

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30

Рассмотрено и принято на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2025



Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 30
Н.В. Юрченко
Приказ № 177 от 29.08.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Золотые рыбки»**

Уровень программы: базовый
Вид программы: авторский
Возраст детей: от 4 до 5 лет
Срок реализации:
1 учебный год/92 часа
Форма обучения: очная
Разработчик: ИФК
Корчинова Елена Геннадьевна

г. Багайск
2025 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план. Календарный учебный график.....	6
2.1. Учебный план.....	6
2.2. Календарный учебный график.....	6
III. Содержание программы.....	7
3.1. Условия реализации программы.....	9
3.2. Формы контроля и аттестации.....	10
3.3. Планируемые результаты.....	10
IV. Методическое обеспечение.....	11
V. Диагностический инструментарий.....	12
VI. Список литературы.....	13
VII. Приложение 1	14
Приложение1 Календарно-тематическое планирование.....	14

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная программа «Золотые рыбки» (далее – Программа) МБ ДОУ № 30 г. Батайска определяет содержание и организацию образовательной деятельности для детей в возрасте от 4 до 5 лет. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
2. Способствовать оздоровлению детского организма;
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработки представленной программы заключается в том, программа по обучению плаванию «Золотые рыбки» ориентирована не только на применение широкого комплекса упражнений, которые направлены на формирование правильной осанки, закаливание организма, повышение его сопротивляемости различным простудным заболеваниям. Отличительными особенностями программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации процесса обучения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020

года N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N 03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
- Локальными актами МБ ДОУ № 30

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

Программа предусматривает занятия с детьми 4-5 лет.

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

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

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за

чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

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

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

Объем и срок реализации Программы - Срок освоения программы один учебный год.

Объем реализации программы – 70 учебных часов.

Форма обучения по Программе – очная

Особенности реализации

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы детей. Программа рассчитана на один год обучения детей (4-5 лет) в составе не более 10-12 человек. Периодичность занятий – два раза в неделю. В январе – количество занятий уменьшается за счет каникул. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае.

Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 70 занятий в учебном году; длительность одного занятия составляет: 4-5 лет - 20 минут.

Особенности реализации Программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов - образовательный процесс по Программе осуществляется с учетом особенностей психофизиологического развития данных детей.

Программа предусматривает индивидуально – дифференцированный подход к детям, имеющим различный уровень подготовки, для этого в начале учебного года проводится педагогическая диагностика. При необходимости (по запросу родителей (законных представителей), результатам педагогической диагностики), педагог проводит индивидуальные занятия, или сопровождает ребенка в ходе группового занятия. Занятия проходят во вторую половину дня в количестве 70 занятий в учебном году; 2 занятия в неделю; длительность одного занятия составляет: 4-5 лет – 20 минут.

II. Учебный план. Календарный учебный график.

2.1. Учебный план

№ п/п	Название кружка	Количество занятий в неделю/месяц по группам		
1	Физкультурно – спортивная направленность «Золотые рыбки»	Количество занятий в неделю/месяц по группам		
		Группа № 3 общеразвивающей направленности для детей старше 3-х лет «Почемучки» (4-5)		
		Неделя	Месяц	Год
		2	8	70

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	35	70	70	20 минут

III. Содержание программы

Основное содержание программы 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 играм в воде, доставляя им удовольствие и радость, побуждая 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.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы

К ним относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Используя эти методы, педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки.

Краткая, точная, образная и понятная речь педагога способствует повышению эффективности занятий.

Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, отражает отношение педагога к своему делу и к обучаемым, стимулирует активность занимающихся, уверенность в себе, интерес к занятиям. В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

Наглядные методы

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении спортивной техники. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

Практические методы

Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

Задачи обучения плаванию детей среднего дошкольного возраста

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность,

насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»)

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

3.1. Условия реализации программы

Содержание Программы ориентировано на одновозрастные группы учащихся. Условия набора и формирования группы: набор в группу - свободный. Допускается дополнительный набор в группу в течение учебного года (при наличии свободных мест в группе). В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: воспитанники могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства; по желанию родителей (законных представителей) и др.

Программа рассчитана на один год обучения детьми подготовительной групп в составе не более 10 человек. Периодичность занятий – два раза в неделю. В январе – количество занятий уменьшается. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Занятия проходят в отдельном групповом помещении.

Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 70 занятия в учебном году; длительность одного занятия составляет: для детей 4-5 лет -20 минут.

3.2. Формы проведения и итогов реализации Программы:

- презентация занятий родителям (сотрудникам);
- творческий отчет педагога дополнительного образования на педагогическом совете в конце учебного года.

3.3. Планируемые результаты

К средней группе 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 под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

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

IV. Методическое обеспечение

Материально-техническое оснащение Программы

Занятия проводятся в специально оборудованном бассейне МБ ДОУ № 30. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- нарукавники.
- нудлсы
- плавательные доски

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.
- волейбольная сетка
- мишень

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Дидактические и технические средства обучения

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

- Календарно-тематический план;
- методическая литература для педагогов дополнительного образования; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий и подбору схем изготовления изделий;

V. Диагностический инструментарий

Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

При реализации программы «Золотые рыбки» может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Подведение итогов реализации программы проводится с помощью:

- опроса дошкольников по специально разработанной анкете, выявляющей сформированность знаний о водной среде, правилах безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне;
- наблюдений;
- соревнований по плаванию «Веселый дельфин» среди воспитанников, освоивших в полном объеме содержание программы.

VI. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. — Детство — Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. — Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2005 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать — М. 2007 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. — М.; Просвещение, 2005 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис — Пресс, 2011 год.

Приложение 1.

**Календарно-тематическое планирование по Программе
«Золотые рыбки»**

№ п/п	тема	задачи
Сентябрь		
1	Занятие №1 Вводное занятие.	Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне)
2	1. Игра «Цапли» (1 м). 2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга). 3. «Остуди чай» (4 р). 4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р). 5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м). 6. «Сердитая рыбка» (2-3 р). 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.	упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду; воспитывать выдержку.
3 - 4	1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м). 2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3. «Остуди чай» (3-4 р). 4. «Пузыри» (3-4 р). 5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р). 7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.	учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд; воспитывать смелость
5 - 6	1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 2. «Лошадки» (2-3 м). 3. «Пузыри» (4-5 р). 4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м). 5. Игра «Хоровод» (2-3 р). 6. «Фонтан» (1 м). 7. Самостоятельные игры.	учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; воспитывать самостоятельность, смелость.
7 - 8	1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м). 2. Бег с активным движением рук (2 м). 3. «Остуди чай» (3-4 р). 4. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р). 5. Прыжки с падением в воду (3-4 р). 6. «Насос» облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка	учить детей подпрыгивать и падать в воду, выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей; воспитывать умение выполнять правило; помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.

	поочерёдно и делать выдох в воду (4-5 р). 7. Свободные игры с игрушками.	
Октябрь		
9 - 10	1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (2 м). 2. «Лошадки» (2-3 м). 3. Прыжки с падением в воду (4-5 р). 4. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р). 5. Игра «Хоровод» (3-4 р). 6. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м). 7. Свободные игры.	продолжать учить безбоязненно погружаться в воду, делать выдох в воду; закреплять умение энергично выполнять движения; воспитывать смелость.
11 - 12	1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м). 2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга). 3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р). 4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперёд (2-3 м). 5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р). 6. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м). 7. Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.	учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.
13- 14	1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперёд и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м). 2. Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7 р). 3. Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м). 4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р). 5. Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 6. Игра «Щука» - разучивание. 7. Свободные игры.	учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.

15-16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м). 2. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р). 3. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (3-4 м). 4. «Пузыри» (5-6 р). 5. Игра «Щука» - (2-3 р). 6. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р) 7. Свободные игры. 	<p>продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно</p>
Ноябрь		
17 - 18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м). 2. Прыжки с погружением в воду головой, держась одной рукой за поручень (6-7 р). 3. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р). 4. Держась руками за поручень, активно работать ногами в разных стилях (2 м) 5. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р). 6. Игра «Смелые ребята» - разучивание («Мы ребята смелые, смелые, умелые, 	<p>закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость.</p>
19-20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами (2-3 м). 2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м). 3. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р). 4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р). 5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м). 6. Самостоятельные игры. 	<p>учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.</p>
21-22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедра (2-3 м). 2. Бег за плав. игрушками (2-3 м). 3. «Пузыри» (3-4 р). 4. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант) (5 р). 5. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р). 	<p>продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием воспитателя.</p>

	6. Игра «Смелые ребята» (4-5 р). 7. Свободные игры с игрушками.	
23-24	1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперёд (2-3 р). 2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р). 3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.). 4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р). 5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р). 6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р). 7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.	учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость
Декабрь		
25-26	1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону). 2. Ходьба по бассейну спиной вперёд, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м). 3. Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р). 4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р). 5. Игра «Оса» (2-3 р). 6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.	продолжать учить задерживать дыхание на 4-4 сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц.
27-28	1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м). 2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м). 3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р). 4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р). 5. Игра «Насос» (3-4 р). 6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.	отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.
29-30	1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м). 2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м). 3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р). 4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».	учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость.

	<p>5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).</p> <p>6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).</p> <p>7. Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>8. Свободные игры с игрушками.</p>	
31-32	<p>1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).</p> <p>2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).</p> <p>3. Игра «Пузыри» (5-6 р).</p> <p>4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).</p> <p>5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).</p> <p>6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».</p> <p>7. Свободные игры и плавание доступным способом.</p>	<p>учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц, воспитывать смелость.</p>
Январь		
33-34	<p>1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м).</p> <p>2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).</p> <p>4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).</p> <p>5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).</p> <p>6. Игра «Хоровод» (2-3 р).</p> <p>7. Свободные игры с игрушками.</p>	<p>учить детей с помощью игрушки ложиться на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.</p>
35-36	<p>1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м).</p> <p>2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р).</p> <p>3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р).</p> <p>4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р).</p> <p>5. «Пузыри»(4-5 р).</p> <p>6. Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р).</p> <p>7. Самостоятельные игры с игрушками.</p>	<p>продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание</p>

37-38	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну скрестным шагом (1-2 м). 2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед (3-4 р). 3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м). 4. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза. 5. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне). 6. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м). 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками. 	<p>продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.</p>
Февраль		
39-40	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м). 2. «Буксир» - выполнять на воде по поясу (3-4 р). 3. «Насос» (5-6 р). 4. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 5. Игра «Вратарь» - разучивание. 6. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р) 8. Самостоятельные игры. 	<p>продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.</p>
41-42	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м). 2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м). 3. Игра «Вода кипит» (4-5 р). 4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок». 5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р). 6. Игра «Оса» (3-4 р). 7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р). 8. Игры с игрушками самостоятельно. 	<p>продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; воспитывать дисциплинированность.</p>
43-44	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р). 2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м). 3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р). 4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и 	<p>продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.</p>

	<p>скользить по поверхности воды «Кто дальше?»(3-4 р).</p> <p>5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).</p> <p>6. «Медуза» - попробовать лежать на воде (4-5 р).</p> <p>7. Игра «Морской бой» - разучивание.</p> <p>8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.</p>	
45-46	<p>1. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).</p> <p>2. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>3. «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>4. «Медуза» на груди (3-4 р).</p> <p>5. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.</p> <p>6. Игра «Вратарь» (2-3 р).</p> <p>7. Игра «Морской бой» (1-2 м).</p> <p>8. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.</p>	<p>учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину; закреплять навык лежать на поверхности воды на груди; воспитывать смелость.</p>
Март		
47-48	<p>1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).</p> <p>2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).</p> <p>3. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).</p> <p>4. Показать упражнение «Стрела».</p> <p>5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).</p> <p>6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения по желанию.</p>	<p>продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.</p>
49-50	<p>1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).</p> <p>3. Прыжки с продвижением вперед лицом до противоположного борта и обратно спиной вперед (2-3 р).</p>	<p>учить лежать на воде, скользить на груди и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление</p>

	<p>4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).</p> <p>5. Упражнение «Стрела» (4-5 р).</p> <p>6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).</p> <p>7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).</p> <p>8. Самостоятельные игры и упражнения.</p>	добиваться цели.
51-52	<p>1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).</p> <p>2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).</p> <p>3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).</p> <p>4. «Стрела» на груди (4-5 р).</p> <p>5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>6. Игра «Морской бой» (1-2 м).</p> <p>7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).</p> <p>8. Самостоятельные игры.</p>	продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.
53-54	<p>1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).</p> <p>2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).</p> <p>3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>5. Игра «Водолазы» (3-4 м).</p> <p>6. Игра «Оса» (2-3 м).</p> <p>7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.</p>	продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность.
Апрель		
55-56	<p>1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром, погружившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).</p> <p>2. Игра «Вода кипит» (5-6 р).</p> <p>3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).</p> <p>4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).</p> <p>5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).</p> <p>6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.</p>	продолжать обучение скольжению на груди и спине, погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды; воспитывать желание добиваться поставленной цели.
57 -58	<p>1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперёд (2-3 р).</p> <p>2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р).</p> <p>3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.).</p> <p>4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р).</p>	учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.

	<p>5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р).</p> <p>6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р).</p> <p>7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.</p>	
59-60	<p>1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами (2-3 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>3. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р).</p> <p>4. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р).</p> <p>5. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).</p> <p>6. Самостоятельные игры.</p>	<p>учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость.</p>
61-62	<p>1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд (2-3 м).</p> <p>2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).</p> <p>3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Насос» (3-4 р).</p> <p>6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.</p>	<p>отрабатывать движения прямыми ногами, продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; воспитывать смелость, настойчивость.</p>
Май		
63-64	<p>1. Ходьба по бассейну скрестным шагом (1-2 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 р).</p> <p>3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м).</p> <p>4. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза.</p> <p>5. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне).</p> <p>6. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м).</p> <p>7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</p>	<p>продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.</p>
65-66	<p>1. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).</p> <p>2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).</p>	<p>продолжать учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на</p>

	<p>3. Держась руками за поручень, активно работать ногами, учиться делать движения, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине (4-5 м).</p> <p>4. Показать упражнение «Стрела».</p> <p>5. Предложить детям сделать так же (1-2 р).</p> <p>6. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).</p> <p>7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).</p> <p>8. Свободные игры и упражнения по желанию.</p>	<p>грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.</p>
67-68	<p>1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).</p> <p>2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).</p> <p>3. Игра «Пузыри» (5-6 р).</p> <p>4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).</p> <p>5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).</p> <p>6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».</p> <p>7. Свободные игры и плавание доступным способом.</p>	<p>учить погружаться в воду с прыжка, садиться на дно, держась за поручень; тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд; развивать силу мышц, воспитывать смелость.</p>
69-70	<p>1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).</p> <p>2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).</p> <p>3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).</p> <p>4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?»(3-4 р).</p> <p>5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).</p> <p>6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).</p> <p>7. Игра «Морской бой» - разучивание.</p> <p>8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.</p>	<p>продолжать учить ложиться на воду, отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность.</p>