

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 12 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад №12  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детским садом №12  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 129-од от 31.08.2021 г.  
\_\_\_\_\_ Т.А.Слободянюк

**Рабочая программа по плаванию  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 12 Приморского района Санкт-Петербурга  
на 2021-2022 учебный год**

Разработчики:

И.А.Михайлова  
Т.Ю.Чуркина

Санкт-Петербург

## Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
1	Целевой	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели, задачи, принципы реализации рабочей программы	4
1.3.	Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	5
1.4	Планируемые результаты освоения рабочей программы	6
2	Содержательный	8
2.1	Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей	8
2.2.	Содержание образовательной деятельности по обучению детей дошкольного возраста плаванию	9
2.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	10
2.4.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	11
3	Организационный раздел	14
3.1	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	14
3.2.	Особенности организации образовательной деятельности	14
3.3.	Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию	16
3.4.	Материально-технические условия	17
3.5.	Методическое обеспечение образовательного процесса	18
	Приложения	19
	Комплексно-тематическое планирование	19
	Специальные игры и упражнения для подготовки детей к бассейну	101
	Картотека подвижных игр в воде	106

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закалывания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения.

Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Рабочая программа по плаванию (далее рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 12 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ № 12) обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.1.3048-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утв. постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации № 32 от 27.10.2020;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Устава и других локальных актов ГБДОУ № 12.

Содержание рабочей программы включает работу по парциальной программе: «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

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.

Образовательный период освоения рабочей программы по плаванию осуществляется с 1 сентября по 31 мая. В летний период (с июня по август) деятельность в группе осуществляется по плану «План летней оздоровительной работы ГБДОУ № 12».

Рабочая программа принимается Педагогическим советом, утверждается руководителем учреждения.

Педагогический анализ: диагностика результатов освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» проводится два раза в год - в конце сентября (4 неделя), в мае (2 – 3 недели). Система педагогической диагностики связана исключительно с оценкой эффективности педагогических действий с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми.

В бассейне детского сада сформирована предметно-развивающая среда, соответствующая современным санитарным, методическим требованиям.

Рабочая программа по плаванию разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

Рабочая программа является «открытой» и может включать в себя целесообразные дополнения и изменения.

## **1.2. Цели, задачи принципы реализации рабочей программы**

*Цель рабочей программы:*

Цель рабочей программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

*Задачи рабочей программы:*

- создавать благоприятные условия для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;

- формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);

- способствовать оздоровлению детского организма;

- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

- формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию:

1) Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

2) Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

3) Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности

по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения:

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

### **1.3. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Дети 3-4 года характеризуются особенностью развития дыхательной системы – устанавливается легочный тип дыхания, поэтому легочная вентиляция ограничена. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

У детей 4-5 лет преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на 5 году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

У детей 5-6 лет общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Больше внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств. У детей 6-7 лет ярко выражен грудной тип дыхания. Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей

формируется потребность заниматься физическими упражнениями инициативу в освоении новых видов движений.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

*Младший дошкольный возраст (3-4 года)* – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружение в воду держась за поручень.
- Разнообразные передвижения в воде.
- Различные действия с мячом.
- Проплавание на спине ногами кролем с помощью инструктора.
- Работа ногами кролем на спине держась за поручень.
- Принять положение «звёздочка» на спине.

*К средней группе (4-5 лет)* дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде и на суше. повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Передвижения в воде бегом.
- Передвижения в воде прыжками.
- Погружение под воду держась за поручень с открытыми глазами на 5 счётов.
- Скольжение на груди с плавательной доской.
- Выполнение вдохов и выдохов под воду 5 раз.
- Правильная работа ногами кролем на спине держась за поручень.

*К старшей группе (5-6 лет)* дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- «Звёздочку» на груди и на спине.
- Скольжение на груди с плавательной доской на вдохе и выдохе.
- Скольжение на спине с плавательной доской.
- Задержка дыхания в «поплавке» на 7 счётов.
- Проплавание бассейна ногами кролем на спине с плавательной доской.
- Достать предмет со дна бассейна.

*К подготовительной группе (6-7 лет)* дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Задержка дыхания в «поплавке» на 5-10 счётов.
- Скольжение в «стрелочке» на груди
- «Звёздочка» на груди и на спине.

- Скольжение с плавательной доской на спине (доска прижата к животу).
- Проплывание бассейна ногами кролем на спине с плавательной доской (доска прижата к животу).
- Проплыть бассейн в «стрелочке» на груди ногами кролем на задержке дыхания.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: «Физическое развитие».	-Наблюдение -Анкетирование родителей	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей**

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 наносящим 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 саморегуляции 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.).

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

#### **Дошкольный возраст**

В области физического развития детей дошкольного возраста основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.

Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают

детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

## **2.2. Содержание образовательной деятельности по обучению детей дошкольного возраста плаванию**

Рабочая программа по плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Е. К. Вороновой.

Педагогическая целесообразность данной рабочей программы обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка: сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат.

### **Младшая группа (3-4 года):**

- Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами и их назначением.
- Общее представление о плавании.
- Беседа, рассматривание иллюстраций, показ на воде.
- Повторение основных движений в воде, создать общее представление о плавании.
- Продолжать обучать детей самостоятельному передвижению в воде в различных направлениях, воспитывать организованность и внимание.
- Окунание с головой на задержке дыхания.
- Формировать опускать лицо в воду в горизонтальном положении, лежа на руках.
- Обучать погружать лицо и голову в воду держась за поручень.
- Обучать разнообразным передвижениям в воде.
- Обучать различным действиям с мячом.
- Проплыть бассейн ногами кролем на спине в нарукавниках со страховкой инструктора.
- Формировать работать ногами кролем на спине держась за поручень.
- Обучать положению «звёздочка» на спине.
- Ознакомить с горизонтальным положением тела в воде.
- Обучать лежать на воде на спине с помощью вспомогательных средств.
- Обучать детей делать полный вдох и полный выдох.
- Обучать ходьбе в воде, выполняя гребковые движения руками.

### **Средняя группа (4-5 лет):**

- Напомнить детям правила поведения в бассейне; познакомить со стилями плавания; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.
- Продолжать формировать принимать горизонтальное положение в воде.
- Обучать передвигаться и ориентироваться под водой.
- Обучать уверенно погружаться с головой, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды.
- Обучать детей делать выдох в воду, открывать глаза под водой.
- Продолжать обучать детей делать глубокий вдох и полный выдох в воду.

- Передвижение в воде бегом.
- Передвижение в воде прыжками.
- Погружение под воду держась за поручень с открытыми глазами на 5 счётов.
- Обучать скольжению на груди с плавательной доской.
- Обучать правильной работе ногами кролем на спине держась за поручень.
- Обучать упражнению «Звездочка» на груди с опорой.
- Обучать детей переворачиваться со спины на грудь и наоборот.
- Обучать движению ног кролем на груди и на спине.
- Обучать гребковым движениям при плавании кроль на груди (стоя на месте с продвижением вперед по дну).

#### **Старшая группа (5-6 лет):**

- Повторение правил поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами.
- Совершенствовать выполнение упражнений.
- Передвижения с выдохом в воду.
- Продолжать обучать погружению под воду с головой с открытыми глазами.
- Обучать делать вдох и выдох под воду не останавливаясь.
- Обучать скольжению на груди на вдохе и выдохе с плавательной доской.
- Обучать плаванию ногами кролем на груди и на спине с плавательной доской.
- Обучать упражнению «Мельница с правильной работой рук».
- Обучать задержке дыхания в «поплавке».
- Обучать доставать предметы со дна бассейна.
- Обучать детей игре «Водное поло» (адаптированный по возрасту вариант).

#### **Подготовительная группа (6-7 лет):**

- Инструктаж. Повторение ранее пройденного материала (скольжение, ныряние).
- Различные упражнения на ориентацию под водой.
- Обучать выдоху с поворотом головы (у бортика).
- Продолжать обучать правильному скольжению в «стрелочке» на груди и на спине.
- Формировать работать ногами кролем на груди (с доской и дыханием, и на задержке дыхания).
- Формировать проплывать бассейн в «стрелочке» на задержке дыхания ногами кролем на груди.
- Развивать силу, выносливость.
- Закреплять умение дрейфовать на спине.
- Обучать согласованному движению рук и ног при плавании кролем на спине в полной координации.
- Формировать детей командным играм.
- Провести праздники на воде на закрепление плавательных навыков.

Комплексно-тематическое планирование по обучению детей плаванию по возрастам представлено в Приложении 1.

### **2.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться,

быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности. Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

Планирование традиционных праздников и мероприятий

Месяц	Форма работы, тема, возрастная группа
Сентябрь	«Подготовка детей к плаванию» - выступление на родительских собраниях в младших группах
Октябрь	Информационные стенды «ООД в бассейне»
Декабрь	Развлечение на воде для подготовительных групп «Новый год»
Февраль	Развлечение на воде для младших, средних групп «Маленькие дельфинята»
Март	Первые старты по плаванию. Для детей подготовительных групп
Апрель	Развлечение на воде для старших групп «В гостях у капельки»
Май	Соревнования по скоростному плаванию, посвящённые Дню Победы

#### 2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) 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 (законными представителями) по реализации образовательной области «Физическое развитие», «Обучение плаванию».

##### Младший возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Как подготовиться к занятиям в бассейне дома, список необходимых вещей для посещения бассейна»
2.	Октябрь	Родительское собрание Консультация	«Плавание без слёз»
3.	Ноябрь	Консультация	«Преодоление водобоязни, и что делать, если ребёнок отказывается плавать?»
4.	Декабрь	Консультация	«О пользе закаливания»
5.	Январь	Консультация	«Правила закаливания детей в зимний период времени»
6.	Февраль	Консультация родителей в родительский уголок	«Движение в развитии ребенка»
7.	Март	Консультация	«Игры с ребёнком в воде»

8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	«Индивидуальные консультации для родителей» (все возраста)
9.	Май	Родительское собрание: Консультация	«Ах, это море, эти пляжи»
10.	Июнь	Консультация Индивидуальная работа	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультации	«Попробуем плавать. Чем бассейн полезен для детей»
12.	Август	Консультации	«Оздоровительное плавание»

### Средний возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	« Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультация	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Консультации	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»
10.	Июнь	Консультация	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультация	Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Консультация	«Оздоровительное плавание»

### Старший возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	« Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Способы закаливания в зимний период»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Консультация Письменная	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»

		консультации для родителей в родительский уголок	Индивидуальные консультации для родителей
10.	Июнь	Консультация	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультация родителей в родительский уголок	«Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Консультация	«Оздоровительное плавание»

### Подготовительный возраст

№	Месяц	Формы работы	Тема
1.	Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Здравствуй бассейн»
2.	Октябрь	Консультация	«Роль семьи в спорте»
3.	Ноябрь	Консультация	«Переход от маленького бассейна к большому»
4.	Декабрь	Консультация	«Закаливание детей-Я родитель»
5.	Январь	Консультация	«Закаливание детей в зимний период, подготовка к школе»
6.	Февраль	Консультация	«Развитие движения, помогает нам мыслить»
7.	Март	Консультация	«Соревнования в жизни ребёнка»
8.	Апрель	Дни открытых дверей Консультации	Дни открытых дверей Индивидуальные консультации для родителей
9.	Май	Родительское собрание Консультация в родительский уголок	«Правила поведения во время летнего отдыха у воды»
10.	Июнь	Консультация	«Как закаливаться летом?»
11.	Июль	Консультация	Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»
12.	Август	Консультация	«Оздоровительное плавание»

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников

При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять:

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
		Время занятий	в зале
Ранний возраст	10 минут	2	1
Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	

	Время занятий	в зале	в бассейне
Младшая	15 минут	2	1

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
	Время занятий	в зале	в бассейне
Средняя	20 минут	2	1

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
	Время занятий	в зале	в бассейне
Старшая	25 минут	2	1

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
	Время занятий	в зале	в бассейне
Подготовительная	30 минут	2	1

Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой. Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинского работника.

### 3.2. Особенности организации образовательной деятельности

В ГБДОУ № 12 проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- образовательную деятельность (занятия) по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

#### Двигательные навыки

При обучении детей дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший

процесс обучения. Переучивать детей очень трудно. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

Упражнения для общефизической подготовки. Занятия проходят в зале сухого плавания. Строевые упражнения: построения - в колонну, в круг, стайкой, в рассыпную; перестроения - парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю; повороты - по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): для развития рук и плечевого пояса - исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны; для мышц туловища — исходное положение стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе; для мышц ног — исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь. Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т. п.). Упражнения для специальной подготовки. Предварительно происходит ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию в старших группах. Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами. Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении. Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде). Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой. Погружения в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду. Скольжения на животе - держась за руки преподавателя; за поручень; передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).

Упражнения и игры для развития кистей. В подготовке детей с дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4—8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию. Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя - руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя - руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Специальные игры и упражнения для подготовки детей к бассейну (дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку мышц и др.) представлены в Приложение 2. Картотека

### 3.3. Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту готовы помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

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

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

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

### 3.4. Материально-технические условия

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.

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
- Плавательные доски
- Разделительные дорожки 2 штуки длиной 7 м
- Резиновые дорожки и дорожки от плоскостопия
- 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.

### 3.5. Методическое обеспечение образовательного процесса

Направление	Программы, технологии, пособия
Методические разработки	Воронова Е. Программа обучения плаванию в детском саду./ Воронова Е.– М.: Детство-Пресс, 2010.
Физическое развитие	Баева Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие./ Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: Сиб ГУФК, - 2003. – С. 42-51. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация. / Д.Ф. Мосунов // АФК. – 2000. - №3-4 Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников./ Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, - М., «Айрис пресс. Айрис дидактика», 2003. Рыбак Марта. Занятия в бассейне с дошкольниками./ Марта Рыбак – М.: Сфера, 2012. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная:

	<p>Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.</p> <p>Теплюк С.Н. Дети раннего возраста в детском саду: Программа и методические рекомендации. / С.Н. Теплюк, Г.М. Лямина, М.Б. Зацепина. – М.: Мозаика-Синтез, - 2005.</p> <p>Чеменева Алла, Столмакова Татьяна. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста/ Чеменева А.А. , Столмакова Т.В.- – М.: Детство-Пресс, 2011.</p> <p>Франсуаза Барбира Фридман. Плавание для малышей/Франсуаза Барбира Фридман-Этерна, 2009</p>
Интернет-ресурсы:	<p>Всероссийская федерация плавания – <a href="http://www.russwimming.ru">www.russwimming.ru</a></p> <p>Портал о спортивном плавании – <a href="http://swimming.ru">swimming.ru</a></p> <p>Все о плавании – <a href="http://forum.swimming.ru">forum.swimming.ru</a></p> <p>Сайт о плавании – <a href="http://plavaem.info">plavaem.info</a></p> <p>Социальная сеть работников образования «Наша сеть» - <a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a></p>

## Приложение 1

### *Комплексно-тематическое планирование*

#### *Перспективный план работы в группах раннего возраста*

#### **Образовательная деятельность в сухом бассейне сентябрь 1-я неделя**

**Задачи:** Формировать детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие (формировать 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**

**Задачи:** Формировать 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 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 сентябрь 4-я неделя**

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

**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, погреметь 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 ви.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**

**Задачи:** 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 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:**

- 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**

**Задачи:** Формировать 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**

**Задачи:** Формировать 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** Формировать 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**

**Задачи:** Формировать 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 ползанием на четвереньках до предмета.

**в) Игра «Беги ко мне».**

**3 часть** Спокойная ходьба.

### **Образовательная деятельность в сухом бассейне ноябрь 3-я неделя**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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).
- И.п. - сед, ленту держать обеими руками за концы. Наклон вперед, положить ленту к ступням ног, сесть, наклон вперед, взять ленту, сесть (3-4 раза).
  - 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).
  - 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**

**Задачи:** Обучать катанию мяча двумя руками, ходьба по наклонной доске.

**1 часть** Чередование ходьбы и бега со сменой темпа.

**2 часть а) ОРУ (с обручем).**

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

**3 часть** Спокойная ходьба парами за преподавателем.

**Образовательная деятельность в сухом бассейне январь 1-я неделя**

**Задачи:** 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.**

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

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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, покатавать 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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 мяча 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**

**Задачи:** Ползание по наклонной доске вверх и вниз, броски и ловля мяча.

**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:**

- 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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 вперед, спрятать их за спину (6-8 раз).
2. И.п. - лёжа на спине, кегли внизу. Поднять ноги и кегли вперед, 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 «Зайка».

**3 часть** Спокойная ходьба.

**Образовательная деятельность в сухом бассейне май 2-я неделя**

**Задачи:** Учить ходить парами и по одному с изменением направления, бросать мяч вперед. 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** Броски и ловля мяча, ходьба с изменением направления.

Закрепить умение перелезать 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 (формировать 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:** Формировать 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, погреть её 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 бассейне на октябрь 1-я неделя**

**Задачи:** Вызвать у детей интерес к плаванию.

Обформировать опусканию лица в воду.

Обформировать 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**

**Задачи:**

1. Обучать различным видам передвижений в воде.
2. Обучать 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. Учит, 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****Задачи:**

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****Задачи:**

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**

**Задачи:**

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 в домашних условиях: опускание лица в воду (и активный выдох в воду).

**Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 2-я неделя**

**Задачи:**

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**

**Задачи:**

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 игрушку (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**

**Задачи:**

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 – наформировать, не бояться брызг».

### **Образовательная деятельность в бассейне декабрь 1-я неделя**

#### **Задачи:**

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 дыхание, 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**

#### **Задачи:**

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;
  - дую 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**

**Задачи:**

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.

Сид в ванну, задержка дыхание, 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**

**Задачи:**

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. Обратить 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, удержи 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**

#### **Задачи:**

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. Сидя в ванной, задержка дыхания, лицо в воду) Посмотреть, какого цвета в воде игрушки.

### **Образовательная деятельность в бассейне январь 2-я неделя**

#### **Задачи:**

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:** Обратить 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**

**Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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**

**Задачи:**

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**

**Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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: «Чуднос». Упражнение выполняется под стихотворение.

### **Образовательная деятельность в бассейне март 4-я неделя**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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». Обратит 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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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, чудо-нос» (с четким проговариванием слов) во время выполнения упражнения.

### **Образовательная деятельность в бассейне май 3-я неделя**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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 вперёд.

**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 ползанье 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.
- Ползанье 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 ползанье 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 перешагивание 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**

**Задачи:**

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»). Обратить 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. Обратить внимание, что ноги должны быть прямые, носки оттянуты.

### **Образовательная деятельность в бассейне октябрь 2-я неделя**

**Задачи:**

1. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.
2. Совершенствовать выполнения выдохов в воду.

3. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**На суше:** 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, а 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 ведро или коробку. Если вы находитесь на улице, то же самое можно сделать с настоящими маленькими листочками, опавшими с деревьев.

### **Образовательная деятельность в бассейне октябрь 3-я неделя**

#### **Задачи:**

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 в звёздочку – 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**

### **Задачи:**

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. Обратит 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**

### **Задачи:**

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. Обратит внимание на положение рук и движение ног в воде.

**Организация развивающей среды:** Тонущие 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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

1. Обформировать 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**

### **Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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, тонушие игрушки.

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

## **Образовательная деятельность в бассейне декабрь 4-я неделя**

### **Задачи:**

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. Обратит 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**

### **Задачи:**

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», обратит внимание, что пальцы на руках соединены вместе (т.е. рука – это маленький ковшик).

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

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

## **Образовательная деятельность в бассейне январь 2-я неделя**

### **Задачи:**

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**

**Задачи:**

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**

**Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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 подниманием 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**

#### **Задачи:**

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. Обратит 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. Обратит 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**

#### **Задачи:**

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. Обратит 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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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. Обратить

внимание на амплитуду движения и на работу самих рук.

### **Образовательная деятельность в бассейне март 3-я неделя**

#### **Задачи:**

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. Обратить 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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

**Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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. Обратит 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**

#### **Задачи:**

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. Обратит внимание на амплитуду движения, она должна быть по возможности МАХ.

### **Образовательная деятельность в бассейне май 4-я неделя**

#### **Задачи:**

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**

**Задачи:** 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 шеренги 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**

**Задачи:** Повторение названия «шеренга», «колонна», перестроения из одной шеренги в две. Упражнять в прыжках с продвижением вперёд по диагонали, лазанье по гимнастической скамейке.

**1 часть** Ходьба в колонне по одному, бег враспынную по залу.

**2 часть, а) ОРУ (№1).**

**б) Основные движения:**

- Перестроение из одной шеренги 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**

**Задачи:** Повторение прыжков с продвижением вперёд. 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:**

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. Обратит 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 дыхание, 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**

**Задачи:**

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 выдохи 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 3-я неделя**

**Задачи:**

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. Выдохи 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**

#### **Задачи:**

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, удержи 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**

#### **Задачи:**

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 вперёд, и выполняя гребковые движения.
6. Игра «Торпеды».
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 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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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).

Обратить внимание на вдох и выдох.

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

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

**Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 4-я неделя****Задачи:**

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.

**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, тонущие игрушки.

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

## **Образовательная деятельность в бассейне декабрь 1-я неделя**

### **Задачи:**

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: «Торпеды»;
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 счётов и больше.

## **Образовательная деятельность в бассейне декабрь 2-я неделя**

### **Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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:** Обратить внимание воспитателей на дыхательные упражнения и попросить выполнять их в группе.

#### **Образовательная деятельность в бассейне декабрь 4-я неделя**

**Задачи:**

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**

**Задачи:**

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. Доставание 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**

#### **Задачи:**

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 вверху.

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

**Взаимодействие с родителями:** Повторить упражнение «Лодочка».

### **Образовательная деятельность в бассейне январь 3-я неделя**

#### **Задачи:**

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**

**Задачи:**

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**

**Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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 счётов.

### **Образовательная деятельность в бассейне март 3-я неделя**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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 счетов.

### **Образовательная деятельность в бассейне апрель 1-я неделя**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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». Обратит внимание на то, что вдох нужно брать в тот момент, когда поворачиваешься на спину.

**Организация развивающей среды:** Плавательные доски, гимнастический обруч, тонушие 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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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, другая 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**

#### **Задачи:**

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 MAX.

#### **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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** 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**

**Задачи:** Повторить Пролезание на четвереньках под ногами. Упражнять 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**

**Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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. Обратит 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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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 счетов (с открыванием глаз в воде).

### **Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 1-я неделя**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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 счетов (как в воде, так и на суше).

### **Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 3-я неделя**

#### **Задачи:**

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**

**Задачи:**

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****Задачи:**

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, тонущие игрушки.

**Взаимодействие с родителями:** Выполнения дома дыхательной гимнастики вместе с родителями.

### **Образовательная деятельность в бассейне декабрь 2-я неделя**

#### **Задачи:**

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. Обратить внимание на то, что ноги кролем работают в быстром режиме.

**Организация развивающей среды:** Нудолсы, очки для плавания, тонущие игрушки.

**Взаимодействие с родителями:** Развивать силу мышц ног (приседание, pistolетик, выпады).

### **Образовательная деятельность в бассейне декабрь 3-я неделя**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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. Обратит 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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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. Обратить 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**

### **Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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**

### **Задачи:**

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: звездочка, 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**

### **Задачи:**

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 вперед 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**

### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

**Задачи:**

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, тонушие игрушки.

**Взаимодействие с родителями:** Повторить имитация работы ног кролем, из и.п.- сед, упор сзади.

**Образовательная деятельность в бассейне апрель 3-я неделя****Задачи:**

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****Задачи:**

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**

**Задачи:**

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. Обратит 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**

**Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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**

#### **Задачи:**

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).

## Приложение 2

**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: «каррр», 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» - ребёнок 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 посвищу

*(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.

## Приложение 3

### Картотека 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 поясицу, 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 линию»** (Глубина воды по грудь).

**Задачи игры:** совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, точности передачи.

**Описание:** Поле игры размечается 4 флажками, между которыми натянуты веревки 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 вплавь»** (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 «ров». 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 «ров». «Щука», не выходя из «рва», старается дотронуться до одного из играющих. Если ей это удастся, то «щукой» 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 «щуки»; если же она, наоборот, делает это легко, то, «щуку» 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 проскользив 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 преодолеет 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 плавков 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 вещь— «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 становится 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 плавёт?»**

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 плывёт 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.