь 2-я неделя

Задачи: Учить детей ходить по кругу, развивать умение катать мяч двумя руками.

1 часть Ходьба по кругу за преподавателем

2 часть, а) ОРУ.

1. И.п. - стоя. Поднять кисти на уровне груди. Сгибание и разгибание пальцев – «Утята открывают и закрывают клювики» (4 раза).
2. И.п. - стоя. Отведение и приведение рук, согнутых в локтевом суставе – «Утята машут крылышками» (4 раза).
3. И.п. – стоя. «Утята крутят вправо и влево хвостиками» (4 раза).

б) Основные движения:

- Ходьба по дорожке шириной 30-35 см. (3-4 раза).
- Катание мяча двумя руками за преподавателем.
- Бег всей группой в прямом направлении.

в) Игра «Бегите ко мне».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне на сентябрь 3-я неделя

Задачи: Ходьба и бег, меняя направление по сигналу, развивать умение ползать.

1 часть Чередование ходьбы и бега.

2 часть, а) ОРУ (с игрушкой).

1. И.п. - сед. Поднять игрушку вверх, опустить (2-3 раза одной и другой рукой).
2. И.п. - стоя. Присед, положить игрушку на пол, встать, присед взять игрушку (4-6 раз).
3. И.п. - лёжа на животе, руки с игрушкой у подбородка. Руки вверх, показать игрушку и спрятать её у груди (4-6 раз).
4. Свободно поплясать с игрушкой на месте.

б) Основные движения:

- Катание мяча двумя руками за преподавателем.
- Ползание на четвереньках 4-6 м. (повторить 2-3 раза).
- Ходьба всей группой за преподавателем по кругу.

в) Игра «Догони меня».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в сухом бассейне на сентябрь 4-я неделя

Задачи: Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы, ползания.

1 часть Ходьба на внимание (идём как мишки, как мышки, как цыплята и т.д.) за преподавателем.

2 часть, а) ОРУ (с погремушкой).

1. И.п. - стоя. Поднять погремушку вперёд, пограть ею и спрятать за спину (2 раза одной и другой рукой).
2. И.п. - стоя. Переключивание погремушки из руки в руку (4-5 раз).
3. И.п. - стоя. Присед, постучать тихонько погремушкой по полу, вернуться в и.п. (4 раза).

б) Основные движения:

- Ползание на четвереньках 4-6 м. (повторить 2-3 раза).
- Ходьба по залу обходя предметы, положенные на пол.
- Бег всей группой в прямом направлении.

в) Игра «Доползи до погремушки».

3 часть Спокойная ходьба.

Образовательная деятельность в бассейне на октябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры: Вызвать у детей интерес к плаванию.

Обучить опусканию лица в воду.

Обучить различным видам передвижений в воде.

На суше: Теоретические сведения: «Значения плавания и правила посещения бассейна».

В воде:

1. Вход в воду с помощью инструктора.
2. Ходьба по бассейну (по дну) держась руками за поручни.
3. Прыжки у опоры.
4. Опускание плеч в воду.
5. Ударять ладонями по воде, делая брызги.
6. Набрать воду в ладони, поливать игрушки, затем себя.

7. Игры “Дождик”, “Поймай шарик”.
8. Выход из воды с помощью инструктора.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение ударов по воде. Научить не бояться брызг, и не вытирать лицо руками.

Организация развивающей среды:Использование сказочного персонажа (надувную игрушку в виде куклы).

Взаимодействие с родителями:Игры с водой в ванной.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить различным видам передвижений в воде.
2. Обучить опусканию лица в воду.
3. Воспитание коллективизма.

На суше: Отведение рук в различных направлениях.

В воде:

1. Вход в воду с помощью инструктора.
2. Ходьба у опоры.
3. Прыжки у опоры.
4. Ходьба по кругу.
5. Опускание плеч и подбородка в воду.
6. Игра Волны на море.
7. Умывание.
8. Игра “Маленькие и большие ножки”, “Поймай шарик”.
9. Выход из воды с помощью инструктора.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение прыжков, держась за поручень. Научить, не бояться брызг.

Организация развивающей среды:Использование непотопляемых игрушек. Надувной мяч.

Взаимодействие с родителями: Дыхательные упражнения дома: “Ветерок”, “Ёжик”.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить опусканию лица в воду.
2. Обучить различным видам передвижений в воде.
3. Развивать ловкость.

На суше: Круговые движения рук в различных направлениях.

В воде:

1. Вход в воду с помощью инструктора.
2. Различные виды ходьбы по дну бассейна.
3. Различные виды прыжков.
4. Игра «Мячики».
5. Умывание лица.
6. Опускание лица в воду.
7. Открывание глаз в воде.
8. Игра “Кто больше соберет игрушек”, “Солнышко и дождик”.
9. Выход из воды с помощью инструктора.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение глубокого вдоха и постепенного выдоха в воду.

Организация развивающей среды:Надувные игрушки, тонущие игрушки, игрушки прилипали. Детская лейка (для создания дождика).

Взаимодействие с родителями:Дыхательные упражнения дома. Игры в ванне «Закипи вода в котле».

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.
2. Обучить опусканию лица в воду.
3. Развивать ловкость.

На суше: Маленькие и большие ножки (ходьба на месте: на носках, пятках, перекатом).

В воде:

1. Умывание лица.
2. Игра “Морской бой”
3. Опускание лица в воду.
4. Опускание плеч, носа и подбородка у опоры.
5. Ходьба в парах.
6. Игра “Лодочки” плывут.
7. Игры с надувными игрушками.
8. Выход из воды с помощью инструктора.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру Морской бой, обратить внимание на то, что лицо руками не вытирать.

Организация развивающей среды:Надувные игрушки, игрушки прилипало, нудолсы.

Взаимодействие с родителями:Проведение игровых моментов «Лодочка» дома с количеством 5-6 раз.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания.
2. Развивать быстроту.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Приседания (10 раз) спина прямая руки впереди.

В воде:

1. Умывание лица водой.
2. Различные виды ходьбы:
 - руки за спину;
 - за голову;
 - вверх (стрелочка).
3. Выныривание из воды, погружаясь в воду с головой (у опоры).
4. То же, без опоры.
5. Игра “Мячики”.
6. Ходьба в колонне по одному в наклоне, руки вперед, голова поднята.
7. То же, с опущенной головой.
8. Игра “Жучок-Паучок”.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выныривание из воды, погружаясь с головой у опоры и без опоры.

Организация развивающей среды:Надувные игрушки, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями:Повторить домашних условиях: опускания лица в воду (и активный выдох в воду).

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.
2. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Перекаты с пятки на носок, переступание.

В воде:

1. Опускание лица в воду до подбородка у опоры.
2. То же, без опоры.
3. Различные виды передвижений без опоры.
4. Ходьба, по бассейну двигая носом непотопляемую игрушку.
5. Игра «Карусели».
6. Ходьба в колонне по одному в наклоне, руки вперед, голова поднята.
7. То же, но дуга на игрушку.
8. Игра «Пузырь», «Солнышко и дождик».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение погружения в воду, в стороны руки и ноги.

Организация развивающей среды: Непотопляемые игрушки по числу детей, лейка.

Взаимодействие с родителями: Дыхательная гимнастика.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.
2. Развитие гибкости.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Прыжки на месте.

В воде:

1. Погружение под воду с головой у опоры с задержкой дыхания.
2. То же, без опоры.
3. Ходьба, по дну бассейну продвигая носом непотопляемую игрушку.
4. Игра «Кораблики».
5. Передвижения по дну бассейна, опустив лицо в воду.
6. Игра «Найди свой домик», «Поймай воду».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Ходьба, по дну бассейна продвигая вперед непотопляемую игрушки (с помощью волн и брызг).

Организация развивающей среды: Непотопляемые игрушки по числу детей, колечки, рыбки, палочки, короткие нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Выполнение дома в ванной: погружение под воду с головой с задержкой дыхания.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания.
2. Развитие гибкости.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Прыжки на месте.

В воде:

1. Опускание лица в воду у опоры.
2. То же, без опоры.
3. Игра «Жучок-паучок».
4. Различные виды ходьбы по кругу.
5. Игра «Щука».
Выпрыгивание вверх у опоры, погружаясь с головой под воду.
6. То же, без опоры:
- на месте;
- с передвижением вперед.
7. Свободная игра с непотопляемыми игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Опускание лица в воду у опоры и без неё. Повторить разные передвижения по дну бассейна (цапли, крокодилы, рыбка, лягушка).

Организация развивающей среды: Непотопляемые игрушки, сказочный персонаж (пришла куколка в гости к ребятам).

Взаимодействие с родителями: Дома с родителями: «Удары по воде – научить, не бояться брызг».

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить многократным выдохами в воду (3-4раза).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выходом в воду.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

На суше: Упражнения на формирование осанки.

В воде:

1. Умывание.
2. Погружение под воду с головой без поддержки.
3. Игра «Жучок-паучок».
4. Передвижение в воде:
 - ледокол;
 - цапли;
 - лодочки с веслами.
 - спиной вперед.
5. Выполнение многократных выдохов в воду (2-3 раза) у опоры.
6. Игра «Поймай лодочку».
7. Игра «Достань игрушку».
8. Игра «Поймай шарик».
9. Игра «Маленькие и большие ножки».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить опускание лица в воду, проследить за полным погружением.

Организация развивающей среды: Игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание №2.

Упражнения в домашней ванне №1.

Сед в ванну, задержка дыхания, лицо в воду. Проверка: глаза остались, открыты или закрыты?

Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить многократным выдохами в воду (3-4раза).
2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.
3. Воспитывать ловкость.

На суше: Вращения в различных направлениях.

В воде:

1. Погружение под воду:
 - до плеч;
 - до подбородка;
 - с головой.
2. Выдох в воду без поддержки.
3. Многократные выдохи в воду с поддержкой.
4. То же, без поддержки.
5. Различные виды передвижений:
 - ведя носом игрушку;
 - дуя на игрушку.
6. Игра «Волны на море».
7. Свободное купание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Волны на море», для закрепления и понимания самой игры.

Организация развивающей среды: Игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание №3.

Подуй на игрушку. Необходимо положить плавающую игрушку на воду. Затем, не трогая руками, начать дуть на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперед. Хорошо, если этой игрушкой будет кораблик.

Выдох в воду. Сидя в ванной, сделай глубокий вдох, задержи дыхание, опусти лицо в воду, выполнить выдох через рот произвольно, поднять голову на поверхность, для повторного вдоха.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить многократным выдохами в воду (3-4раза).
2. Совершенствовать открывание глаз в воде.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

На суше: Упражнения на формирование осанки.

В воде:

1. Погружения под воду.
2. Выдохи в воду.
3. Игра «У кого больше пузырей».
4. Упражнения на освоение готовности принимать горизонтальное положение на спине в воде, у опоры (с поддержкой).
5. Игра «Солнышко и дождик».
6. Игра «Найди себе пару».
7. Упражнения на открывание глаз в воде.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Разучить новую игру «Найди себе пару», для закрепления и понимания самой игры. Обратит внимание на работу ног (у самой поверхности, прямые, носки оттянуты).

Организация развивающей среды: Игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание №3.

Упражнения в домашней ванне №2.

Сед в ванну, задержка дыхания, лицо в воду. Проверка: глаза остались, открыты или закрыты?

Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить многократным выдохами в воду (3-4раза).
2. Совершенствовать открывание глаз в воде.
3. Способность формированию правильной осанки.

На суше: Упражнения на формирование осанки.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду.
2. Игра «Насос».
3. Различные виды ходьбы в воде:
 - цапли;
 - лодочка;
 - гусиный шаг.
4. Упражнения на освоение с водой (с поддержкой):
 - поплавок;
 - лежание на спине.
5. Игра «Лягушата».

6. Игра «Юла».
7. Свободное плавание.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Разучить новую игру «Лягушата», для закрепления и понимания самой игры. Обратит внимание на работу ног (у самой поверхности, прямые, носки оттянуты).

Организация развивающей среды: Игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание №4.

Подуй на игрушку. Необходимо положить плавающую игрушку на воду. Затем, не трогая руками, начать дуть на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперед. Хорошо, если этой игрушкой будет кораблик.

Выдох в воду. Сидя в ванной, сделай глубокий вдох, задержи дыхание, опусти лицо в воду, выполнить выдох через рот произвольно, поднять голову на поверхность, для повторного вдоха.

Образовательная деятельность в бассейне январь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.
2. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Имитационные движения работы ног, как при плавании способом кроль.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду у опоры.
2. Игра «Насос».
3. Упражнения на освоения в воде:
 - поплавок;
 - звездочка на груди и на спине;
 - медуза.
4. Игра «Карусели».
5. Игра «Маленькие и большие ножки».
6. Игра «У кого больше пузырей».
7. Свободное плавание.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и закрепить работу ног кролем на груди у опоры.

Организация развивающей среды: Игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание №1.

Упражнения в домашней ванне №2. (Сид в ванной, задержка дыхания, лицо в воду) Посмотреть, какого цвета в воде игрушки.

Образовательная деятельность в бассейне январь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.
2. Совершенствовать технику выполнения упражнения на освоение в воде у опоры.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Отведение рук в различных направлениях.

В воде:

1. Различные виды передвижений в воде:
 - цапли;
 - гигантские шаги;
 - лодочка;
 - с вращением рук в различных направлениях.
2. Упражнения на освоение в воде:
 - поплавок;
 - медуза;
 - звездочка.
3. Свободное купание.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Обратит внимание на работу ног (у самой поверхности, прямые, носки оттянуты).

Организация развивающей среды: Игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание №4.

Подуй на игрушку. Необходимо положить плавающую игрушку на воду. Затем, не трогая руками, начать дуть на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперед. Хорошо, если этой игрушкой будет кораблик.

Выдох в воду. Сидя в ванной, сделай глубокий вдох, задержи дыхание, опусти лицо в воду, выполнить выдох через рот произвольно, поднять голову на поверхность, для повторного вдоха.

Образовательная деятельность в бассейне январь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.
2. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Имитационные движения работы ног, как при плавании способом кроль.

В воде:

1. Различные виды перемещений в воде.
2. Игра «Карусель».
3. Выдохи в воду.
4. Игра «Лягушата».
5. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры без выдоха в воду.
6. То же голова опущена в воду.
7. Игра «Найди себе пару».
8. Свободное плавание.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и закрепить работу ног кролем на груди у опоры.

Организация развивающей среды: Игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание №2.

«Сделай ямку». Ребёнок сидит в ванной лицом к родителю. Ребёнок должен набрать в ладони воду и подуть на нее так, чтобы в воде образовалась ямка от струи воздуха. Повторить 2-4 раза.

Образовательная деятельность в бассейне январь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).
2. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры.
3. Способствовать развитию гибкости.

На суше: Отведение рук в различных направлениях.

В воде:

1. Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль, сидя на бортике, ноги в воду.
2. То же, держась руками за поручень, на груди и на спине, на задержке дыхания.
3. Опираясь руками на дно бассейна, принять горизонтальное положение.
4. То же, с поддержкой преподавателя, без опоры.
5. Игра «Крокодилы».
6. Игра «Найди себе пару».
7. Свободное плавание.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и закрепить работу ног кролем на груди у опоры и без опоры.

Организация развивающей среды: Игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание №3.

«Сделай ямку». Ребёнок сидит в ванной лицом к родителю. Ребёнок должен набрать в ладони воду и подуть на нее так, чтобы в воде образовалась ямка от струи воздуха. Повторить 2-4 раза.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).
2. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.
3. Способствовать развитию гибкости.

На суше: Отведение рук в различных направлениях.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду.
2. Открывание глаз в воде.
3. Игра «Брод»
4. «Крокодилы» с работой ног кролем.
5. Ходьба с различными движениями рук.
6. «Стрелочка» на спине с поддержкой инструктора.
7. То же, на груди.
8. Игра «Лягушата».
9. Свободное передвижения в воде с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Обратит внимание на положение рук и ног, положение тела в воде.

Организация развивающей среды: Игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание №4.

Задержка дыхания. На счёт «Раз», «Два», «Три» выполняется задержка дыхания после обычного вдоха. Попросить маму, папу, братика или сестричку – Пусть они громко сосчитают вслух, сколько счётов ребёнок находится в воде (3-5 счётов).

Образовательная деятельность в бассейне февраль 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).
2. Способствовать развитию гибкости.
3. Воспитывать чувство коллективизм.

На суше: Отведение рук в различных направлениях.

В воде:

1. Имитация движения ногами как при плавании способом кроль, сидя на бортике, ноги в воду.
2. То же, держась руками за поручень на груди и на спине, на задержке дыхания.
3. Многократные выдохи в воду.
4. Принять горизонтальное положение, с поддержкой инструктора, без опоры.
5. Игра «Крокодилы».
6. Игра «Найди себе пару».
7. Игра «Маленькие и большие ножки».
8. Игра «Солнышко и дождик».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить многократные выдохи в воду.

Организация развивающей среды: Игрушки, гимнастическая палка, лейка.

Взаимодействие с родителями: Выполнить дома круговые движения руками в разных направлениях.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать многократные выдохи в воду без опоры.
2. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.
3. Способность формированию правильной осанки.

На суше: Круговые движения в различных направлениях.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду.
2. Открывание глаз в воде.
3. Игра «Брод».
4. «Крокодилы» с работой ног кролем.
5. Ходьба с различными движениями рук.
6. «Стрелочка» на спине с поддержкой инструктора.
7. То же, на груди.
8. Игра «Лягушата».
9. Передвижение в воде с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить “стрелочку” на спине с поддержкой инструктора.

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Повторить дыхательные упражнения «Шарик».

И.п.- одна рука лежит на груди, другая на животе. При вдохе живот надувается, как «Шарик», на выдохе поджимается назад.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.
2. Способствовать развитию гибкости.
3. Способность формированию правильной осанки.

На суше: Круговые движения в различных направлениях.

В воде:

1. Различные виды ходьбы и бега в воде.
2. Выдохи в воду.
3. Игра «Насос».
4. «Стрелочка» на груди и на спине с поддержкой инструктора.
5. «Крокодилы» с работой ног кролем.
6. Игра «Поймай воду».
7. Игра «Лягушата».
8. Игра «Брод».
9. Передвижение по бассейну с плавательными игрушками.
10. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Насос».

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки, нудолсы, круги, доски.

Взаимодействие с родителями: Повторить дыхательные упражнения «Змея». И.п.- руки на поясе. Выполняем наклон вперед произносим “ш”, встать - выдох.

Образовательная деятельность в бассейне март 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику работы ног кролем на груди, у опоры.
2. Развивать быстроту.
3. Способность формированию правильной осанки.

На суше: Имитация работы ног кролем на спине.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду.

2. Упражнение на открывание глаз в воде с выдохом в воду.
3. Игра «Маленькие и большие ножки».
4. Различные виды передвижений:
 - ледокол,
 - цапли,
 - лодочка с веслами.
5. Стрелочка на спине с поддержкой.
6. Игра «Насос».
7. Игра «Найди себе пару».
8. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение стрелочка на спине с поддержкой.

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Повторить дыхательные упражнения дома.
Упражнения «Флюгер».

Образовательная деятельность в бассейне март 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.
2. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
3. Способность формированию правильной осанки.

На суше: Имитация работы ног кролем на спине.

В воде:

1. Выдохи в воду.
2. Различные виды передвижений.
3. Игра «Карусели».
4. Упражнение на освоение в воде:
 - «Звездочка» на груди и на спине с поддержкой,
 - «Поплавок»,
 - «Медуза».
5. Лежание на спине, держась стопами за поручень, с поддержкой.
6. То же, но без поддержки, руки вдоль туловища.
7. Игра «Найди себе пару».
8. Прыжки с лесенки ногами вниз.
9. Плавание с непотопляемыми игрушками

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение лежание, на спине держась стопами за поручень, с поддержкой.

Организация развивающей среды: Непотопляемые игрушки.

Взаимодействие с родителями: Повторить дыхательные упражнения дома.
Упражнения «Подуем».

Образовательная деятельность в бассейне март 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить детей прыжкам в воду с лесенки.
2. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
3. Воспитывать смелость и решительность.

На суше: Различные виды круговых движений в плечевых суставах.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду.
2. Попеременные движения ногами кроль на груди, голова поднята над водой, у неподвижной опоры.
3. Упражнения на освоение в воде:
 - «Звездочка»,

- «Поплавок»,
- «Медуза».
- 4. Игра «Найди свой домик».
- 5. Различные виды передвижений с круговыми движениями, руками в разных направлениях.
- 6. Игра «Сердитая рыбка».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение на освоение в воде «звездочка», «поплавок», «медуза». Упражнение звездочка выполняется у неподвижной опоры, далее свободно в бассейне.

Организация развивающей среды: Нудолсы, непотопляемые игрушки.

Взаимодействие с родителями: Повторить дыхательные упражнения дома: «Чудо-нос». Упражнение выполняется под стихотворение.

Образовательная деятельность в бассейне март 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение упражнений на освоение в воде.
2. Воспитывать самостоятельность и настойчивость для многократных выполнения упражнения.
3. Воспитывать коллективизм.

На суше: Круговые движения рук в различных направлениях.

В воде:

1. Выдохи в воду.
2. Различные виды передвижений:
 - цапли;
 - спиной вперед;
 - боком вперед;
 - дуя на лодочки;
 - ведя носом на лодочку.
3. Работа ног кролем на груди у неподвижной опоры.
4. Лежание на спине, держась стопами за поручень с различным положением рук.
5. Самостоятельное лежание на спине.
6. «Звездочка» на груди.
7. Игра «Рыбка сердится».
8. Прыжки в воду с лесенки (ногами вниз).

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение на лежание на спине, держась стопами за поручень с различным положением рук.

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки (колечки, дельфины, мячики, палочки).

Взаимодействие с родителями: Повторить упражнение на мелкую моторику.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.
2. Воспитывать упорство для выполнения повторений упражнения.
3. Воспитывать коллективизм.

На суше: Работа ног кролем на груди и на спине из и.п.- сед, упор сзади.

В воде:

1. Выдохи в воду.
2. Различные виды передвижений.
3. Работа ног кролем, у неподвижной опоры, голова на поверхности.
4. То же, с плавательной доской.
5. «Стрелочка» на спине, держась стопами за поручень.
6. Самостоятельное лежание на спине.

7. Игра «Смелые ребята».
8. Игра «Маленькие и большие ножки».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение работы ног кролем, у неподвижной опоры (голова на поверхности).

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки, мячи, плавательные доски, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Игры и упражнение на развитие дыхания, которое нужно выполнить дома под душем.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить работе ног кролем у неподвижной опоры.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать коллективизм.

На суше: Имитация работы ног кролем из и.п.- сед, упор сзади.

В воде:

1. Неоднократные выдохи в воду.
2. Различные виды ходьбы:
 - в парах;
 - в кругу;
 - спиной вперед.
3. Работа ног кролем на груди (с поддержкой).
4. Игра «Фонтан».
5. Упражнение на освоение с водой:
 - медуза;
 - поплавок;
 - звездочка на груди.
6. Игра «Кто быстрее».
7. Передвижение в воде с непотопляемыми игрушками.
8. Игра «Гонка шаров»

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение на освоение с водой: медуза, поплавок, звездочка. Обратить внимание на положение рук и ног в воде.

Организация развивающей среды: Непотопляемые игрушки, мячи, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Подвижные и малоподвижные игры дома и на улице вместе с родителями и сверстниками.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой.
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать коллективизм.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Выдохи в воду.
2. Различные виды передвижений.
3. Горизонтальное лежание на воде (на груди и на спине) с различным положением рук у опоры.
4. Работа ног кролем на груди, у неподвижной опоры.
5. Прыжки со ступеньки в воду ногами вниз.
6. Игра «Водолазы».
7. Игра «Пройди под мостом».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение прыжки со ступеньки в воду. Обратить

внимание: прыгать нужно ногами вниз, рот закрыть, глаза открыть.

Организация развивающей среды: Нудолсы, тонущие игрушки, гимнастические обручи.

Взаимодействие с родителями: Игра с родителями: «Подуй или сдуй перышко с руки».

Образовательная деятельность в бассейне апрель 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать коллективизм.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Выдохи в воду.
2. Различные виды ходьбы:
 - разгребая перед собой воду руками;
 - в полуприседе;
 - с плавательной доской перед собой.
3. Работа ног кролем у неподвижной опоры.
4. То же, с плавательной доской, опираясь грудью о доску.
5. Игра «Морской бой».
6. «Звездочка» на груди с различным положением рук.
7. Прыжки в воду с лесенки.
8. Игра «Смелые ребята».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Морской бой». Обратить внимание: брызгать нужно на своих соперников. Если глаза устали, то необходимо повернуться к игрокам спиной.

Организация развивающей среды: Плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 5-10 счетов, затем глубокий выдох.

Образовательная деятельность в бассейне май 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику работы ног кролем у опоры.
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Различные виды круговых движений рук.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - в парах;
 - спиной вперед;
 - боком вперед;
 - держа впереди доску;
 - с опусканием лица в воду.
2. Выдохи в воду: у опоры, без опоры.
3. Открывание глаз в воде.
4. Упражнение на освоение в воде.
5. Скольжение на груди с различным положением рук.
6. Лежание на спине с поддержкой.
7. Игра «Найди себе пару».
8. Свободное передвижение в воде с непотопляемыми игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить выдохи в воду у опоры и без опоры (погружение под воду осуществляется с головой).

Организация развивающей среды: Мячи, нудолсы (короткие), непотопляемые игрушки.

Взаимодействие с родителями: Выполнение игры и упражнения для профилактики плоскостопия.

Образовательная деятельность в бассейне май 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык самостоятельного погружения под воду с головой.
2. Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду.
2. Игра «Большие и маленькие ножки».
3. Лежание на груди и на спине с поддержкой.
4. Скольжение на груди с шестом.
5. Ходьба по кругу с круговыми движениями в различных направлениях.
6. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у неподвижной опоры.
7. То же, с плавательной доской.
8. Игра «Сердитая рыбка».
9. Игра «Солнышко и дождик».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить выполнение упражнения: Скольжение на груди с шестом (голова опущена, руки вперед, ноги вместе).

Организация развивающей среды: Гимнастические палки, нудолсы, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Дыхательные упражнения: «Регулировщик, летят мячи, чудонос» (с четким проговариванием слов) во время выполнения упражнения.

Образовательная деятельность в бассейне май 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык самостоятельного погружения под воду с головой.
2. Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду.
2. Игра «Осьминожка».
3. Лежание на груди и на спине с поддержкой.
4. Скольжение на груди и на спине с шестом.
5. Ходьба по кругу с круговыми движениями в различных направлениях.
6. Работа ног, как при плавании кролем на груди, у неподвижной опоры.
7. То же, с плавательной доской.
8. Игра «Дельфинчик».
9. Игра «День-Ночь».
10. Свободное плавание.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить выполнение упражнения: Скольжение на груди, и на спине с шестом.

Организация развивающей среды: Гимнастические палки, нудолсы, плавательные доски, разные игрушки.

Взаимодействие с родителями: Дыхательные упражнения № 1,2. Задержка дыхания на 5-10 счетов, открывание глаз в воде, игры со стихами. Занятие на лето с родителями.

Образовательная деятельность в бассейне май 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику работы ног кролем у опоры.
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Различные виды круговых движений рук.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - в парах;
 - спиной вперед;
 - боком вперед;
 - держа впереди доску;
 - с опусканием лица в воду.
2. Выдохи в воду: у опоры, без опоры.
3. Открывание глаз в воде.
4. Упражнение на освоение в воде.
5. Скольжение на груди с различным положением рук.
6. Лежание на спине с поддержкой.
7. Игра «Найди себе пару».
8. Свободное передвижение в воде с непотопляемыми игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить выдохи в воду у опоры и без опоры (погружение под воду осуществляется с головой).

Организация развивающей среды: Мячи, нудолсы (короткие), непотопляемые игрушки.

Взаимодействие с родителями: Выполнение игры и упражнения для профилактики плоскостопия.

Перспективный план работы в средних дошкольных группах **Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 1-я неделя**

Задачи: Обучить построению в одну шеренгу. Упражнять в ходьбе и в беге между линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

1 часть Построение в шеренгу, ходьба, бег.

2 часть, а) ОРУ (№1).

б) Основные движения:

- Ходьба и бег между линиями (шириной 10 см.)
- Прыжки на двух ногах, через горизонтальные и вертикальные препятствия.
- Прокатывание мячей в парах.

в) Игра: «Птички в гнёздышке».

3 часть Ходьба по кругу в колонну по одному.

Образовательная деятельность в бассейне сентябрь 2-я неделя

Задачи: Повторить прыжки на двух ногах, через горизонтальные и вертикальные препятствия. Упражнять в беге с изменением темпа, в ползании на четвереньках по прямой.

1 часть Ходьба на носках, на пятках; бег.

2 часть, а) ОРУ (№1).

б) Основные движения:

- Прыжки на двух ногах, через горизонтальные и вертикальные препятствия.
- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м).
- Бег с изменением темпа по сигналу преподавателя.

в) Игра: «Самолёты».

3 часть Ходьба по кругу в колонну по одному.

Образовательная деятельность в бассейне сентябрь 3-я неделя

Задачи: Повторить ползание на четвереньках по прямой. Упражнять в прыжках на месте, в катании мячей друг другу.

1 часть Чередование по сигналу преподавателя: ходьбы, бега, прыжков.

2 часть, а) ОРУ (№2).

б) Основные движения:

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м).
- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков, 2-3 повторения в чередовании с ходьбой).
- Катание мячей друг другу из разных исходных положений.

в) Игра: «Воробышки и автомобиль».

3 часть Ходьба в колонну по одному с заданием на внимание.

Образовательная деятельность в бассейне сентябрь 4-я неделя

Задачи: Повторить прыжки на месте на двух ногах. Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, в перешагивании через рейки (высота от пола 20-25 см).

1 часть Ходьба с высоким подниманием колен, бег с за хлестом голени назад.

2 часть, а) ОРУ (№2).

б) Основные движения:

- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков, 2-3 повторения в чередовании с ходьбой).
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Перешагивание через рейки (высота рейки от пола 20-25 см).

в) Игра: «Зайка серый умывается».

3 часть Ходьба по кругу в колонну по одному.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди.
2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
3. Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.

На суше: Теоретические сведения: «Правила поведения в бассейне».

В воде:

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Виды ходьбы в разном темпе:
 - «Цапли»;
 - «Лодочки»;
 - по кругу.
3. Игра: «Карусели».
4. Погружение под воду с головой.
5. Погружение под воду с открыванием глаз в воде.
6. Горизонтальное лежание в воде на груди, у опоры.
7. Игра: «Найди себе пару».
8. Свободное передвижение с непотопляемыми игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение с погружением под воду с головой. Для этого необходимо положить на дно тонущие предметы (игрушки – «дельфины»). Обратит внимание на выдох в воду.

Организация развивающей среды: тонущие игрушки, непотопляемые игрушки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу мышц брюшного пресса, для работы ног кролем на груди. Обратит внимание, что ноги должны быть прямые, носки оттянуты.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.
2. Совершенствовать выполнения выдохов в воду.
3. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Насуше: Круговые движения рук в разных направлениях.

В воде:

1. Различные виды передвижений:
 - спиной вперёд;
 - боком;
 - с круговыми движениями рук;
 - с различным положением рук (на пояс, на колени, за спину и т.д.).
2. Погружение в воду с открыванием глаз в воде.
3. Выдохи в воду.
4. Игра: «Солнышко и дождик».
5. Горизонтальное лежание в воде на груди с поддержкой.
6. Игра: «Смелые ребята».
7. Свободное передвижение с непотопляемыми игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить горизонтальное лежание в воде на груди с поддержкой. Обратит внимание на то, что ноги вместе, руки прямые, лицо опущено в воду, подбородок прижат к груди.

Организация развивающей среды: Лейка, нудолсы - короткие.

Взаимодействие с родителями: (дыхательные упражнения для ребенка дома). Из цветной бумаги вырезаем разноцветные листочки. Раскладываем их на столе и предлагаем подуть на них, будто ветер. Когда все листочки окажутся на полу, соберите их в ведерко или коробку. Если вы находитесь на улице, то же самое можно проделать с настоящими маленькими листочками, опавшими с деревьев.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
2. Обучить самостоятельному лежанию на груди.
3. Воспитывать смелость и решительность, для выполнения упражнений.

На суше: Упражнения на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы.
2. Игра «Карусель».
3. Упражнение на освоение с водой:
 - «поплавок»;
 - «медуза»;
 - «звёздочка».
4. Многократные выдохи в воду.
5. Горизонтальное лежание в воде на спине с поддержкой.
6. Игра: «Жучок-паучок».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнения на освоение с водой (поплавок, медуза, звёздочка). Обратит внимание на то, что: подбородок прижат к груди, группировка плотная, при раскрытии звёздочки – руки и ноги прямые.

Организация развивающей среды: Использование наглядного материала: поплавок, медузы, звёздочки, жука.

Взаимодействие с родителями: (дыхательные упражнения для ребенка дома). Приобретите свистульку или свисток для вашего ребёнка. С ним можно играть и на прогулке и дома. Детские

свистульки разнообразны по форме и мелодии. А со свистком можно поиграть и в полицейских.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.
2. Воспитывать морально-волевые качества.
3. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

На суше: Упражнение на развитие силы мышц ног.

В воде:

1. Игра «Маленькие и большие ножки».
2. Погружения с открыванием глаз в воде.
3. «Стрелочка» на груди (без поддержки).
4. «Стрелочка» на спине, держась ногами за поручень.
5. Многократные выдохи в воду.
6. Игра: «Насос».
7. Игра: «Сердитая рыбка».
8. Упражнение на освоение с водой:
 - «поплавок»;
 - «медуза»;
 - «звёздочка».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить многократные выдохи в воду. Обратить внимание, что выдох выполняется в воду (нос не зажимать, а им выдыхать).

Организация развивающей среды: Непотопляемые игрушки, длинный нудолс.

Взаимодействие с родителями: Отличная игрушка – вертушка для развития дыхания. В любом детском магазине вы с легкостью ее найдете. Покажите ребёнку, как дует на вертушку ветер и предложите вместе на нее подуть. Чем сильнее вы дуете, тем быстрее вертушка вращается.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.
2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

На суше: Различные виды круговых движений.

В воде:

1. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.
2. Погружение под воду с открыванием глаз.
3. Игра: «Смелые ребята».
4. «Стрелочка» на груди в воде без поддержки.
5. «Стрелочка» на спине.
6. Многократные выдохи в воду.
7. Игра: «Насос».
8. Игра: «Водолазы».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить «Стрелочку» на груди и на спине. Обратить внимание на положение рук и движение ног в воде.

Организация развивающей среды: Тонушие игрушки (колечки, дельфины, рыбки), плавательные доски, мячи.

Взаимодействие с родителями: Из цветной бумаги вырежьте маленьких бабочек или птичек, привяжите к ним ниточки и подвесьте на натянутую веревку так, чтобы ваши птички (бабочки) свободно висели. Попробуйте вместе с ребёнком «устроить ветер». «Смотри! Птички (бабочки) полетели!»

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.
2. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания на 3 – 10 счётов.
3. Воспитывать смелость и решительность для игры «Смелые ребята».

На суше: Отведение и приведение рук в разных направлениях.

В воде:

1. Ходьба с различными отведениями рук.
2. Погружение под воду с открыванием глаз в воде.
3. Игра: «Смелые ребята».
4. Горизонтальное лежание на груди без поддержки
5. «Стрелочка» на спине, держась руками за поручень.
6. «Стрелочка» на спине, без поддержки.
7. Прыжки в воду со ступенек лестницы.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить «Стрелочку» на спине, держась руками за поручень.

Обратить внимание, что руки в стороны, ноги прямые (на живот положить плавающую игрушку). Дыхание ровное и свободное, рот закрыт.

Организация развивающей среды: непотопляемые игрушки, резиновые игрушки (слоники, лягушки), нудолсы, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Возьмите теннисные шарики или надуйте обычные воздушные шары, только небольшого размера. Устройте соревнование между родителем и ребёнком, кто подует на шарик и у кого он укатится дальше.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.
2. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
3. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.

На суше: Круговые движения рук в различных направлениях.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - с одновременным вращением рук вперёд;
 - то же, назад.
2. Погружение под воду с открыванием глаз в воде.
3. Выдохи в воду.
4. «Стрелочка» на груди без поддержки.
5. «Стрелочка» на спине, держась ногами за поручень.
6. То же, без поддержки.
7. Игра: «Мельник и мельница».
8. Прыжки в воду со ступенек лестницы.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить «стрелочку» на груди без поддержки.

Обратить внимание на положение рук и работу ног кролем.

Организация развивающей среды: Маленькие непотопляемые игрушки, мячи, нудолсы, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Дыхательных упражнений для ребенка. Добавьте в стаканчик мыльной пены и устройте красивое представление, покажите, как на глазах вырастает огромная пена.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди.
2. Способствовать формированию правильной осанки.

3. Воспитывать чувство коллективизма.

На суше: Различные виды отведений рук с гимнастической палкой.

В воде:

1. Игра «Гонка на байдарках».
2. Многократные выдохи в воду.
3. «Стрелочка» на груди без поддержки.
4. «Стрелочка» на спине без поддержки.
5. Игра: «Жучок-паучок».
6. Игра: «Найди себе пару».
7. Прыжки в воду со ступенек лестницы.
8. Упражнение на освоение в воде.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить многократные выдохи в воду. Обратить внимание детей на выдох, который должен выполняться в воду.

Организация развивающей среды: нудолсы, плавательные доски, мячи, гимнастические палки, игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнение «Бегемотик». Выполнять упражнение можно лежа или сидя. Кладем руки ребёнка на диафрагму, дыхание происходит через рот, дайте ребёнку проследить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):

Сели (легли) бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди.
2. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
3. Воспитывать выдержку и настойчивость при выполнении упражнений.

На суше: Имитация работы ног, как при плавании способом кроль.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - в парах;
 - по кругу;
2. Игра: «Карусели»;
3. Работа ног кролем на груди, держась руками за поручень;
4. То же, на спине;
5. Многократные выдохи в воду;
6. Отталкивание от бортика на груди;
7. То же, на спине;
8. Упражнение «Медуза» и «Поплавок».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение различных видов ходьбы вдоль бортика (цапли, крокодилы, лягушка и т.д.)

Организация развивающей среды: Гимнастическая палка, непотопляемые игрушки, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Работа с воспитателями (выдать на группы комплексы дыхательной гимнастики).

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать горизонтальное лежание в воде, на груди и на спине.
2. Способствовать привитию навыков личной гигиены.
3. Закрепить правила и двигательные умения в играх и упражнениях.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Упражнение на освоение в воде (Поплавок, звёздочка, лодочка);
2. Работа ног кролем на груди у неподвижной опоры;
3. То же, на спине;
4. Выдохи в воду;
5. Игра: «Морской бой»;
6. Отталкивания от бортика, на груди и на спине;
7. Стрелочка на груди и на спине;
8. Игра: «Рыбак и рыбки»;
9. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить отталкивание от бортика, на груди и на спине (обратить внимание на положение ног на бортике).

Организация развивающей среды: нудолсы, наглядные пособия с картинками (звёздочки, лодочки, морского конька).

Взаимодействие с родителями: Обратить внимание детей на то, что дома нужно выполнять и как можно чаще повторять упражнения которые мы выполняем на суше.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать работу ног кролем, на груди и на спине у неподвижной опоры.
2. Способствовать развитию силы мышц ног.
3. Воспитывать упорство для повторения упражнений.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Игра: «Карусели»;
2. Выдохи в воду;
3. Различные виды ходьбы:
 - цапли;
 - гигантские шаги;
 - с ускорением;
 - бег по кругу, с разным и.п. рук (вверх, в стороны);
4. Стрелочка на груди и на спине;
5. Игра: «Дельфины на охоте»;
6. Скольжение на груди;
7. Работа ног кролем на груди у бортика;
8. Игра: «Найди себе пару».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение стрелочки на груди и на спине (голова опущена в воду).

Организация развивающей среды: нудолсы, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу мышц рук (отжимание, висы).

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
2. Способствовать привитию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию координационных способностей в воде.

На суше: Приседы и полуприседы, руки на пояс. Обратить внимание на осанку (спина прямая).

В воде:

1. Различные виды передвижений с изменением направления и темпа;
2. Выдохи в воду;
3. Горизонтальное лежание на спине, без поддержки;
4. Отталкивание от бортика, на спине;

5. Погружение под воду;
6. Игра: «Жучок-паучок», «Смелые ребята»;
7. Работа ног кролем у неподвижной опоры, на груди и на спине;
8. Игра: «Водолазы».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Многократные выдохи в воду.

Организация развивающей среды: гимнастическая палка, нудолсы, плавающие и тонущие игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Дыхательная гимнастика в группах при помощи воспитателей.

Образовательная деятельность в бассейне январь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
2. Способствовать развитию силы мышц ног.
3. Способствовать воспитанию смелости.

На суше: Прыжки на месте (на двух ногах, на правой и левой ноге).

В воде:

1. Игра: «Шторм»;
2. Выдохи в воду;
3. Стрелочка на груди и на спине;
4. Игра: «Смелые ребята»;
5. Работа ног кролем на груди у бортика;
6. Отталкивание от бортика, на груди;
7. Игра: «Дельфины на охоте»;
8. Упражнение звёздочка на груди и на спине, лодочка, морской конёк, поплавок.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Шторм». При игре «Шторм», обратить внимание, что пальцы на руках соединены вместе (т.е. рука – это маленький коврик).

Организация развивающей среды: нудолсы, гимнастический обруч, гимнастическая палка.

Взаимодействие с родителями: Выполнить имитацию работы ног кролем (обратить внимание, что ноги в коленном суставе не сгибать).

Образовательная деятельность в бассейне январь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить работе ног способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской.
2. Способствовать развитию силы мышц ног.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше:

1. Имитация работы ног способом кроль из и.п. – сед, упор сзади.
2. Сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе из и.п. – сед, упор сзади.

В воде:

1. Различные виды ходьбы с плавательной доской;
2. Выдохи в воду;
3. Стрелочка на груди и на спине;
4. Скольжение на груди и на спине;
5. Работа ног кролем у неподвижной опоры;
6. Игра: «Водолазы», «Смелые ребята»;
7. Упражнение на освоение в воде (звёздочка, поплавок, медуза, черепашка).

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение стрелочки на груди и на спине (голова опущена в воду, ноги работают кроль, руки вперёд).

Организация развивающей среды: плавательные доски, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Имитация работы ног кролем из и.п. – сед, упор сзади.

Образовательная деятельность в бассейне январь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
2. Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма.
3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.

На суше: Упражнение с гимнастической палкой на формирование правильной осанки

В воде:

1. Различные виды ходьбы с гимнастической палкой в руках;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Насос»;
4. Работа ног кролем у неподвижной опоры;
5. То же, с плавательной доской;
6. Игра: «Жучок-паучок»;
7. Различные виды скольжений;
8. Выдохи в воду 3-5 раз подряд.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Работа ног у неподвижной опоры (обратить внимание на то, что руки и ноги прямые).

Организация развивающей среды: Гимнастические палки, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Круговые движения руками в различных направлениях.

Образовательная деятельность в бассейне январь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.
2. Способствовать повышению сопротивляемости организма к простудам.
3. Профилактика плоскостопия.

На суше: Имитация техники выполнения отталкивания от бортика.

В воде:

1. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
2. Погружения под воду с открыванием глаз;
3. Отталкивание от бортика на груди и на спине, с плавательной доской;
4. Отталкивание от бортика с последующим скольжением, с плавательной доской;
5. Выдохи в воду 3-4 раза подряд;
6. Работа ног кролем с плавательной доской;
7. Игра: «Море волнуется, раз».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторение упражнения у бортика – погружение под воду с открыванием глаз. Повторение осуществляется при помощи игры: «Сколько?».

Организация развивающей среды: тонущие игрушки, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Выполнение дыхательных упражнений в домашних условиях.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
2. Формировать правильную осанку в воде и на суше.
3. Воспитывать настойчивость, при выполнении упражнений.

На суше: Ходьба на месте, с поднимание колен. Обратить внимание на осанку.

В воде:

1. Различные виды ходьбы по дну бассейна;
2. Погружение под воду с открыванием глаз и доставанием со дна предметов.
3. Стрелочка на груди и на спине;
4. Выдохи в воду;
5. Отталкивание от бортика;

6. Игра: «Поезд в туннель»;
7. Работа ног кролем на груди и на спине у бортика;
8. То же, в движении, с плавательной доской;
9. Игра: «Караси и щука»;
10. Упражнение на освоение в воде (звёздочка, поплавок, медуза, черепашка).

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем у бортика. Обратить внимание на то, что руки и ноги прямые.

Организация развивающей среды: тонущие игрушки, гимнастический обруч, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 10-15 счётов.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине.
2. Воспитывать организованность при выполнении упражнений.
3. Развивать подвижность мышц и суставов в плечевом поясе.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях.

В воде:

1. Погружение под воду с открыванием глаз в воде;
2. Игра: «Чья игрушка впереди»;
3. Плавание кролем при помощи одних ног, с надувной игрушкой в руках;
4. То же, на спине (доску или надувной круг держать у груди);
5. Игра: «Попади торпедой в цель», «Насос»;
6. Самостоятельное плавание с игрушками;
7. «Поплавок», «Медуза».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кролем на спине при помощи одних ног, с плавательной доской или надувной игрушкой. Обратить внимание, что всё тело выпрямлено, а не проседает.

Организация развивающей среды: надувные игрушки, плавательные доски, гимнастические обручи, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Повторить круговые движения руками в разных направлениях. Обратить внимание на то, что руки при выполнении упражнения прямые, пальцы вместе, а упражнение выполнять необходимо по МАХ амплитуде.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать организованность при выполнении упражнений.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Вход в воду прыжком, с последней ступеньки лестницы;
2. Погружение под воду с головой;
3. Многократные выдохи в воду;
4. Ходьба и бег по дну бассейна в различном темпе;
5. Скольжение на груди с выдохом в воду;
6. То же, но с плавательной доской или плавательной игрушкой;
7. Игра: «Фонтан»;
8. Игра: «Дельфины на охоте»;
9. «Поплавок», «медуза», «лодочка».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторение выполнения упражнения скольжения на груди с

выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, надувные игрушки, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Повторить имитацию работы ног кролем из и.п. – сед, упор сзади. Обратить внимание, что при выполнении упражнения ноги прямые, носки оттянуты, и пятки пола не касаются (т.е. упражнение выполняется на вису).

Образовательная деятельность в бассейне февраль 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.
2. Развивать подвижность плечевого сустава.
3. Воспитывать самостоятельность и решительность.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду, с погружением под воду с головой;
2. Ходьба и бег в воде;
3. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
4. Скольжение на груди с надувной игрушкой;
5. То же, с выдохом в воду;
6. Игра: «Мины»;
7. Работа ног кролем на груди, с доской или надувной игрушкой;
8. Игра: «Фонтан»;
9. Свободное плавание с игрушками;
10. «Звёздочка», «поплавок», «медуза».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить многократные выдохи в воду.

Организация развивающей среды: Надувные игрушки, плавательные доски, надувные мячи, нудолсы, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу, гибкость мышц ног (махи, отведение и приведение, подъёмы ног, сгибание и разгибание ног, подскоки).

Образовательная деятельность в бассейне март 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
2. Формировать правильную осанку при ходьбе, поворотах, как на суше, так и в воде.
3. Воспитывать ответственность.

На суше: ОРУ на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду, с открывание глаз в воде;
2. Различные виды скольжения с выдохом в воду;
3. Работа ног кролем с плавательной доской;
4. Игра: «Торпеды»;
5. Игра: «Найди себе пару»;
6. Выдохи в воду;
7. Игра: «Дельфины на охоте»;
8. Игра: «Невод».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Торпеды». Обратить внимание на отталкивание от бортика.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, гимнастический обруч.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 15-25 счётов.

Образовательная деятельность в бассейне март 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, при помощи работы одних ног, с плавательной доской.
2. Формировать правильную осанку при ходьбе, поворотах, как на суше, так и в воде.
3. Воспитывать смелость и решительность.

На суше: ОРУ на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы по дну бассейна;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Дельфины на охоте»;
4. Игра: «Торпеды»;
5. Скольжение на спине с работой ног кролем и плавательной доской;
6. Игра: «Караси и щука»;
7. Выдохи в воду (3-5 выдохов подряд) с открыванием глаз в воде;
8. Самостоятельное плавание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выдохи в воду (3-5 выдохов подряд) с открыванием глаз в воде.

Организация развивающей среды: гимнастический обруч, нудолс, плавательные доски, игрушки (тонущие и надувные).

Взаимодействие с родителями: Отведение рук в различных направлениях. Обратит внимание на амплитуду движения и на работу самих рук.

Образовательная деятельность в бассейне март 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног с выдохом в воду.
2. Развивать эластичность мышц спины и брюшного пресса.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

На суше: Упражнение на развитие мышц спины и брюшного пресса.

В воде:

1. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
2. Игра: «Смелые ребята»;
3. Работа ног кролем у неподвижной опоры, на задержке дыхания;
4. То же, с выдохом в воду;
5. Работа ног кролем на спине у неподвижной опоры;
6. Выдохи в воду;
7. Работа ног кролем на спине с плавательной доской;
8. Различные виды скольжения (на груди, на боку, на спине);
9. Игра: «Винт»;
10. Плавание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем на спине у бортика. Обратит внимание на положение ног в воде. Дать определение «длинная нога».

Организация развивающей среды: Плавательные доски, тонущие и надувные игрушки.

Взаимодействие с родителями: Развивать эластичность и подвижность мышц спине.

Образовательная деятельность в бассейне март 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Воспитывать чувство коллективизма во время игр и упражнений.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Погружение под воду;
2. Игра: «Жучок-паучок»;
3. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду;

4. Работа ног кролем на груди у бортика, с выдохом в воду;
5. То же, на спине;
6. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с надувной игрушкой в руках;
7. То же, на спине, игрушка на животе;
8. Прыжки в воду с лестницы, ногами вниз;
9. Игра: «Мины», «Торпеды»;
10. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем у бортика с выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Надувные игрушки, нудолсы, плавающие круги и игрушки.

Взаимодействие с родителями: Имитация работы ног кролем из и.п. –сед, упор сзади.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с выдохом в воду.
2. Развивать силу мышц ног, для выполнения упражнений на суше и в воде.
3. Воспитывать смелость.

На суше: Имитация работы ног кролем, из и.п. – сед, упор сзади.

В воде:

1. Различные виды передвижений;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Насос»;
4. Работа ног кролем у бортика, с выдохом в воду;
5. Работа ног кролем на спине у бортика;
6. Плавание кролем на груди при помощи одних ног, с доской и выдохом в воду;
7. Плавание кролем на спине (доска под головой);
8. Игра: «Щука»;
9. «Поплавок», «медуза», «звёздочка».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кроле на груди при помощи одних ног, с плавательной доской и выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, маленькие нудолсы, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Работа ног кролем (имитация) из и.п. упор лёжа сзади.

Обратить внимание на работу ног, темп выполнения средний задаётся при помощи хлопков.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать работу ног кролем, на груди и на спине.
2. Развивать подвижность плечевого сустава.
3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

На суше: Круговые движения рук в разных направлениях.

В воде:

1. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
2. Выдохи в воду;
3. Стрелочка на груди и на спине;
4. Работа ног кролем на груди с выдохом в воду у бортика;
5. То же, на спине;
6. Плавание кролем на груди, с выдохом в воду и плавательной доской;
7. Плавание кролем на спине при помощи работы ног (доска у груди);
8. Игра: «Смелые ребята»;
9. «Поплавок», «медуза», «звёздочка».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Совершенствовать плавание кролем на груди при помощи одних ног (с доской) и выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, плавательные очки, тонущие игрушки, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Развивать подвижность в плечевом и локтевом суставах.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Создать представление о технике плавания облегчённым кролем на груди и на спине.
2. Способствовать развитию силы мышц ног.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Сгибание и разгибание ног из упора лежа.

В воде:

1. Игра: «Карусели»;
2. Выдохи в воду;
3. Различные виды скольжения;
4. Игра: «Торпеды»;
5. Работа ног кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, у неподвижной опоры;
6. Работа ног кролем на груди и на спине, с выдохом в воду с плавательной доской;
7. То же, на спине держа игрушку или доску у груди;
8. Скольжение с работой ног кролем, на задержке дыхания;
9. Игра: «Рыбка сердится»;
10. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем с плавательной доской (нудолсом, игрушкой), с выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, маленькие нудолсы, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Повторить сгибание и разгибание ног из упора лежа.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду.
2. Способствовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса.
3. Воспитывать организованность, умение выполнять просьбы инструктора.

На суше: Круговые движения рук в различных направлениях.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (ногами вниз) с первой ступеньки;
2. Различные виды ходьбы:
 - цапли;
 - ледокол;
 - лодочки с вёслами.
 - в приседе;
 - спиной вперёд;
3. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде;
4. Работа ног кролем, с выдохом в воду у неподвижной опоры;
5. Стрелочка на груди и на спине с работой ног кролем;
6. Кроль на груди на задержке дыхания;
7. Скольжение на груди и на спине;
8. Игра: «Баскетбол на воде»;
9. Игра: «Винт»;
10. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить стрелочку на груди и на спине, с работой ног кролем.

Организация развивающей среды: Мячи, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу мышц и плечевого сустава. Игры на метание предметов с возможной последующей ловлей.

Образовательная деятельность в бассейне май 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык выполнения скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Способствовать развитию ловкости.
3. Воспитывать самостоятельность и активность.

На суше: Ловля и передача мяча на месте.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - боком;
 - спиной вперёд;
 - в наклоне вперёд;
 - в быстром темпе;
 - бег;
2. Стрелочка на груди и на спине с работой ног кролем;
3. Плавание облегчённым кролем на спине;
4. Выдохи в воду;
5. Игра: «Поезд в туннель»;
6. Игра: «Найди свой домик»;
7. Произвольное купание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение стрелочка на груди и на спине с работой ног кролем.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, плавательные очки, игрушки тонущие и надувные.

Взаимодействие с родителями: Совершенствовать силу мышц ног через подвижные игры дома и на улице. Игры на быстроту, координацию, ловкость.

Образовательная деятельность в бассейне май 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать многократные выдохи в воду.
2. Способствовать развитию быстроты.
3. Воспитывать самостоятельность и настойчивость при выполнении упражнений.

На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя от стены.

В воде:

1. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
2. Выдохи в воду;
3. Скольжение:
 - на груди;
 - на боку;
 - на спине;
 - приставным шагам правым и левым боком;
4. Стрелочка с работой ног кролем на груди;
5. Игра: «Винт»;
6. Ходьба в наклоне с работой рук кролем, голова над водой;
7. Работа ног кролем на груди и на спине, у бортика (с выдохом в воду);
8. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской;

9. Игра: «Салки»;
10. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Обратить внимание и сравнить работу ног с мотором у лодки (т.е. без остановок).

Организация развивающей среды: Плавательные доски, плавательные очки, гимнастический обруч.

Взаимодействие с родителями: Подвижные игры на свежем воздухе с родителями (на внимание, ловкость, гибкость).

Образовательная деятельность в бассейне май 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить работе рук, как при плавании облегчённым кролем на груди и на спине.
2. Развивать подвижность в плечевом суставе.
3. Воспитывать организованность детей при выполнении упражнений.

На суше: Имитация движений работы рук кролем на спине и на груди.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - ледокол;
 - цапли;
 - в полуприседе;
 - спиной вперёд;
2. Выдохи в воду;
3. Скольжение на груди и на спине;
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской;
5. Игра: «Винт»;
6. Игра: «Общее дыхание»;
7. Свободное перемещение с игрушками;
8. Игра: «Море волнуется».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и закрепить упражнение на освоение в воде – звёздочка на груди и на спине, поплавок, медуза, лодочка.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, гимнастический обруч, игрушки тонущие и надувные.

Взаимодействие с родителями: Повторить имитацию работы рук кролем на груди и на спине. Обратить внимание на амплитуду движения, она должна быть по возможности MAX.

Образовательная деятельность в бассейне май 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног.
2. Формировать правильную осанку при ходьбе и поворотах.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Упражнение на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - ледокол;
 - цапли;
 - в полуприседе;
 - спиной вперёд;
 - с работой рук кролем;
2. Стрелочка на груди с работой ног кролем;

3. Скольжение на груди;
4. Тестирование скольжение на груди (1,5 метра);
5. Работа ног кролем на груди, с выдохом в воду у неподвижной опоры;
6. То же, на спине;
7. Игра: «Жучок-паучок»;
8. Работа ног кролем на груди с плавательной доской;
9. Игра: «Найди свой домик»;
10. Произвольное купание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног с выдохом в воду у опоры.

Организация развивающей среды: Секундомер, плавательные доски, плавательные очки, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на формирование правильной осанки и развития координации.

Перспективный план работы для старших дошкольных групп

Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры: Повторение названия «шеренга», «колонна», перестроение из одной шеренги в две. Прыжки в длину с места. Совершенствование ловли и передачи мяча.

1 часть Ходьба на носках, на пятках. Бег прямо и по кругу, приставными шагами правым и левым боком.

2 часть, а) ОРУ (№1).

б) Основные движения:

- Перестроение из одной шеренге в две.
- Прыжки в длину с места.
- Ловля и передача мяча на месте.

в) Игра: «Светофор».

3 часть Ходьба.

Образовательная деятельность в бассейне сентябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры: Повторение названия «шеренга», «колонна», перестроения из одной шеренге в две. Упражнять в прыжках с продвижением вперед по диагонали, лазанье по гимнастической скамейке.

1 часть Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную по залу.

2 часть, а) ОРУ (№1).

б) Основные движения:

- Перестроение из одной шеренге в две.
- Прыжки, различные передвижения по диагонали зала.
- Лазанье по гимнастической скамейке.

в) Игра: «Догони свою пару».

3 часть Ходьба в колонну по одному с заданием на внимание.

Образовательная деятельность в бассейне сентябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры: Повторение прыжков с продвижением вперед. Развитие двигательных качеств. Совершенствование ловли и передачи мяча.

1 часть Ходьба по кругу, бег с остановками.

2 часть, а) ОРУ (№2).

б) Основные движения:

- Прыжки, различные передвижения по диагонали зала.
- Ловля и передача мяча на месте.
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

в) Игра: «Чай, чай выручай».

3 часть Игра малой подвижности: «Группа».

Образовательная деятельность в бассейне сентябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры: Повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

Упражнять в метании малого мяча в цель. Обучить челночному бегу 5×10 м.

1 часть Ходьба по кругу в колонну по одному, бег «змейкой».

2 часть, а) ОРУ (№2).

б) Основные движения:

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Челночный бег (5×10 м).
- Метание малого мяча в цель.

в) Игра: «Стоп».

3 часть Игра малой подвижности: «Летает - не летает».

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Способствовать развитию подвижности суставов.
3. Совершенствовать многократные выдохи в воду.

На суше: Отведения и круговые движения рук в различных направлениях.

В воде:

1. Игра «Солнышко и дождик».
2. Игра «Долгое дыхание».
3. «Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской.
4. То же, без плавательной доской.
5. Игра «Дельфины».
6. Скольжение на груди и на спине с поддерживающим средством.
7. То же, самостоятельно.
8. Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду.
9. Скольжение на груди и на спине.
10. Произвольное купание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить «стрелочку» на груди и на спине, с плавательной доской. Обратить внимание на работу ног (у самой поверхности, прямые, носки оттянуты).

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, плавательные доски, игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения в ванне.

Сед в ванну, задержка дыхания, лицо в воду. Проверка: глаза остались, открыты или закрыты? Ребёнок должен в воде научиться контролировать своё поведение; установка «закрыты или открыты» глаза этому способствует.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине.
3. Воспитывать смелость и решительность, для выполнения упражнений.

На суше: Сед ноги врозь, круговые движения в голеностопных суставах в различных направлениях.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - «Ледокол»;
 - «Цапли»;

- с круговым движением рук:
 - в наклоне вперёд, держа перед собой доску:
 - с ускорениями.
2. Погружение с головой и выдох в воду.
 3. «Стрелочка» на груди и на спине.
 4. Скольжения на груди и на спине.
 5. Игра «Дельфины».
 6. Работа ног кролем на груди и на спине.
 7. Игра «Фонтан».
 8. Произвольное плавание с игрушками.
 9. Игра «Туннель».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и закрепить работу ног кролем на груди и на спине.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, плавательные доски, игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения в ванне. Сед в ванной, задержка дыхания, лицо в воду. Посмотреть, какого цвета в воде игрушки и сосчитать, сколько игрушек на дне.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжения на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи одних ног, как при плавании кролем.
3. Способствовать привитию навыков личной гигиены.

На суше: Сед ноги врозь, круговые движения в голеностопных суставах в различных направлениях.

В воде:

1. Выдох в воду.
2. Игра «Поезд в туннель».
3. «Стрелочка» на груди и на спине.
4. Игра «Дельфины».
5. Скольжения:
 - на груди:
 - на спине:
 - на боку.
6. Игра «Винт».
7. Работа ног кролем на груди, у неподвижной опоры, с выдохом в воду.
8. То же, на спине.
9. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
10. Игра «Караси и щука».
11. «Поплавок», «медуза».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Винт», для закрепления и понимания самой игры.

Организация развивающей среды: гимнастический обруч, мячи, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на задержку дыхания. На счёт «Раз», «Два», «Три» выполняется задержка дыхания после обычного вдоха. Попросить маму, папу, братика или сестричку – Пусть они громко сосчитают вслух, сколько счётов ребёнок находится в воде (25-45 счётов).

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи одних ног, как при плавании кролем.
2. Способствовать подвижности суставов.
3. Воспитывать самостоятельность, для многократного повторения упражнений.

На суше: Наклоны вперёд, в стороны с различным положением рук.

В воде:

1. Игра «Караси и щука».
2. Многократные выдохи в воду.
3. Игра «Дельфины».
4. «Стрелочка» на груди и на спине с работой ног кролем.
5. Работа ног кролем на груди, у неподвижной опоры, с выдохом в воду.
6. То же, на спине.
7. Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской в руках, с выдохом в воду.
8. Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской около груди.
9. Произвольное плавание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Закрепить умение выполнять «стрелочку» на груди и на спине с работой ног кролем.

Организация развивающей среды: гимнастический обруч, мячи, плавательные доски, нудолсы, игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на дыхание.

Подуй на игрушку. Необходимо положить плавающую игрушку на воду. Затем, не трогая руками, начать дуть на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так, чтобы игрушка перемещалась вперед. Хорошо, если этой игрушкой будет кораблик.

Выдох в воду. Сидя в ванной, сделай глубокий вдох, задержи дыхание, опусти лицо в воду, выполнить выдох через рот произвольно, поднять голову на поверхность, для повторного вдоха.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь на плавательную доску.
2. Воспитывать решительность.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.

На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или от стенки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы.
2. Многократные выдохи в воду.
3. Работа ног кролем на груди и на спине, у бортика.
4. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду).
5. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения.
6. Игра «Торпеды».
7. Прыжки в воду со ступенек лестницы.
8. Произвольное плавание с игрушками.
9. «Звездочка» на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Закрепить скольжение на груди и на спине, с последующей работой ног кролем.

Организация развивающей среды: плавательные доски, игрушки, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: «Сделай ямку». Ребёнок сидит в ванной лицом к родителю. Ребёнок набирает в ладони воду и подуть на нее так, чтобы в воде образовалась ямка от струи воздуха. Повторить 4-5 раз.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания способом кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с выдохом в воду, опираясь на плавательную доску.
2. Совершенствовать многократные выдохи в воду.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.

На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или от стенки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - «Цапли»;
 - спиной вперёд, с круговыми движениями рук назад;
 - в наклоне вперёд с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята);
 - «гигантские шаги».
2. Выдохи в воду.
3. Работа ног кролем на груди, у неподвижной опоры, вдох через сторону.
4. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень.
5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу).
6. Игра «Караси и карпы».
7. Прыжки в воду со ступенек лестницы.
8. Произвольное плавание с игрушками.
9. «Звёздочка» на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Закрепить горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Обратит внимание на положение рук и ног, положение тела в воде.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, нудолсы, игрушки.

Взаимодействие с родителями: Выполнение утренней гимнастики. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи одних ног.
2. Способствовать развитию силовых возможностей.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Приседания и имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - «Лодочки»;
 - «Цапли»;
 - с круговыми движениями рук в различных направлениях;
 - с работой рук облегчённым кролем (без выноса рук из воды).
2. Выдохи в воду (вдох через сторону).
3. Работа ног кролем на груди (вдох через сторону).
4. «Стрелочка» на задержке дыхания.
5. Плавание кролем на спине при помощи одних ног, с мячом.
6. Игра «Торпеды».
7. Игра «Караси и карпы».
8. Прыжки в воду со ступенек лестницы.
9. «Поплавок», «медуза».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Закрепить работу ног кролем на груди (вдох через сторону). Обратит внимание на вдох и выдох.

Организация развивающей среды: мячи большого размера, гимнастический обруч, непотопляемые игрушки.

Взаимодействие с родителями: Обратит внимание воспитателей на дыхательные упражнения и попросит выполнять их в группе.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой.
2. Воспитывать решительность для многократных выполнения упражнений.
3. Способствовать повышению сопротивляемости организма.

На суше:

1. Выполнение наклонов (вперёд, в стороны) из разных и.п.
2. Имитация работы ног, как при плавании способом кроль.
- 3.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - «гигантские шаги».
 - спиной вперёд;
 - с круговыми движениями рук в различных направлениях;
 - с имитацией работы рук облегчённым кролем.
2. Выдохи в воду.
3. Работа ног кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой.
5. Ходьба спиной вперёд, с работой рук, как при плавании кроль на спине, без выноса рук из воды.
6. «Стрелочка» на спине.
7. Игра «Найди свой домик».
8. Прыжки в воду со ступенек лестницы.
9. «Поплавок», «медуза».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить прыжки в воду со ступенек лестницы.

Организация развивающей среды: непотопляемые игрушки, нудолсы, тонушие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 8-10-12-14 счетов.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Способствовать развитию силовых способностей.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре от стены.

В воде:

1. Различные виды ходьбы;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Работа ног кролем у неподвижной опоры, на груди и на спине;
4. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдох в воду);
5. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперёд и выполняя гребковые движения руками;
6. Игра: «Горпеды»;
7. Выполнение звёздочки, поплавок, медуза;
8. Доставка предметов со дна бассейна.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить многократные выдохи в воду.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, надувные игрушки, мячи.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 8-14 счетов и больше.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.
2. Способствовать повышению сопротивляемости организма.

3. Воспитывать решительность при выполнении упражнений.

На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - цапли;
 - спиной вперёд;
 - в наклоне вперёд;
 - гигантскими шагами;
2. Выдохи в воду;
3. Работа ног кролем у неподвижной опоры, вдох через сторону;
4. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень;
5. Игра: «Караси и карпы»;
6. Звёздочка на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем у неподвижной опоры, с выполнением активного выдоха в воду.

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки (колечки, рыбки, морские коньки, дельфины).

Взаимодействие с родителями: Выполнение утренней гимнастики. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук.
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать смелость для выполнения упражнений.

На суше: Сгибание и разгибание ног в упоре лёжа.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - цапли, лодочки;
 - спиной вперёд;
 - в наклоне вперёд и круговыми движениями рук;
 - гигантскими шагами;
2. Выдохи в воду (вдох через сторону);
3. Работа ног кролем на груди (вдох через сторону);
4. Скольжение на груди (на задержке дыхания);
5. Игра: «Торпеды», «Караси и карпы»;
6. Поплавок, медуза, звёздочка.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем на груди у неподвижной опоры.

Организация развивающей среды: картинки с изображением карпов и карасей, надувные игрушки, плавательные доски и нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Обратит внимание воспитателей на дыхательные упражнения и попросить выполнять их в группе.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, опираясь на плавательную доску.
2. Способствовать развитию силовых возможностей.
3. Воспитывать доброжелательные отношения в группе.

На суше: Наклоны в разных направлениях, имитация работы ног, как при плавании кроль.

В воде:

1. Различные виды ходьбы;

2. Выдохи в воду;
3. Работа ног кролем на груди и на спине у неподвижной опоры;
4. Работа ног кролем на груди и на спине с плавательной доской;
5. Игра: «Найди свой домик»;
6. Игра: «Винт», «Карусель-2»;
7. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Техника плавания на спине с работой ног кролем. Плавательная доска на животе или за головой.

Организация развивающей среды: Надувные игрушки, плавательные доски, кольца для ныряния.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 8-10-12-14 счетов.

Образовательная деятельность в бассейне январь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить плаванию облегчённым кролем на груди, без выноса рук из воды.
2. Развивать динамическую гибкость для выполнения упражнений.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Выполнение наклонов вперёд и назад. Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Различные виды ходьбы;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Игра: «Поезд в туннель»;
4. Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки;
5. Работа ног кролем на груди и на спине у неподвижной опоры;
6. Стрелочка на груди и на спине;
7. Игра: «Винт»;
8. Игра: «Караси и карпы»;
9. Доставка со дна игрушек;
10. Поплавок, медуза.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем на груди у неподвижной опоры.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, нудолсы, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Укреплять мышцы живота. Имитация работы ног кролем.

Образовательная деятельность в бассейне январь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на спине (без выноса рук из воды);
2. Способствовать развитию силовых способностей.
3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.

На суше: Приседания с различным положением рук.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - рак;
 - краб;
 - ледокол;
 - цапли;
2. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде;
3. Игра: «Дельфины на прогулке»;
4. Ходьба спиной вперёд с работой рук, как при плавании облегчённым кролем на спине;
5. Плавание кролем на спине с поддержкой;
6. Работа ног кролем на груди с плавательной доской;
7. Игра: «Найди себе пару»;

8. Звёздочка на груди и на спине;
9. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание на спине с плавательной доской вверх.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Повторить упражнение «Лодочка».

Образовательная деятельность в бассейне январь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить плаванию облегчённым кролем на груди, без выноса рук из воды.
2. Развивать гибкость в плечевом и локтевом суставах.
3. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Различные виды ходьбы;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Игра: «Поезд в туннель»;
4. Горизонтальное лежание в воде, на груди и на спине без поддержки;
5. Работа ног кролем на груди и на спине у неподвижной опоры;
6. Стрелочка на груди и на спине;
7. Игра: «Винт», «Караси и карпы»;
8. Произвольное плавание с игрушками;
9. Поплавок, медуза.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить стрелочку на груди и на спине с плавательной доской и без неё.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, надувные игрушки, тонущие игрушки, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Круговые движения руками «Мельница».

Образовательная деятельность в бассейне январь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.

На суше: Отведение и приведение рук из разных и.п.

В воде:

1. Различные виды ходьбы по дну бассейна;
2. Игра: «Поезд в туннель»;
3. Работа ног кролем на груди и на спине у неподвижной опоры;
4. Выдохи в воду;
5. Работа ног кролем на груди и на спине с плавательной доской;
6. Согласование работы рук и ног, как кролем на груди, с поддержкой;
7. Стрелочка с работой ног кролем;
8. Игра: «Мельник и мельница»;
9. Звёздочка на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить стрелочку на груди с работой ног кролем.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, нудолс, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 10-12-14-16-18 и 20 счётов (с открыванием глаз в воде).

Образовательная деятельность в бассейне февраль 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегчённым кролем на спине (без выноса рук из воды);
2. Развивать быстроту реакции на сигнал.
3. Воспитывать решительность.

На суше: Сгибание и разгибание рук, из разных и.п.

В воде:

1. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
2. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде;
3. Работа ног кролем на груди и на спине с выдохом в воду, у опоры;
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног с выдохом в воду, с плавательной доской;
5. Скольжение на груди и на спине;
6. Игра: «Дельфины на прогулке»;
7. Произвольное плавание с игрушками;
8. Медуза, поплавок, винт.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение «Винт».

Организация развивающей среды: Плавательные доски, надувные игрушки, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Укрепление мышц стопы (ходьба и бег по массажному коврику).

Образовательная деятельность в бассейне февраль 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
2. Развивать быстроту реакции на зрительный сигнал.
3. Воспитывать смелость и внимательность.

На суше: И.п. – лёжа на спине, достать ногами предмет (мяч) лежащий за головой (3-5 раз).

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - спиной вперёд;
 - с круговыми движениями рук;
 - приставными шагами правым и левым боком;
 - с выносом прямых ног;
2. Игра: «Дельфины на охоте»;
3. Выдохи в воду;
4. Работа ног кролем на груди с плавательной доской и выдохом в воду;
5. Плавание облегчённым кролем на груди;
6. Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног с плавательной доской;
7. Игра: «Усатый сом»;
8. Звёздочка, поплавок, медуза.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание облегчённым кролем на груди.

Организация развивающей среды: Нудолсы, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Повторить упражнение дома из и.п. – лёжа на спине, достать ногами предмет (мяч) лежащий за головой (3-5 раз).

Образовательная деятельность в бассейне февраль 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить техники плавания облегчённым кролем на груди с выдохом в воду.
2. Способствовать развитию гибкости.
3. Воспитывать чувство коллективизма при играх и упражнениях.

На суше: Наклон вперёд из и.п. - сед ноги врозь, руки за головой (стрелочкой).

В воде:

1. Погружение под воду;
2. Игра: «Поезд в туннель»;
3. Горизонтальное лежание на груди;
4. Плавание кролем на спине без выноса рук;
5. Выдохи в воду;
6. Игра: «Дельфины на охоте»;
7. Работа ног кролем на груди и на спине у неподвижной опоры;
8. Скольжение на груди;
9. Стрелочка на груди с выдохом в воду;
10. Игра: «Караси и карпы»;
11. Звёздочка, поплавок, медуза.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить стрелочку на груди с выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, плавающие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Развивать подвижность и эластичность позвоночного столба при помощи упражнений на статику и динамику.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить технике плавания кролем на груди.
2. Формировать правильную осанку при ходьбе и поворотах, как на суше, так и в воде.
3. Воспитывать смелость и решительность.

На суше: Упражнение на формирование осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса.

В воде:

1. Различные виды ходьбы;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Дельфины на охоте»;
4. Горизонтальное лежание на спине с работой рук, как при плавании облегчённым кролем;
5. Кроль на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской;
6. Игра: «Водолазы»;
7. Игра: «Карусель» (2-ой вариант);
8. Выдохи в воду (3-5 раз подряд);
9. Произвольное плавание с игрушками;
10. Стрелочка на груди.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем на груди с плавательной доской.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, тонущие игрушки, надувные игрушки.

Взаимодействие с родителями: Выполнение упражнения «Долгое дыхание». Задержка дыхания на 20 и более счетов.

Образовательная деятельность в бассейне март 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, при помощи работы одних ног.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать доброжелательность в группе.

На суше: Упражнения на коррекцию осанки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы;
2. Выдохи в воду;
3. Погружение под воду;

4. Ходьба с имитацией работы рук облегчённым кролем с выдохом в воду;
5. Игра: «Водолазы»;
6. Работа ног кролем с выдохом в воду, у неподвижной опоры;
7. Игра: «Торпеды», «Дельфины на охоте»;
8. Плавание кролем на спине при помощи работы одних ног;
9. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить ходьбу с имитацией работы рук облегчённым кролем и выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки, нудолсы, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Повторить в домашних условиях упражнение на имитацию работы рук и ног кролем из и.п. – сед, упор сзади.

Образовательная деятельность в бассейне март 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать доброжелательность в группе.

На суше: Наклоны вперёд, назад, в стороны. Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Различные виды ходьбы
 - с разным положением рук;
 - спиной вперёд;
 - приставными шагами правым и левым боком;
2. Выдохи в воду;
3. Работа ног кролем с выдохом в воду (на груди и на спине) у неподвижной опоры;
4. То же, с плавательной доской;
5. Игра: «Насос»;
6. Ходьба в наклоне вперёд с имитацией работы рук и выдохом в воду;
7. Игра: «Чай, чай выручай»;
8. Произвольное купание с игрушками;
9. Звёздочка, поплавок, медуза.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем с выдохом в воду (на груди и на спине) у неподвижной опоры.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, тонущие и плавательные игрушки.

Взаимодействие с родителями: Выполнение упражнения «Долгое дыхание». Задержка дыхания на 20-25 счетов.

Образовательная деятельность в бассейне март 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.
2. Способствовать формированию мышечного корсета.
3. Воспитывать ответственность за свои поступки.

На суше: Имитация работы рук кролем с выдохом.

В воде:

1. Ходьба по кругу в различном темпе и круговыми движениями рук;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Водолазы»;

4. Различные виды скольжения с последующей работой ног;
5. Работа ног кролем на груди и на спине с плавательной доской из разных и.п.;
6. Игра: «Торпеды»;
7. Плавание кролем на груди в согласовании с выдохом в воду;
8. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кролем на груди и на спине с плавательной доской из разных и.п.

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Выполнение круговых движений руками вперёд и назад.

Образовательная деятельность в бассейне март 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать смелость и решительность, для выполнения упражнений.

На суше: Сгибание и разгибание ног.

В воде:

1. Различные виды передвижений в воде;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Игра: «Поезд в туннель»;
4. Скольжение на груди и на спине;
5. Стрелочка на груди и на спине;
6. Работа рук кролем на груди, стоя на дне бассейна, подбородок у поверхности воды;
7. Работа ног кролем на груди и на спине с плавательной доской;
8. Игра: «Торпеды», «Морской бой»;
9. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить стрелочку на груди и на спине.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 20-25 счётов.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Способствовать развитию подвижности плечевого сустава.
3. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.

На суше: Круговые движения рук в разных направлениях.

В воде:

1. Различные виды передвижений с вращением рук;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Имитация работы рук кролем на груди, стоя на месте;
4. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду;
5. Стрелочка на груди и на спине;
6. Плавание облегчённым на груди и на спине, в полной координации;
7. Игра: «Усатый сом», «Поезд в туннель».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание облегчённым на груди и на спине, в полной координации.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Способствовать развитию плечевого сустава (круговые движения руками вперёд, назад, одновременно и попеременно).

Образовательная деятельность в бассейне апрель 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.
2. Формировать правильную осанку при ходьбе и поворотах, на суше и в воде.
3. Воспитывать ответственность за свои поступки.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях.

В воде:

1. Различные виды передвижений;
2. Игра: «Насос»;
3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с опорой на доску;
4. То же, без опоры;
5. Игра: «Торпеды»;
6. Ходьба с имитацией работы рук способом кроль на груди и на спине;
7. Стрелочка на груди и на спине;
8. Учебные прыжки в воду с лестницы (с 1-ой ступеньки, головой вниз).

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Торпеды». Обратить внимание на то, что вдох нужно брать в тот момент, когда поворачиваешься на спину.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, гимнастический обруч, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Способствовать развитию силы мышц ног. Ходьба по пересеченной местности от 15 минут и более (в день).

Образовательная деятельность в бассейне апрель 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
2. Развивать координационные способности.
3. Воспитывать смелость.

На суше: Ходьба по ограниченной поверхности.

В воде:

1. Разные виды ходьбы и бега;
2. Погружение под воду;
3. Игра: «Смелые ребята»;
4. Скольжение на груди и на спине;
5. Скольжение с последующей работой рук кролем на груди и на спине (одна рука опирается на доску);
6. То же, без опоры на доску;
7. Многократные выдохи в воду;
8. Плавание кролем на груди (со вдохом) и на спине, без выноса рук;
9. Игра: «Найди себе пару».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение работа ног кролем на груди и на спине, держась рукой за неподвижную опору.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, тонущие игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Способствовать развитию мышц спины и брюшного пресса.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить согласованию работы рук и ног способом кроль на груди и на спине.
2. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Смена положения рук в разные и.п.

В воде:

1. Разные виды ходьбы и бега;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине держась одной рукой за неподвижную опору;
4. То же, с плавательной доской;
5. Работа ног на груди и на спине;
6. Скольжение на груди с работой рук кролем на груди;
7. Игра: «Поезд в туннель»;
8. Учебные прыжки в воду головой вперёд;
9. Игра: «Долгое дыхание»;
10. Звёздочка на груди и на спине, поплавок, лодочка, медуза.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение, работа ног кролем на груди и на спине, держась одной рукой за неподвижную опору.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, гимнастический обруч, тонущие игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Формировать правильную осанку во время прогулок, подвижных игр и т.д.

Образовательная деятельность в бассейне май 1-я неделя**Целевые ориентиры:**

1. Совершенствовать технику плавания на спине при помощи работы одних рук.
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать выдержку и терпение при выполнении игр и упражнений.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях. Имитация работы ног кролем из и.п.- сед, упор сзади.

В воде:

1. Игра: «Жучок-паучок»;
2. Различные виды передвижений;
3. Погружение под воду с открыванием глаз в воде;
4. Выдохи в воду 3-5 раз подряд;
5. Игра: «Поезд в туннель»;
6. Ходьба в наклоне вперёд с работой рук кролем на груди;
7. Работа ног кролем, одна рука хват за неподвижную опору, друга вниз;
8. Игра: «Бегом за мячом»;
9. Стрелочка на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение ходьба в наклоне вперёд с работой рук кролем на груди.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, надувные мячи, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Повторить и закрепить в домашних условиях круговые движения руками в разных направлениях.

Образовательная деятельность в бассейне май 2-я неделя**Целевые ориентиры:**

1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.
2. Развивать силу мышц рук, для работы рук кролем на спине и груди.
3. Воспитывать дружеские отношения в группе.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях, амплитуда движения по возможности МАХ.

В воде:

1. Различные виды передвижений;
2. Многократные выдохи в воду;

3. Звёздочка на груди и на спине;
4. Стрелочка на груди и на спине;
5. Имитация работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна;
6. Согласование работы рук и ног кролем на груди у неподвижной опоры;
7. Скольжение на груди и на спине;
8. Игра: «Караси и карпы», «Торпеды»;
9. Игра: «Карусели 2-ой вариант».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнить имитацию работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна.

Организация развивающей среды: Плавательные очки, мячи, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Подвижные игры на ловкость, быстроту реакции (дома и на улице).

Образовательная деятельность в бассейне май 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на спине и на груди.
2. Развивать подвижность плечевого и локтевого суставов.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Круговые движения руками в согласовании с ходьбой на месте.

В воде:

1. Различные виды передвижений;
2. Игра: «Водолазы»;
3. Звёздочка на спине;
4. Плавание кролем на спине с работой ног и рук;
5. Многократные выдохи в воду;
6. Работа ног кролем, одна рука держится за поручень, другая внизу;
7. То же, на задержке дыхания;
8. Игра: «Рыбка сердится», «Торпеды»;
9. Произвольное плавание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем, одна рука держится за поручень, другая внизу.

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки, надувные игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Игры с родителями на ловкость и внимание, на улице и дома.

Образовательная деятельность в бассейне май 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.
2. Способствовать развитию силовых возможностей.
3. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях.

В воде:

1. Различные виды передвижений
 - с ускорением;
 - по кругу;
 - спиной вперёд;
 - с разным положением рук;
2. Игра: «Насос»;
3. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду;

4. Стрелочка на груди и на спине;
5. Работа ног кролем на груди и на спине с плавательной доской;
6. Кроль на груди и на спине в координации;
7. Игра: «Торпеды»;
8. Звёздочка на груди и на спине;
9. Произвольное купание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить выполнение стрелочки на груди и на спине.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, гимнастический обруч, тонущие игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: В домашних условиях выполнить выдохи в воду с образованием множества пузырей на поверхности.

Перспективный план работы в подготовительных группах

Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры: Повторить метание малого мяча в цель. Совершенствование лазанья и прыжков, при преодолении полосы препятствий.

1 часть Ходьба с поворотами 180° по сигналу преподавателя (удар в бубен), бег по кругу.

2 часть, а) ОРУ (№3).

б) Основные движения:

- Передвижения по полосе препятствий: ползание на животе по гимнастической скамейке, одновременно подтягиваясь двумя руками; переход мостика на четвереньках; перелезание через горку гимнастических матов; прыжки в обручи; прохождение по гимнастической скамейке.
- Метание малого мяча в цель.

в) Игра: «Рыбаки и рыбки».

3 часть Игра малой подвижности: «Найди своё место».

Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры: Повторить челночный бег 4×10 м. Упражнять в бросках в корзину, в ходьбе спиной вперёд.

1 часть Игра на внимание: «Запрещённое движение».

2 часть, а) ОРУ (№3).

б) Основные движения:

- Челночный бег (4×10 м).
- Броски в корзину двумя руками.
- Ходьба спиной вперёд.

в) Игра: «Выше ноги от земли».

3 часть Ходьба в колонне по одному.

Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры: Повторить ходьбу спиной вперёд. Упражнять в пролезании под ногами, повторение прыжков в высоту с разбега.

1 часть Ходьба, бег с изменением направления.

2 часть, а) ОРУ (№4).

б) Основные движения:

- Ходьба спиной вперёд.
- Пролезание на четвереньках под ногами.
- Прыжки в высоту с разбега.

в) Игра: «Ловля обезьян».

3 часть Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».

Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры: Повторить Пролезание на четвереньках под ногами. Упражняться в прыжках и выпрыгивании на месте, в перекачивании мяча в парах.

1 часть Ходьба с высоким подниманием колен, бег с изменением направления по сигналу (хлопок в ладоши).

2 часть, а) ОРУ (№4).

б) Основные движения:

- Пролезание на четвереньках под ногами.
- Прыжки вверх, прыжки на одной ноге.
- Перекачивание мяча в парах.

в) Игра: «Догони мяч».

3 часть Ходьба на внимание (по цветочкам, по квадратам, по треугольникам и т.д.).

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Способствовать подвижности суставов.
3. Способствовать закаливанию детей.

На суше: Наклоны вперёд, в стороны с разным положением рук.

В воде:

1. Игра «Фонтан».
2. Игра «Долгое дыхание».
3. «Стрелочка» на груди и на спине.
4. Игра «Водолазы».
5. Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской.
6. Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду.
7. Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
8. «Звёздочка» на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Долгое дыхание».

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки, нудолсы, игрушки ограничители.

Взаимодействие с родителями: Игры на внимание: «Группа», «Дотронься до», «Где спрятано?».

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине с работой ног кролем.
3. Способствовать развитию навыков личной гигиены.

На суше:

1. И.п. – сед, круговые движения в плечевом суставе.
2. Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - «Цапля»;
 - с круговым движением рук;
 - в наклоне вперёд с круговым движением рук;
 - с ускорениями.
2. Погружение в воду с головой, выдохи в воду.
3. «Стрелочка» на груди и на спине.
4. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.
5. «Поплавок», «медуза».

6. Игра «Смелые ребята».
7. Произвольное плавание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Закрепить скольжение на груди и на спине с работой ног кролем. Обратить внимание на положение рук, и работу ног.

Организация развивающей среды: Малые мячи, непотопляемые игрушки.

Взаимодействие с родителями: Игры на ловкость «Картошка», «Съедобное – несъедобное».

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Способствовать закаливанию детей.
3. Воспитывать самостоятельность и активность.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях.

В воде:

1. Работа ног, как при плавании кролем у бортика, на груди и на спине.
2. Выдохи в воду.
3. Игра «Поезд в туннель».
4. Игра «Дельфины на охоте».
5. Скольжение:
 - на груди;
 - на спине;
 - на боку.
6. Игра «Винт».
7. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
8. Игра «Караси и щука».
9. «Звёздочка» на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить «звёздочку» на груди и на спине. Обратить внимание на то, что руки и ноги прямые и подбородок прижат к груди.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, маленькие игрушки, мячи, плоские игрушки.

Взаимодействие с родителями: Подвижные игры на улице на быстроту, ловкость, координацию.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Совершенствовать многократные выдохи в воду.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Наклоны вперёд, в стороны с различным положением рук.

В воде:

1. Игра «Фонтан».
2. Многократные выдохи в воду.
3. Игра «Дельфины».
4. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.
5. Работа ног кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.
6. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.
7. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, держа впереди, на вытянутых руках плавательную доску.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Закрепить плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.

Организация развивающей среды: плавательные доски, игрушки для воды, нудолсы, мячи.

Взаимодействие с родителями: Повторить и совершенствовать задержку дыхания на 15-20 счётов (с открыванием глаз в воде).

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.
2. Способствовать развитию подвижности суставов.
3. Воспитывать решительность.

На суше: Упражнения на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы с круговыми движениями рук.
2. Многократные выдохи в воду.
3. Работа ног кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.
4. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.
5. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперёд и выполняя гребковые движения руками, с выносом рук из воды.
6. «Звёздочка» на груди и на спине.
7. Игра «Дельфины».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Закрепить плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Нудолсы, плавательные доски, игрушки непотопляемые.

Взаимодействие с родителями: Дыхательные упражнения дома в ванной.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи одних ног.
2. Способствовать повышению сопротивляемости организмам.
3. Развивать силу мышц рук, для сгибания и разгибания рук в локтевом суставе.

На суше:

Сгибания и разгибания рук в локтевом суставе, из и.п. – упор от бортика.

В воде:

1. Свободные передвижения, прыжки в воде;
2. Выдохи в воду (вдох осуществляется через сторону);
3. Работа ног кролем, у неподвижной опоры, вдох через сторону;
4. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень;
5. Работа ног кролем на груди и на спине;
6. Ходьба с выполнением гребковых движений (вынос рук из воды на задержке дыхания);
7. Игра: «Рыбак и рыбки».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение скольжения на груди без работы ног (обратить внимание на положение тела в воде).

Организация развивающей среды: Надувные мячи, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Выполнение задержки дыхания на 15-25 счётов (как в воде, так и на суше).

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду.
2. Развивать силу мышц ног, для сгибания и разгибания в тазобедренном суставе.
3. Воспитывать смелость и решительность для выполнения упражнений в воде.

На суше:

1. Сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе;
2. Имитация работы ног, как при плавании кролем.

В воде:

1. Работа ног кролем на груди, у неподвижной опоры, вдох через сторону;
2. Работа ног кролем на спине, у неподвижной опоры, руки в локтевом суставе не сгибать;
3. Стрелочка на груди и на спине;
4. Игра: «Смелые ребята»;
5. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры;
6. «Звёздочка» на груди и на спине;
7. Игра: «Поезд в туннель», «Долгое дыхание», «Дельфины на охоте».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Совершенствовать работу ног кролем на груди, у неподвижной опоры с выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, тонущие игрушки (кольца, палочки, дельфины и др.)

Взаимодействие с родителями: Дома с родителями из и.п. - сед, упор сзади. Имитация работы ног кролем.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику работы ног кролем на груди с выдохом в воду.
2. Способствовать развитию силовых способностей.
3. Способствовать повышению сопротивляемости организма.

На суше:

1. Наклоны вперёд, назад и в стороны, из разных и.п.;
2. Имитация работы ног, как при плавании кролем.

В воде:

1. Передвижение в воде:
 - ходьба с высокими подниманием колен;
 - ходьба спиной вперёд;
 - ходьба с различным движением рук;
 - прыжки (на двух, подскоки, с подтягиванием колен к груди и т.д.);
2. Выдохи в воду;
3. Работа ног кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры;
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи одних ног, руки вниз;
5. Скольжение на спине, активно отталкиваясь от бортика, руки внизу;
6. Игры: «Торпеда», «Винт».
7. Упражнение на освоение в воде «Медуза», «Звезда».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Совершенствовать плавание на спине, при помощи одних ног. Положение рук - за голову, вниз, вверх.

Организация развивающей среды: использование наглядного пособия (морская звезда, медуза, торпеда).

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 20-30 счетов.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить плаванию облегчённым кролем на груди (с выносом рук из воды, на задержке дыхания).
2. Развивать эластичность в плечевом суставе, для выполнения круговых движений (в МАХ амплитуде).
3. Воспитывать самостоятельность и активность.

На суше:

1. Выполнение наклонов вперёд, назад, в стороны;

2. Круговые движения руками вперёд и назад (одновременно, попеременно) по МАХ амплитуде.

В воде:

1. Различные виды ходьбы, прыжки;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Игра «Поезд в туннель»;
4. Горизонтальное лежание на груди и на спине, без поддержки;
5. Стрелочка на груди и на спине с работой ног;
6. Кроль на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания (облегчённым способом);
7. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры;
8. Игра «Караси и щука».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры. Обратит внимание, на то, что тело прямое и расслабленное, руки слегка в стороны. Главная ошибка – проседание под воду.

Организация развивающей среды: Нудолсы, очки для плавания, гимнастический обруч, тонушие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Выполнения дома дыхательной гимнастики вместе с родителями.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки вниз).
2. Способствовать повышению иммунитета у детей.
3. Развивать подвижность в плечевом и локтевом суставах.

На суше:

1. Сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе;
2. Попеременные круговые движения руками вперёд и назад.

В воде:

1. Произвольные виды ходьбы;
2. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде;
3. Игра «Дельфины на охоте»;
4. Ходьба спиной вперёд с работой рук (облегчённый кроль на спине);
5. Плавание облегчённым кролем на спине, с поддержкой;
6. Кроль на груди, с работой рук и ног, на задержке дыхания;
7. Скольжение на груди и на спине;
8. Упражнение на освоение в воде – Звездочка, Медуза.
9. Игра «Караси и щука».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Совершенствовать упражнение Стрелочка на груди, с работой ног кролем. Обратит внимание на то, что ноги кролем работают в быстром режиме.

Организация развивающей среды: Нудолсы, очки для плавания, тонушие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу мышц ног (приседание, pistolетик, выпады).

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине, при помощи одних ног.
2. Способствовать воспитанию скоростно - силовых возможностей.
3. Воспитывать активность при выполнении упражнений.

На суше: Имитация работы рук и ног облегченным способом на груди и на спине (согласованность).

В воде:

1. Различные виды ходьбы по дну бассейна:

- рак;
 - краб;
 - цапля;
 - ледокол.
2. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде;
 3. Работа ног кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры;
 4. Выдохи в воду;
 5. Плавание кролем на груди и на спине, при помощи одних ног;
 6. Самостоятельное плавание облегчённым кролем на груди;
 7. Горизонтальное лежание на спине и на груди;
 8. Игра «Пятнашки мячом».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Совершенствовать горизонтальное лежание на спине (у неподвижной опоры, затем без поддержки).

Организация развивающей среды: плавательные доски, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Подвижные игры на координацию, ловкость, быстроту («Пятнашки мячом», «Чай-чай, выручай», «Выбивало» и др.)

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине, при помощи одних ног.
2. Развивать силу мышц рук, для сгибания и разгибания рук в упоре.
3. Воспитывать самостоятельность и активность при выполнении упражнений.

На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре.

В воде:

1. Произвольная ходьба по дну бассейна;
2. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде;
3. Работа ног кролем на груди и на спине с выдохом в воду, у неподвижной опоры;
4. Плавание кролем на груди и на спине, при помощи одних ног, с выдохом в воду;
5. Скольжение на груди и на спине;
6. Горизонтальное лежание на спине, руки вниз;
7. Упражнение на освоение в воде – Звездочка, Медуза, Торпеды.
8. Игра: «Поезд в туннель».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Скольжение на груди и на спине, руки вверх стрелочкой.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, нудолсы, нетонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Выполнение упражнений для укрепления мышц спины (на динамическую и статическую гибкость). Упражнение «Самолёт» и «Качельки».

Образовательная деятельность в бассейне январь 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине, при помощи работы одних ног.
2. Развивать способность ориентироваться в пространстве.
3. Воспитывать смелость и решительность.

На суше: Сгибание и разгибание ног в коленном суставе.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:
 - цапли;
 - приставным шагом;
 - с разным положением рук;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Работа ног кролем на груди и на спине;
4. Ходьба по дну бассейна наклонившись вперёд и выполняя гребковые движения, с выносом рук из воды;

5. «Звездочка» на груди и на спине;
6. Погружение под воду выполнением выдоха;
7. Игра: Торпеды, Лодочка, Достань кольцо.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и совершенствовать плавание на спине с плавательной доской (мячом) за головой, вверх, у груди.

Организация развивающей среды: нудолсы, тонущие игрушки, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Развивать двигательные навыки – гибкость, ловкость, координацию.

Образовательная деятельность в бассейне январь 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать чувство коллективизма в играх.

На суше: Упражнение на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Произвольные передвижения в воде;
2. Работа ног кролем у опоры;
3. Выдохи в воду;
4. Плавание ноги кроль, с выдохом в воду;
5. Кроль на спине при помощи работы ног, руки вниз;
6. Плавание кролем на груди в полной координации;
7. Лежание на груди и на спине;
8. Игра: «Буксир», «Кто дальше».
9. Упражнение на плавучесть «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка».
10. Произвольное плавание в ластах на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук. Обратить внимание, что ноги работают постоянно без остановки.

Организация развивающей среды: Ласты, плавательные доски, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Формировать правильную осанку при ходьбе, беге, играх.

Образовательная деятельность в бассейне январь 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить технике плавания облегчённым кролем на спине.
2. Способствовать самостоятельной активности ребёнка.
3. Воспитывать организованность.

На суше: Упражнение на формирование осанки.

В воде:

1. Выдохи в воду;
2. Игра: «Поезд в туннель».
3. Горизонтальное лежание на груди с работой рук облегчённым кролем;
4. Плавание кролем на груди на задержке дыхания;
5. Игра: «Жучок-паучок».
6. Горизонтальное лежание на спине с работой рук кролем;
7. Плавание кролем на спине с работой рук и ног;
8. Упражнение на плавучесть «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка».
9. Произвольное плавание в ластах на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кролем на спине с работой рук и ног (выполнить упражнение у бортика, все движения проработать вместе с инструктором, а затем самостоятельное выполнение).

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, ласты, мячи, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Выполнение игры «Долгое дыхание» (задержка дыхания на 20-30 счетов).

Образовательная деятельность в бассейне январь 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, при помощи работы ног.
2. Способствовать развитию гибкости.
3. Воспитывать смелость и решительность.

На суше: Круговые движения рук в разных направлениях.

В воде:

1. Различные виды ходьбы;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Дельфины на охоте»;
4. Плавание кролем на груди с выдохом в воду;
5. Плавание кролем на спине при помощи ног, руки вниз;
6. Игра: «Жучок-паучок», «Водолазы».
7. Упражнение на плавучесть «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка» на груди и на спине.
8. Произвольное плавание с тонущими игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кролем на спине при помощи ног, руки вниз. Обратить внимание, что тело должно быть прямое, глаза в воде открыты, ноги работают постоянно и активно.

Организация развивающей среды: нудолсы, тонущие игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Развивать динамическую гибкость, при помощи наклонов в разные стороны.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
2. Способствовать развитию координационных возможностей.
3. Воспитывать решительность при выполнении упражнений.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Произвольные передвижения в воде;
2. Погружение под воду;
3. Выдохи в воду;
4. Ходьба по дну бассейна наклонившись вперёд и выполняя гребковые движения, с выносом рук из воды, в согласовании с дыханием;
5. Игра: «Поезд в туннель»;
6. Работа ног кролем с выдохом в воду, у неподвижной опоры;
7. Игра: «Попади торпедой в цель»;
8. Плавание кролем на груди в полной координации;
9. Плавание кролем на спине без выноса рук;
10. Произвольное плавание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить выдохи в воду. Выполнить 3-4 выдоха в воду без остановки.

Организация развивающей среды: гимнастический обруч, плавательные игрушки (мячи, круги), тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Способствовать развитию силы мышц брюшного пресса (динамические и статические упражнения) из и.п. – сед, упор сзади, вис на перекладине.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании кролем.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать доброжелательность в группе.

На суше: Наклоны вперёд, назад, в стороны.

В воде:

1. Различные виды ходьбы, с различным положением рук:
 - спиной вперёд;
 - боком;
 - подскоками.
2. Выдохи в воду;
3. Работа ног кролем с выдохом в воду, у неподвижной опоры;
4. То же, с плавательной доской;
5. Эстафета с выбыванием;
6. Ходьба в наклоне. с имитацией работы рук и выдохом в воду;
7. Произвольное плавание с досками, нудолсами, игрушками, ластами.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем с выдохом в воду и плавательной доской.

Организация развивающей среды: нудолсы, тонущие игрушки, плавательные очки, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Подвижные игры на улице (на развитие ловкости, быстроты реакции, гибкости).

Образовательная деятельность в бассейне февраль 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, без выноса рук из воды.
2. Развивать силу мышц рук, для выполнения круговых движений.
3. Воспитывать чувство товарищества в группе.

На суше: Имитация работы рук кролем на груди и на спине.

В воде:

1. Ходьба по кругу, в разном темпе и круговыми движениями рук;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Водолазы»;
4. Работа ног кролем на груди и на спине с плавательной доской;
5. Плавание кролем на груди при помощи работы одних рук с выдохом в воду;
6. «Звёздочка» на груди и на спине;
7. Игра: «Долгое дыхание».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кролем на груди при помощи работы одних рук, с выдохом в воду. Обратит внимание на то, что вдох осуществляется через сторону.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Круговые движения руками вперёд и назад (одновременно и попеременно). Следить за тем, что кисть развёрнута, руки прямые.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Развивать силу мышц рук, для выполнения круговых движений.
3. Воспитывать целеустремлённость.

На суше: Имитация работы рук кролем на груди.

В воде:

1. Различные виды передвижений в воде;

2. Игра: «Поезд в туннель»;
3. Многократные выдохи в воду;
4. Скольжение на груди и на спине, на задержке дыхания;
5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи одних ног;
6. Плавание облегченным кролем на груди и на спине;
7. Игра: «Буксир», «Караси и карпы»;
8. Звездочка на груди и на спине;
9. Произвольное плавание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кролем на груди и на спине, на задержке дыхания. Обратит внимание на то, что ноги кролем работают в быстром темпе без остановок.

Организация развивающей среды: тонущие игрушки, плавающие игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Повторить и развивать силу мышц брюшного пресса, для выполнения имитации работы ног кролем, из и.п. - сед, упор сзади.

Образовательная деятельность в бассейне март 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, без выноса рук из воды.
2. Формировать и соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения на непосредственной образовательной деятельности.
3. Воспитывать настойчивость, для повторения упражнений.

На суше: Отведение и приведение рук в разных направлениях (следить за амплитудой движений).

В воде:

1. Различные виды передвижений с круговыми движениями рук;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Стоя на месте, имитация работы рук кролем на груди;
4. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду;
5. Стрелочка на груди и на спине;
6. Игра: «Кто лучше?»;
7. Многократные выдохи в воду (3-4 раза подряд);
8. Упражнение на плавучесть: звёздочка, поплавок.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить стрелочку на груди и на спине. Обратит внимание на то, что отталкивание от бортика активное и затем сразу подключаются ноги кроль.

Организация развивающей среды: тонущие игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу мышц рук, для активного гребка (круговые движения руками вперёд, назад и т.д.).

Образовательная деятельность в бассейне март 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Способствовать развитию подвижности плечевого сустава.
2. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
3. Воспитывать умение управлять своим поведением во время игр.

На суше: Круговые попеременные движения руками в разных направлениях.

В воде:

1. Произвольные виды передвижений;
2. Игра: «Насос»;
3. Работа ног кролем на груди и на спине, при помощи плавательной доски;
4. То же, без плавательной доски;
5. Ходьба с имитацией работы рук кролем на груди и на спине;
6. Упражнение на плавучесть: звёздочка, поплавок, медуза;

7. Скольжение на груди и на спине, на задержке дыхания, голова опущена в воду;
8. Игра: «Буксир», «Поезд в туннель».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить ходьбу с имитацией работы рук кролем на груди и на спине. Показать движение рук на суше, отработать движение рук (пассивно, т.е. движение выполняет инструктор), затем выполнить самостоятельно.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, нудолсы, гимнастический обруч, гимнастические палки.

Взаимодействие с родителями: Подвижные игры на улице. На быстроту, координацию и ловкость.

Образовательная деятельность в бассейне март 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук.
2. Способствовать развитию подвижности плечевого сустава.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Круговые движения вперёд и назад в плечевом суставе.

В воде:

1. Различные виды ходьбы;
2. Погружение под воду;
3. Многократные выдохи в воду;
4. Скольжение на груди и на спине;
5. Плавание кролем на груди (со вдохом) и на спине, без выноса рук из воды;
6. Стрелочка на груди и на спине;
7. Игра: «Сердитая рыбка»;
8. Произвольное купание с резиновыми мячами.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и проработать плавание кролем на груди (со вдохом через сторону). Выполнить подводящие упражнения:

- Держась за поручень одной рукой, другая вниз, ноги – кроль. Выполнение вдоха с помощью поворота головы в сторону;

- то же в движении с плавательной доской.

Организация развивающей среды: мячи, тонущие игрушки, плавательные очки и доски.

Взаимодействие с родителями: Развивать подвижность в голеностопном суставе (круговые движения, носки «натянуть» на себя и от себя, носки внутрь и наружу).

Образовательная деятельность в бассейне март 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.
2. Развивать координационные способности на суше и в воде.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Упражнение на развитие координационных способностей.

В воде:

1. Различные виды передвижений;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Работа ног кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине;
4. Скольжение на груди и на спине;
5. Учебные прыжки в воду со ступенек;
6. Игра: «Насос», «Карусель – 2»;
7. Произвольное плавание в ластах;
8. Игра: «Водолазы»;
9. «Звёздочка» на груди и на спине.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и закрепить учебные прыжки в воду со ступенек.

Обратить внимание на положение ног (стойка ноги врозь), положение тела (тело наклонено вперёд), руки стрелочкой.

Организация развивающей среды: тонущие игрушки, плавательные очки, ласты.

Взаимодействие с родителями: Развивать способность сохранять положение тела в изменяющихся условиях. Ходьба:

- на носках;
- по канату, который лежит на полу;
- по гимнастической скамейке;
- по кочкам, камушкам и т.д.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине, при помощи работы рук.
2. Развивать подвижность в плечевом и локтевом суставах.
3. Воспитывать настойчивость.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях с МАХ амплитудой.

В воде:

1. Свободное передвижение в воде с заданием на внимание;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Поезд в туннель»;
4. Ходьба в наклоне вперёд с работой рук кролем на груди;
5. Работа ног кролем на груди, держась одной рукой за бортик, другая – вниз (на задержке дыхания);
6. Скольжение на груди и на спине;
7. Игра: «Море волнуется, раз».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение у бортика - Работа ног кролем на груди, держась одной рукой за бортик, другая – вниз (на задержке дыхания).

Организация развивающей среды: гимнастический обруч, нудолсы, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Повторить и обратить внимание на выполнение круговых движений руками в разных направлениях с МАХ амплитудой.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине, при помощи работы рук.
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать целеустремлённость.

На суше: Имитация работы ног кролем, из и.п.- сед, упор сзади.

В воде:

1. Различные виды передвижений;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Скольжение на груди и на спине;
4. Имитация работы рук кролем на груди, стоя на месте;
5. Горизонтальное лежание на спине у бортика с последующим отталкиванием от бортика;
6. Плавание облегченным кролем на спине;
7. Игра: «Рыбак и рыбки», «Кто дальше?».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и закрепить имитацию работы рук кролем на груди, стоя на месте.

Организация развивающей среды: нудолсы, плавательные очки, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Повторить имитация работы ног кролем, из и.п.- сед, упор сзади.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.
2. Способствовать повышению иммунитета детского организма.
3. Воспитывать доброжелательное общение в группе.

На суше: Круговые движения руками в согласовании с ходьбой на месте.

В воде:

1. Работа ног кролем на груди, у бортика;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Работа ног кролем на спине, у бортика (руки прямые);
4. Плавание облегченным кролем на спине и на груди;
5. Скольжение на спине;
6. Игра: «Морской бой»;
7. Скольжение на груди с выдохом в воду;
8. Выполнение упражнений: «Звёздочка», «поплавок», «медуза».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить многократные выдохи в воду.

Организация развивающей среды: нудолсы, плавательные очки и доски, мячи.

Взаимодействие с родителями: Развивать прыгучесть через подвижные и спортивные игры (дома и на улице).

Образовательная деятельность в бассейне апрель 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине в скольжении.
2. Способствовать закаливанию детского организма.
3. Воспитывать смелость и решительность.

На суше: Круговые движения в лучезапястном и локтевом суставах, в разных направлениях.

В воде:

1. Произвольные виды передвижений;
2. Игра: «Пятнашки мячом»;
3. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду;
4. Скольжение на груди и на спине при помощи работы ног;
5. Многократные выдохи в воду;
6. Игра: «Невод»;
7. Выполнение упражнений: «Звёздочка» на груди и на спине;
8. Произвольное плавание в ластах.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение «звёздочка» на груди и на спине.

Организация развивающей среды: нудолсы, плавательные очки и ласты, гимнастический обруч.

Взаимодействие с родителями: Активные игры на улице на быстроту, внимание, координацию, силу.

Образовательная деятельность в бассейне май 1-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать сознательность и активность.

На суше: Упражнение на верхний плечевой сустав.

В воде:

1. Передвижение по дну бассейна с разным положением рук и переменной темпа;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Скольжение на груди и на спине;

4. Кроль на груди и на спине;
5. Игра: «Чай, чай выручай»;
6. Выполнение «Звёздочки» на спине и груди;
7. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.
8. Игра: «Долгое дыхание».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить скольжение на груди и на спине. Обратить внимание на то, что отталкивание от бортика должно быть активным и стремительным.

Организация развивающей среды: плавательные игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, поворотах.

Образовательная деятельность в бассейне май 2-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику кроля на груди.
2. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей организма.
3. Воспитывать решительность.

На суше:

1. Наклоны в разных направлениях (вперёд-назад, вправо-влево).
2. Сгибание и разгибание ног (приседание).

В воде:

1. Различные виды передвижений;
2. Погружение под воду с головой;
3. Игра: «Поезд в туннель»;
4. Выдохи в воду;
5. Скольжение на груди и на спине;
6. Работа рук кролем на груди и на спине;
7. Свободное купание с игрушками, плавательными досками, в ластах, очках;
8. Игра: «Чай, чай выручай»;
9. Многократные выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение погружение под воду с головой.

Одновременно с погружением проигрывается игра «Сколько?».

Организация развивающей среды: гимнастический обруч, плавательные доски, очки, ласты.

Взаимодействие с родителями: Способствовать развитию скоростно-силовых способностей.

Образовательная деятельность в бассейне май 3-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику кроля на груди.
2. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.
3. Воспитывать терпение для повторения упражнений.

На суше: Наклоны в разные направления. Приседания.

В воде:

1. Различные виды передвижений;
2. Погружение под воду с головой;
3. Игра: «Поезд в туннель»;
4. Скольжение на груди и на спине;
5. Работа рук кролем на груди и на спине;
6. Свободное купание с игрушками, плавательными досками;
7. Игра: «Чай, чай выручай»;
8. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение: погружение под воду с головой.

Одновременно с погружением проигрывается игра «Сколько?»

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Способствовать развитию скоростно-силовых способностей.

Образовательная деятельность в бассейне май 4-я неделя

Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания облегчённым кролем на груди и на спине.
2. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Наклоны в разные направления.

В воде:

1. Передвижение по дну бассейна с различным положением рук;
2. Многократные выдохи в воду;
3. Скольжение с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине;
4. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на спине и на груди;
5. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду);
6. Игра: «Невод»; «Сколько?»;
7. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кролем на груди, с выдохом в воду. Обратит внимание, что вдох осуществляется через сторону.

Организация развивающей среды: Плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу мышц спины и брюшного пресса (наклоны, складки, круговые движения).

3.Организационный раздел.

3.1. Организация и содержание предметно - развивающей среды в бассейне детского сада

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

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

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

В бассейне создана библиотека методической литературы и журналов, аудио- аппаратура, диски в соответствии с ФГОС ДО, разработана система упражнений для подготовки детей к обучению плаванию, система упражнений по обучению плаванию детей, имеются в наличии спасательные круги, нарукавники, плавательные доски, надувные круги и мячи разных размеров, гимнастические палки, нудлсы разных размеров, плавательные очки, игрушки-прилипалы, леечки, массажные и ортопедические дорожки, разделительные дорожки для бассейна, ласты, лопатки, тонущие колечки, рыбки и палочки, обручи.

Приобретены тонущие горизонтальные и вертикальные обручи, секундомер, резиновые мячи разного размера и фактуры, игрушки для воды (кораблики, уточки,

лягушки), набор «Слалом-арки», кольца для ныряния –черепашки, игрушки-прилипалы (море, рыбки-цифры), игрушки для ванной (кораблики, семья животных, уточки), игрушки-брызгалки, цветные поплавки, мячи с присосками, стойка для хранения игрушек и предметов, кольцеброса фигурного для бассейна, набор игрушек с изменяющейся плавучестью, детские ласты, спасательный шест инструктора (нетонуший), съемная тумба со ступеньками для прыжков воду, сачок-насадка для бассейна.

Информационные стенды (по закаливанию, обучению плаванию, советы родителям. и т. д.)

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна

- Термометр комнатный
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожка для профилактики плоскостопия
- Железный шест длиной 3м
- Плавательные доски «Радуга»
- Разделительные дорожки 2 штуки длиной 7 м
- Резиновые дорожки и дорожки от плоскостопия
- Плавательные доски зоопарк
- Игрушки и предметы тонущие
- Игрушки плавающие
- Надувные круги
- Гимнастические палки
- Лестница для спуска в воду
- Мячи надувные
- Обручи пластмассовые
- Обручи алюминиевый для горизонтального проныривания
- Скамейки детские
- Магнитофон
- Насос для надувных игрушек
- Нарукавники надувные
- Очки для плавания
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчик и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.). Наглядные пособия, карточки, схемы.

Дидактический материал

Перспективные планы по возрастам, календарные планы, карточки, схемы, пособия по обучению плаванию, картотека игр на воде, открытки и книги о морских обитателях, Комплексы упражнений на суше, комплексы упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях.

3.2. Работа с родителями. Формы и направления взаимодействия с педагогами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных мероприятий совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие», «Обучение плаванию».

№ П/П	Организационная форма, период	Цель	Темы
1.	Педагогические беседы, консультации (Сентябрь-октябрь)	Ознакомление родителей с содержанием и методами физического развития детей. Познавательная информация на стендах.	«Значение плавания в жизни ребёнка».
2.	Познавательная информация на стендах «Для заботливых родителей» (Ноябрь-декабрь)	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы. Описание практических навыков закаливания детей в домашней обстановке.	«Способы эффективного закаливания», «Папа, мама, я - спортивная семья».
3.	Тематические Консультации (Январь-февраль)	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи. Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Закаливающие процедуры-Профилактика простудных заболеваний «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении».
4.	Районные соревнования по плаванию. (КМО) (март)	Вовлечение родителей в процесс подготовки и проведения соревнований. Отчет о проделанной работе.	Праздник на воде «День Нептуна».
5.	Дни открытых дверей. Открытый просмотр образовательной деятельности в бассейне. (Апрель)	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей. Отчет о проделанной работе.	«Плавание-это здорово!!!» (Значение плавания в жизни ребёнка).

6.	Праздник на воде (Май)	Ознакомление родителей с содержанием, организационными и игровыми формами и методами физического развития детей. Отчет о проделанной работе.	Праздник: «В гостях у капельки» для младших и средних групп, «В гостях у морской царевны» для старших и подготовительных групп.
----	------------------------	--	---

4. Литература

1. М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей» М.: АРТИ 2003.
2. Л.П. Банникова «Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: Сфера, 2007.
3. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: 2005.
4. Н.С. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» М.: 2007.
5. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» М.: «Творческий центр», 2005.
6. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: ЛИНКА-Пресс, 2000. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
7. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург, 2003.
8. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» М.: «Сфера», 2012.
9. А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова «Методика обучения плаванию в ДОУ» Челябинск, 2008.
10. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М.: «Сфера», 2008.
11. Н.Г. Пищикова «Обучению плаванию детей дошкольного возраста» М., 2008.
12. Б.Л. Дружинин «Как научить ребенка плавать» М.: «УЦ Перспектива», 2006.
13. И.А. Большакова «Маленький дельфин», М.: 2005.
14. Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова «Игры и развлечения на воде», М.: 2006.
15. Е.Ю. Мухортова «Обучению плаванию детей», М.: «Физкультура и спорт», 2008.

5. Приложения

5.1. Перечень нормативно-правовых документов по физической культуре и спорту в ДО

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.12
2. Федеральный закон РФ № 329-ФЗ от 04.12.07 «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 №1101
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы, утв. постановлением Правительства РФ от 11.01.2006 №7

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 – 13№26 от 15. 05. 2013 г.

7. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 N 1155 г. Москва

8. Правила безопасности занятий по физкультуре и спорту в общеобразовательных школах (утв. Минопросом СССР 19.04.1979)

9. Примерный перечень и характеристики современного спорт. оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений гос. и муниципальных ОУ. Разработан МИНОБРНАУКИ России во исполнение поручения Правительства РФ от 30.09.2011 № ВП — П16-691

10. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования. Требования безопасности потребителей» Государственный стандарт РФ (ГОСТ Р 52024-2003; ГОСТ Р 52025-2003)

5.2. Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста на занятиях по обучению плаванию, в условиях бассейна ГБДОУ.

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20 - 22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное **развитие мышечной системы у детей** можно входе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для

плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. **Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления.**

Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь **облегчает работу сердца**. давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения

У детей дошкольного возраста верхние **дыхательные пути** относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных

отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке

Плавание способствует лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий плаванием процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, **совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект.** При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка - скольжения на воде. Этот навык- базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

5.3. Игры и упражнения на «суше» (специальные игры и упражнения для подготовки детей к бассейну (дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку мышц и т.д.)

Примеры игр

С ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием: «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

С подпрыгиванием: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

С разнообразными движениями и пением: «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Дыхательная гимнастика

Чудо-нос

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

Ворона

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].

Бегемотик

И.п.: лежа или сидя.

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Часики

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить до 10 раз.

Бабочки полетели

Сидя за стол, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Надуй шарик

И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,

«из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Можно использовать стихи:

*Надуваем быстро шарик,
Он становится большой.
Шарик лопнул,
Воздух вышел.
Стал он тонкий и худой!*

Подуй на одуванчик

И.п.: малыш стоит или сидит.

Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Курочка

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Жук

И.п.: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди.

Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Курочка

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Жук

И.п.: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди.

Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Воздушный шарик

И.п.: сидя или лежа, ребенок кладет руки на живот.

Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик.

Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается.

Задерживает дыхание на 5 секунд.

Выполняется 5 раз подряд.

Бросим мяч

И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».

Повторить 5-6 раз.

Петушок

И.п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

К нам в гости пришёл петушок. *Поднять руки в стороны (вдох).*

Он кричит вот так: «Ку-ка-ре-ку!» *Хлопнуть руками по бедрам (выдох).*

Волна

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дерево на ветру

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Ножницы

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.

С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.

После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Хомячок

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Ныряльщики за жемчугом

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.

Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

«Подуем на...»

И.п.: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой».

Косим траву

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Регулировщик

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторить три-пять раз.

Говорим скороговорки

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

Например:

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки.

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

«Подуем на...»

ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает:

«Подуем на живот,

Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака

И остановимся пока».

«Филин» или «Сова»

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф».

Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

Ветерок

Я ветер сильный, я лечу, лечу, куда хочу

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево по свищу

(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо

(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх

(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака

(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю

(круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

5.4. Карточка подвижных игр в воде

«Фонтан» — дети, сидя в неглубоком месте, образуют круг. По сигналу воспитателя они колотят ногами по воде, стараясь вызывать как можно больше брызг. Эта игра позволяет детям привыкнуть к брызгам.

«Море штормит» — дети входят в воду по пояс, встают один за другим чередой или в кружок. По знаку воспитателя разбегаются в стороны, приседают, выпрямив руки в стороны, стараясь поднять побольше волну. По следующему знаку воспитателя «ветер затихает», дети возвращаются в первоначальный строй.

«Воробьи в воде» — на неглубоком месте дети подпрыгивают, отталкиваясь обеими ногами, стараясь выпрыгнуть из воды.

«Поезд и тоннель» — стоя по одному, дети кладут руки впереди стоящему на поясницу, изображая «поезд». Двое детей, стоя лицом к лицу, соединив руки, изображают «тоннель», руки ребят касаются воды. Чтобы «поезд» миновал «тоннель», ребята должны нырнуть в воду. Когда весь «поезд» проезжает, дети, изображавшие тоннель, встают в хвост вереницы. А первая пара «поезда» образует «тоннель».

Волейбол на воде

Участники игры встают в круг. Собственно, можно начинать играть в волейбол. Мяч можно ловить и отдавать его другому участнику, можно отбивать кистями или пальцами рук.

Обстрел в воде

Игроки делятся на две команды с приблизительно равным количеством участников. Каждому выдается по водному пистолету.

Цель игры заключается в том, чтобы обстрелять как можно больше противников, при этом самому остаться невредимым. Убегать от противников нельзя — можно лишь плавать под водой и нырять, чтобы избежать попадания. Участник, в которого хотя бы раз попали из пистолета, считается убитым и выходит из игры. Побеждает та команда, в которой остается последний уцелевший игрок.

Салки в воде

Участники игры путем жеребьевки выбирают водящего, который старается догнать и дотронуться до кого-то из остальных игроков, который в свою очередь потом становится водящим. Можно убегать, нырять и плавать, но на берег выходить нельзя.

Сосчитай

Встать парой друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30-40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.

Кто прыгнет выше

Поднять руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь от дна ногами, делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку.

Самая быстрая тройка

Разбиться на тройки. Двое держат палку (длиной около метра) за концы, третий, стоящий позади - за середину. По сигналу двое крайних начинают шагать по дну вперед, третий ложится на воду и работает ногами кролем. Выигрывает тройка, первой достигшая финиша.

Итог подводят после трех попыток, чтобы все участники смогли поменяться местами.

Торпеды

Исходное положение на финишной прямой для скольжения на груди. По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись от дна, скользить вперед, двигая ногами кролем. Место, где играющий встал на дно или поднял голову для вдоха, считают его финишем.

Эстафета с мячом

Выстроить две команды в колонну по одному, на 2-3 шага одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах - 1 шаг, положение ног - шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитана наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади, тот передает мяч дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним к возглавляющему колонну, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе колонны.

Верхом на дельфине

Играющие садятся на надувные резиновые подушки, круги или мячи и по сигналу начинают двигаться вперед, делая гребковые движения руками. Выигрывает тот, кто первым достигнет финиша. Не сумевшие удержаться на «дельфине» из игры выбывают.

«Мина» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование под водой, закаливание.

Описание: Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие делятся на пары, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно про скользить так, чтобы не задеть мяч своим телом, не «взорвать мину».

Правила: Дети не должны мешать друг другу, побеждает тот, кто первым доберется до другого бортика.

Методические указания: Игру можно выполнять как парами, так и командами.

«Волчок» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование координации движений, ориентирование в воде, закаливание.

Описание: Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за правую голень, другой за правую руку и вращает сначала вправо, потом влево. Затем партнеры меняются местами.

Правила: Нельзя вращать в разные стороны. Следить за тем, чтобы ребенок вовремя сделал вдох. Выполнять вращение в среднем темпе. Побеждает тот, кто дольше сможет выполнить вращение.

Методические указания: Дети должны выполнять вращение по свистку.

«Попади торпедой в цель» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование скольжения на груди и на спине, точность выполнения задания.

Описание: Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3–4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч.

Правила: Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

Методические указания: Во время скольжения ребенок не должен выполнять вращательных движений.

«Дельфины на охоте» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование, закаливание.

Описание: Играющие разбиваются на пары. Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию.

Правила: Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша.

Методические указания: Можно выполнить скольжение на боку.

«Стой крепко» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование координации движений, закаливание.

Описание: Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду.

Правила: Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

Методические указания: Нельзя брызгать друг друга, делать подножки под водой и толкаться.

«Можно – нельзя» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: в игре закрепляются знания детьми правил поведения на воде, закаливание.

Описание: Преподаватель называет действие, дети определяют его дозволенность.

Расположение детей по всему бассейну. Например, купаться в панамке – нельзя, толкать товарища в воде – нельзя, нырять по команде – можно, подныривать под бортик – нельзя и т.д.

Правила: Можно отвечать устно, а можно показывать в воде.

Методические указания: Если упражнение нельзя показать, дети могут скрестить руки на груди.

«Борьба за мяч» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, кроль на спине и способом на боку.

Описание: Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

Правила: Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться.

Методические указания: Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

«Волейбол в воде» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование скольжений на спине, закаливание.

Описание: Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

Правила: Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Ребенок, вставший на дно, выходит из игры.

«Мяч своему капитану» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание: Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану.

Правила: Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Методические указания: Игру можно проводить 2 раза по 5 минут и со сменой капитанов.

«Салки с мячом» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание: Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих.

Правила: Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

Методические указания: Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

«Гонки мячей» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, развитие быстроты и ориентирования в воде.

Описание: Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде преподавателя плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя.

Правила: Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.

Методические указания: Игру можно проводить как парами, так и командами.

«Водное поло» (Глубина воды по шею).

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание: Занимающиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота. Преподаватель выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника.

Правила: Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.

Методические указания: Игра продолжается 3–5 мин.

«Мяч в воздухе» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание: Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Преподаватель подбрасывает мяч между ними, играющие стараются завладеть им и не отдать сопернику.

Правила: Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

Методические указания: Мяч не должен касаться воды.

«Брось мяч в круг» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты, точности броска.

Описание: Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко.

Правила: Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания: Можно выполнить игру, бросая мяч капитану.

«Кто дальше бросит мяч?» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание: Два участника игры бросают мяч вдаль, затем плывут за ним.

Правила: Победитель определяется по дальности броска.

Методические указания: Можно провести игру, соревнуясь в том, кто дальше бросит мяч и быстрее вернется к своей команде.

«Эстафета с мячом» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование координации движений, развитие быстроты, точности передачи.

Описание: Игроки разбиваются на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой.

Правила: Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место.

Методические указания: Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами.

«Погоня за мячом» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание: Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках, лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом возвращается на берег.

Правила: Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу.

Методические указания: Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

«Мяч за линией» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, точности передачи.

Описание: Поле игры размечается 4 флажками, между которыми натянута веревка или канаты с поплавками, образующими прямоугольник 8.16 м. Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на коротких линиях прямоугольника. По сигналу мяч выбрасывается на середину, игроки быстро плывут к нему, стараясь им завладеть.

Правила: Выигрывает команда, забросившая мяч большее количество раз. Не разрешается топить друг друга, держать мяч более 3 с и переплывать за линию противника. При нарушении правил мяч передается команде противника.

Методические указания: Игра длится 5 мин.

«Эстафеты с бегом в воде» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание: Дети делятся на две команды. По свистку они бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету.

Правила: Выигрывает команда прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Обязательно касаться бортика рукой.

«С донесением в плаву» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание: Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу по одному лицом к воде. Всем участникам раздается по листу чистой сухой бумаги. По сигналу играющие входят в воду и плывут к флажку, поставленному в воде, расстояние 20–25 м. Обойдя флажок, возвращаются обратно.

Правила: Выигрывает тот, кто быстрее вернется обратно с сухим листом бумаги. Нельзя мешать товарищу и умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока.

Методические указания: Игра проводится для хорошо умеющих плавать. Перед игрой преподавателю следует показать несколько наиболее эффективных приемов прикладного

плавания (на боку, на спине) в данных условиях.

«Рыбья приманка» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: В бассейне разбрасывается «приманка» (например, какие-нибудь игрушки). Играющие, кроме одного водящего – «рыболова» – изображают «рыбок» и стоят на берегу. «Рыболов» находится в воде, поближе к приманке. «Рыбки», стараясь обойти «рыболова», подплывают к приманке, собирают ее и возвращаются на берег.

Правила: Игрок, задержанный водящим, выбрасывает «приманку», которой он завладел, в воду и в игре больше не участвует. Выигрывает не задержанный водящим игрок, набравший большее количество «приманок». В следующий раз он становится «рыбаком». «Рыбки» имеют право плыть за приманкой лишь один раз. Задержанным считается игрок, которого «рыболов» коснется рукой.

Методические указания: Можно проводить игру как командную. В игре следует обозначить линиями пространство.

«Эстафета с транспортировкой» (Проводится на глубоком месте).

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание: Эстафета организуется между двумя командами. Один игрок входит в воду (из одной команды), захватывает снизу за руки или под руку, за подбородок (возможны и другие варианты) товарища из своей команды и транспортирует до условного места (10–12 м). На обратном пути «спасатель» и «тонущий» меняются местами. При финише первой пары начинает плыть вторая и т.д.

Правила: Выигрывает команда, раньше закончившая транспортировку. «Тонущим» запрещается помогать «спасателю».

Методические указания: За нарушения правил можно присуждать штрафные очки.

«Щука во рву» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: В бассейне устанавливаются 4 флажка, между которыми протягиваются две параллельные веревки с поплавками на расстоянии 3–4 м одна от другой. Это «рвов». Во рву находится водящий – «щука». За одной из боковых линий располагаются остальные играющие. По сигналу руководителя они плывут на другую сторону рва, подныривая под веревку или сразу под весь «рвов». «Щука», не выходя из «рва», старается дотронуться до одного из играющих. Если ей это удастся, то «щучкой» становится пойманный. Водящий играет вместе со всеми. Потом игра проводится по другую сторону веревки.

Правила: После сигнала преподавателя не разрешается стоять на месте или возвращаться назад. Для этого предлагается считать до трех и после счета «три», если игрок не выполнил команды, он становится водящим.

Методические указания: Игру можно усложнить или упростить. Если, к примеру, «щука» долго не может никого поймать, то можно выделить две «щучки»; если же она, наоборот, делает это легко, то, «щучку» можно поставить к дальней линии или до сигнала поворачивать спиной к играющим.

«Пятнашки с нырянием» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: Эти «пятнашки» отличаются от простых «пятнашек» тем, что, спасаясь от водящего, играющим разрешается нырять. Водящий имеет право пятнать, лишь нырнув за

спасающимся, пытаясь дотронуться до него рукой.

Правила: На поверхности водящий пятнать права не имеет. Он должен подплыть к играющему, находящемуся на поверхности, и сосчитать до трех. Если играющий за это время не нырнет, он становится «пятнашкой».

Методические указания: Играющие должны иметь хорошую плавательную подготовленность, в том числе в нырянии.

«Эстафета с препятствиями» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ныряния, ориентирование в воде, плавание с задержкой дыхания.

Описание: Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны, которые располагаются параллельно на расстоянии 3–4 м друг от друга. Эстафета заключается в преодолении ряда препятствий: спасательный круг, сетка, веревка и т.д. (поднырнуть под ними или перелезть).

Правила: Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Методические указания: Можно взять более сложный вариант: например, передачу палочки. За нарушения начисляются штрафные очки

«Чехарда» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока, стоящего впереди, а под следующего ныряет.

Правила: Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Игра длится 5 мин.

«Корзина» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, преодоление страха.

Описание: 4–5 играющих, держась за руки, образуют круг. Это «корзина». В 1,5–2 м от «корзины» становятся попарно, держась за руки, 4 игрока. Пятый ложится сверху им на руки, на грудь. По команде четверо подбрасывают лежащего – вперед-вверх, а он должен нырнуть в «корзину».

Правила: Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Дети, прыгнув по одному разу в «корзину», меняются местами.

«Тир на воде» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование точности броска, закаливание.

Описание: На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет. Играющие по очереди бросают в него шайбами.

Правила: Выигрывает тот, кто из 10 брошенных шайб будет иметь большее количество попаданий.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Кто сильнее» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы.

Описание: Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника.

Правила: Выигрывает тот, кто перетянет противника на свою сторону. Противники предварительно договариваются, каким способом они поплывут.

Методические указания: Начинать перетягивание с середины бассейна. Можно проводить игру как командную.

«Достань первым» (Глубина по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, задержки дыхания, развитие координации движений.

Описание: Два игрока стоят боком друг к другу, держась за руки. Ступни их ног соприкасаются. По сигналу каждый из игроков тянет за руку другого, стараясь первым достать со дна предмет.

Правила: Побеждает тот, кому удастся достать предмет первым.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Столкни с круга» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: развитие силы и координации движений.

Описание: Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и стараются столкнуть один другого в воду.

Правила: Проигрывает тот, кто первым свалится с круга в воду.

Методические указания: Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

«Подводная лодка» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: развитие координации движений, задержка дыхания, закаливание.

Описание: По всему бассейну проскользлив под водой на спине, ребенок поднимает правую ногу вверх и в таком положении, делая гребковые движения руками, всплывает на поверхность.

Правила: Правая нога должна быть прямой. Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Игра длится 5 мин.

«Великан» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы, координации движений.

Описание: Участвующие делятся на пары, и каждая пара получает по доске, которую пловцы в воде удерживают следующим образом: первый кладет на доску ноги, зацепляясь за нее ступнями, второй держится за доску руками. Первый плывет, работая руками, второй – ногами.

Правила: Участвует несколько пар. Выигрывает та пара, которая быстрее всех преодолет заданное расстояние.

Методические указания: Перед началом следует указать, каким стилем плывут участники игры. Возможны и другие варианты игры: а) один – на груди, другой – на спине; б) несколько досок в одной команде, порядок взаимодействия такой же; в) можно участников распределить на заплывы и фиксировать время каждого заплыва; г) взять большую доску и подобрать 4 участников (более сложное задание).

«Эстафета плавающих досок» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах, на груди, развитие силы, координации движений.

Описание: Для проведения игры необходимы несколько одинаковых досок. Каждую доску в воде толкают 2–4 (можно больше) ребенка. В эстафете участвует несколько таких команд. По сигналу участники стартуют в заданном направлении.

Правила: Выигрывает команда, которая первой доставит свою доску к финишу.

Методические указания: Игра длится два раза по 5 мин.

«Кроль винтом» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации

движений и задержки дыхания.

Описание: Участвующие делятся на пары. Плывая способом кроль на груди, они под гребок одной рукой переворачиваются на спину, а под гребок другой – на грудь и т.д.

Правила: Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Волчок» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на спине, развитие координации движений.

Описание: Участвующие делятся на пары. Плывая на спине, прижимают ноги к подбородку, а стопы выводят на поверхность воды. Производя плавательные движения руками под себя, они быстро вращаются в одну сторону.

Правила: Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Котел» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах на спине, развитие координации движений и силы.

Описание: Участники становятся в круг и захватывают друг друга за плечи. По команде ложатся на спину, ногами к центру, и начинают работать ногами способом кроль (30 с., в быстром темпе).

Правила: Тот, кто раньше перестал работать ногами выходит из игры.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Цепочка» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие силы, координации движений.

Описание: Участвуют две команды (красные и синие). Каждая из них делится на две половины, и все игроки получают порядковые номера. Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками команды противника. При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих). По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если ему это удастся, он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока первый направляющий вновь не займет свое первое место.

Правила: Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Можно разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом.

Методические указания: Продолжительность игры планируется из расчета 30с. на одного играющего.

«Кто быстрее?» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание: Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна, желательно напротив друг друга. Участники садятся на бортик, можно – в упор присев. По сигналу замыкающие каждой колонны прыгают в воду (произвольно), бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету. Следующий проделывает то же самое и т.д.

Правила: Выигрывает команда, прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Обязательно касаться бортика рукой.

«Кто быстрее?» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание: По всему бассейну на поверхности воды разбрасывается несколько разноцветных плавающих игрушек. По сигналу необходимо быстро их собрать, и доставит на бортик.

Правила: Выигрывает тот, кто выполнить задание первым. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Такую же игру можно провести среди нескольких участвующих команд.

«Проплывание между ногами партнера и построение в колонну».

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание: Участвуют несколько команд, все ребята которых имеют порядковые номера. Команды выстраиваются в колонны на бортике бассейна. Напротив, каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна, стоит участник – «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проплывают между ногами своего товарища – «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все дети проделывают то же самое.

Правила: Выигрывает команда, первой построившаяся в воде в колонну.

Методические указания: Обязательно поднимать прямую руку.

«Кто скорее найдет?» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание: Преподаватель забрасывает в воду какой-либо предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубину не более 1 м. По команде: «Кто скорее найдет?» преподаватель вместе с участником вбегает в воду, и они начинают искать предмет.

Правила: Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Вариант: участник один вбегает в воду, фиксируется время. Еще вариант: игра проводится в парах.

«Пленные» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты.

Описание: Каждая из двух участвующих команд образует круг, все играющие получают порядковые номера. Они держат друг друга за руки. Каждая команда выделяет трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника. Каждый игрок, которому удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко.

Правила: К концу игры все участники должны обязательно по одному разу побывать пленными. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания: Продолжительность игры ограничивается одной минутой.

Варианты игры: а) участники стоят в круге неподвижно;

б) участники перемещаются в заданном направлении.

«Ястреб в воде» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений.

Описание: Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого за пояс плавок заткнут платок. Посередине бассейна на поверхности держатся три пловца. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех, находящихся в середине участников («ястребов»), не выхватил у них платок. Если «ястребу»

это удалось, пловцы меняются местами, и игра продолжается. Возобновляется она только по сигналу.

Правила: Победителями игры становятся участники, которым на протяжении нескольких попыток удалось сохранить платок.

Методические указания: Игра проводится два раза по 5 мин.

«Бег за кладом» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ныряний, развитие быстроты.

Описание: Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу. По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются к середине бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные преподавателем (желательно не более пяти). Предметы бросают одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине (например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков). Выполняется несколько попыток.

Правила: Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания: Игра проводится два раза по 5 мин.

«На поиски сокровищ»

инструктор бросает в воду какую-нибудь не очень ценную, но яркую цветную вещицу – «сокровище», задача детей нырять под воду и первым обнаружить сокровище.

«Зеркало»

дети находятся в бассейне, один из них назначается ведущим, он показывает несложные телодвижения хлопки в ладоши, прыжки на месте и т.д. другие участники должны все точно за ним повторить, следующим ведущим становиться тот, кто без единой ошибки повторил все движения.

«Пончики»

все дети садятся в свои надувные круги, и стремятся, первыми доплыть до противоположного бортика используя свои руки в качестве весел.

«Разнообразные игры с мячом»

Для них необходимо два или более участников, пусть дети не ограничиваются перебрасыванием мяча друг другу. Мячом можно поиграть в салки, пускать его на скорость по воде, проплыть с ним в одной руке от одного бортика к другому.

«Акула»

Это разновидность салок. Один малыш назначается «акулой», все остальные детки простые рыбки они выстраиваются вдоль одной стенки бассейна, а акула находится в центре, рыбкам необходимо перебраться к противоположной стенке и остаться не задетыми акулой, тот, кого она заденет, сам превращается в акулу.

«Невидимка»

Это усложненная версия «поиска сокровищ»: инструктору необходимо найти пластиковую бутылку с крышечкой того же цвета что и дно бассейна бутылка наполняется водой и отправляется пока дети отвернулись на дно бассейна, задача ребят отыскать практически незаметный, сливающийся с водой предмет.

«Тонет или плывёт?»

Эта игра будет интересна и совсем маленьким, и детишкам постарше. Соберите по дому побольше разных предметов: перья, кусочки пенопласта, монеты, пуговицы, шарики или

другие подобные вещи. Принесите их к бассейну и опускайте на воду по одному за раз. Прежде чем бросить предмет в воду, спросите ребёнка, как он думает, будет эта вещь плавать или утонет? У старших детей спросите, почему он так думает, и обсудите, какая сила заставляет объекты опускаться на дно бассейна или оставаться на плаву.

«Бросаем в цель»

Существует много вариаций этой игры. Вы можете взять маленькую баскетбольную сетку или ведро и предложить ребёнку забросить туда мяч. Или положите на воду летающий диск и попросите ребёнка попасть в него мячом. Старшим детям предложите попытаться бросить мяч с разного расстояния, пока он плавёт на спине или даже когда он ныряет под воду. Как вариант, поставьте на дно бассейна тяжёлую миску или таз и дайте малышу маленькие камешки или другие предметы, чтобы он мог попасть ними в цель.

«Лейки, трубочки и чашки»

Из этих предметов получатся отличные игрушки для бассейна. Малыши могут с помощью крупных пластиковых чашек переливать воду из одной в другую. Пусть они наполняют ведро или большую миску, черпая воду чашкой.

С ситечком или посудой с отверстиями в днище тоже интересно играть. Покажите ребёнку, как опустить посуду под воду и наблюдать, что происходит, когда вода протекает сквозь дырочки на дне. Сделайте отверстия в днище пустой пластиковой бутылки с крышкой, и одну дырочку сделайте у самого верха бутылки. Наполните бутылку водой и наблюдайте, что происходит с водой, когда вы закрываете или открываете верхнюю дырочку.

«Кубики льда»

Детям нравится играть с ледяными кубиками в бассейне, хотя приготовление таких кубиков требует времени. Чтобы кусочки льда были побольше, заморозьте воду в пластиковых ёмкостях или картонных упаковках из-под молока, которые потом можно просто срезать. Попросите малыша угадать, поплывёт или утонет лёд. Пусть он попробует поймать кубики в чашку или просто подержит в руке, наблюдая, как они тают. Чтобы игра была веселее, добавьте в воду, которую будете замораживать, немного пищевого красителя, чтобы у вас получились разноцветные ледяные кубики.