

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 3 до 4 года  
Срок реализации:  
1 учебный год/92 часа  
Форма обучения: очная  
Разработчик: ИФК  
Корчинова Елена Геннадьевна

г. Батайск  
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 3 до 4 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; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

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 3-4 лет.

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

**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 детьми подготовительных групп (3-4 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: 3-4 лет - 15 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: 3-4 лет – 15 минут.

## II. Учебный план. Календарный учебный график.

### 2.1. Учебный план

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

### 2.2. Календарный учебный график

| Год<br>обучения | Дата<br>начала<br>занятий | Дата<br>окончания<br>занятий | Количество<br>учебных<br>недель | Количество<br>учебных<br>дней | Количество<br>учебных<br>часов | Режим<br>занятий |
|-----------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------|
| <b>1 год</b>    | 01.09                     | 31.05                        | 35                              | 70                            | 70                             | 15 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.

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 детей плаванию во второй младшей группе.

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, приседать в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде.

### **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 3-4 лет -15 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**

Младший дошкольный возраст – 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:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Попытаться выполнять упражнение «Крокодилчик».
- Дуть на воду, попытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

#### **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<br>Вводное занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Техника безопасности на занятиях по плаванию (на суше и в бассейне)                                                                                                  |
| 2        | 1. Вход в воду, держась за поручень.<br>2. «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.<br>3. Бег вдоль бортика.<br>4. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову.<br>5. «Нам весело» - хлопки ладонями по воде.<br>6. Игра «Волны на море» - энергично водить руками по воде.<br>7. Выход из воды.                                                                                                                                   | учить входить в воду не боясь; продолжить знакомство со свойствами воды; воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям.                                |
| 3 - 4    | 1. Вход в воду, держась за поручень.<br>2. ходьба по бассейну, держась за поручень, затем за плавающую игрушку или плавательную доску.<br>3. «Дождик» - см. выше (усложнение – льём воду на голову из ведёрка – «идёт дождь, как из ведра»).<br>4. Игра «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд.<br>5. Сделать попытку окунуть в воду лицо полностью в игре «Воробышки моют носики» - «воробышку моют личико».<br>6. Игры с плавающими игрушками. | продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих на лицо, не вытирать их руками, пытаться окунуть лицо в воду.                             |
| 5 - 6    | 1. Держась одной рукой за поручень, другой делать волны 2-3р.)<br>2. Прыжки, держась одной рукой за поручень (1-1,5 м.).<br>3. Игра «Хоровод» (2-3 м).<br>4. Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга).<br>5. Игра «Лодочка».<br>6. Свободные игры с плавающими игрушка                                                                                                                                                                                | учить выполнять энергичные прыжки; упражнять в выполнении движений в круге, отходя от бортика; точно выполнять указания воспитателя; воспитывать желание заниматься. |
| 7 - 8    | 1. Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде (3-4 м).<br>2. Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями; закреплять умение свободно передвигаться по воде; закреплять правила поведения: не                      |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>доску (2-3 м).</p> <p>3. Игра «Шторм на море» (2-3р).</p> <p>4. Игра «Паровоз» (2-3р).</p> <p>5. Игра «Солнышко и дождик» (3р).</p> <p>6. Свободные игры с плавающими игрушками.</p> <p>7. Самостоятельный выход из воды под наблюдением воспитателя.</p>                                                                                                                                                                              | кричать, не толкать друг друга.                                                                                                                                                                                                 |
| Октябрь |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9 -10   | <p>1. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень (1-2 м).</p> <p>2. Ходьба по бассейну, держась за игрушку или доску (2м).</p> <p>3. Прыжки около борта без поддержки (1-2м).</p> <p>4. Игра «Воробышки моют личики» (4-5 р).</p> <p>5. Игровое упражнение «Подуем на воду» (2-3 р).</p> <p>6. Игра в круге «Поймай мяч» (3-4 р).</p> <p>7. Свободные игры с игрушками.</p> <p>8. Выход из воды под наблюдением воспитателя.</p> | продолжать учить естественно выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.                                                                                                        |
| 11 - 12 | <p>1. Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).</p> <p>2. Игровое упражнение «Неваляшки» (2-3 р).</p> <p>3. Прыжки около бортика бассейна без поддержки на счёт 1-5. На «5» погружаемся в воду с головой.</p> <p>4. Индивидуальные занятия с детьми: игра «Буксир» (роль «буксировщика» выполняет воспитатель).</p> <p>5. Свободные игры с игрушками.</p>                                            | учить переходить и бегать от одного бортика к другому самостоятельно: а) лицом вперёд, б) спиной вперёд; выполнять упражнения легко, энергично; закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей. |
| 13- 14  | <p>1. Самостоятельный вход в воду.</p> <p>2. Ходьба по бассейну в разных направлениях без поддержки (2-3м)</p> <p>3. Игра «Воробышки моют личики» (3-4 р).</p> <p>4. Прыжки с продвижением вдоль бортика, придерживаясь одной рукой за поручень – «Зайки на прогулке» (2 м).</p> <p>5. Игра «Цапли» (3м).</p> <p>6. Игры с плавающими игрушками.</p> <p>7. Самостоятельный выход из бассейна.</p>                                         | учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении; воспитывать желание заниматься, стремление научиться плавать.                                                                     |
| 15-16   | <p>1. Игра «Цапли» (2 м.)</p> <p>2. Ходьба и бег по кругу в хороводе (2-3 м).</p> <p>3. Прыжки с поддержкой за поручень (1-2 м).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | учить выполнять движения в воде, согласовывая свои движения с движениями товарищей, выполнять и прекращать движения, согласно указанию педагога; воспитывать                                                                    |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>4. «Подуем на воду» (1 м).</p> <p>5. Игровое упражнение «Спрячемся под воду» - взявшись за руки дети по команде воспитателя погружаются под воду с головой.</p> <p>6. Игры с плавающими игрушками, индивидуально – игра «Буксир» с воспитателем.</p> <p>7. Самостоятельный выход из бассейна</p>                                                                                                                                                                 | организованность.                                                                                                                                                                                                    |
| Ноябрь  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
| 17 - 18 | <p>1. Ходьба, руки за спиной (2 м).</p> <p>2. «Птички умываются» (в кругу) – 3-4р.</p> <p>3. Прыжки в кругу (1-2 м).</p> <p>4. «Маленькие-большие» - ходьба полуприседе (2-3 м).</p> <p>5. «Посидим под водой» - показать, предложить тем, кто смело опускает лицо в воду, сделать так же (1 м).</p> <p>6. Игра «Карусели» (2-3 р).</p> <p>7. Свободные игры</p>                                                                                                    | учить погружаться в воду до подбородка; показать, как можно сидеть под водой с головой и открывать там глаза, приучать детей бесстрашно погружаться в воду, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.              |
| 19-20   | <p>1. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперед (2-3 м).</p> <p>2. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).</p> <p>3. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).</p> <p>4. Игра «Фонтан» (2-3 р).</p> <p>5. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).</p> <p>6. Свободные игры с игрушками.</p> <p>7. Перед выходом из бассейна предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».</p> | учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя. |
| 21-22   | <p>1. «Маленькие-большие» - ходьба в положении полуприседа и вытянувшись вверх (2-3 м).</p> <p>2. «Хоровод» (3-4 р).</p> <p>3. «Поиграем в ладушки с водичкой» - прыжки с хлопками по воде (1-2 м).</p> <p>4. «Воробышки умываются» (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Бегом за мячом» (3-4 р).</p> <p>6. Свободные движения в воде и игры с игрушками</p>                                                                                                                    | продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде, закреплять навык естественного передвижения в воде.                               |
| 23-24   | <p>1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперед, руки по воде (2-3 м).</p> <p>2. То же, что и в первом упражнении, но опустив лицо в воду (1-2 м).</p> <p>3. Бег по бассейну, активно загребая воду руками (2-3 м).</p> <p>4. Игра «Хоровод» 2 вариант (4-5 р).</p> <p>5. Игра «Кто быстрее к мячу» (3-4 р).</p> <p>6. Самостоятельные игры и движения в</p>                                                                                                       | продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении; учить не бояться воды.                                                                                                                         |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | воде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |
| Декабрь |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |
| 25-26   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочерёдно одной, потом другой рукой (3-4 р).</li> <li>2. «Мячики» - приседание с выпрыгиванием из воды (3-4 р).</li> <li>3. «Воробышки умываются» - дети опускают в воду сначала нос, затем всё лицо, вынув из воды – не вытирать (3-4 р).</li> <li>4. Показать, как можно скользить по воде, используя плавательную доску, предложить детям повторить движение (4-5 р).</li> <li>5. «Дождик» в кругу (дети брызгают друг на друга).</li> <li>6. Свободные игры с игрушками.</li> </ol> | закреплять умение выполнять упражнения, согласуя движение обеих рук, смело опускать лицо в воду; играть, свободно двигаясь в воде                                                                          |
| 27-28   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</li> <li>2. «Подуем на водичку» («Остуди чай») - упражнение на дыхание (4-5 р).</li> <li>3. «Пускаем пузыри» - постараться сделать выдох в воду (2-3 р).</li> <li>4. Бег по бассейну без поддержки, загребая руками воду (2-3 м).</li> <li>5. «Воробышки умываются» - (3-4 р)</li> <li>6. Игра «Сердитая рыбка» (разучивание)</li> <li>7. Свободные игры с игрушками, плав. досками.</li> </ol>                                                                          | учить детей делать выдох в воду; упражнять в естественных движениях в воде; воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.                                                                   |
| 29-30   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровое упражнение «Часы» (1-2 м).</li> <li>2. Выпрыгивание из воды с погружением с головой (4-5 р).</li> <li>3. Держась руками за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (5-6 р).</li> <li>4. Игра «Лодочка» (3-4 р).</li> <li>5. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (2-3 р).</li> <li>6. Игра «Сердитая рыбка» (2-3 р).</li> <li>7. Свободные игры с игрушками.</li> </ol>                                                            | продолжать учить делать глубокий вдох и выдох в воду, тренировать в погружении в воду с головой; закреплять правило: не держаться в воде за товарища, уметь контролировать свои действия.                  |
| 31-32   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м).</li> <li>2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м).</li> <li>3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).</li> <li>4. «Прятки» - воспитатель и дети поочерёдно прячут лица в воду (3-4 р).</li> <li>5. Игра «Карусели» (разучивание).</li> <li>6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными</li> </ol>                                                                                                   | учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость. |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | досками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |
| Январь |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
| 33-34  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Гуси» - ходьба с наклоном туловища вперёд (2-3 м).</li> <li>2. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку или плавательную доску (1-2 м).</li> <li>3. «Дождь» - прыжки с брызганьем, поливание друг друга из лейки или ведёрка 2-3 м).</li> <li>4. Игра «Парусники» (продвигать лодочку по воде, дуя в парус)</li> <li>5. «Воробышки умываются» - энергично покрутить головой, погрузив лицо в воду (2-3 р).</li> <li>6. Свободные действия с игрушками и плавательными досками.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                             | продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками и плавательными досками, воспитывать самостоятельность. |
| 35-36  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</li> <li>2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).</li> <li>3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).</li> <li>4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).</li> <li>5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу(2-3 м).</li> <li>6. Игра «Парусники».</li> <li>7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)</li> <li>8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.</li> </ol> | учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.   |
| 37-38  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, руки заложены за спину, тело немного наклонено вперёд (2-3 м).</li> <li>2. «Кто будет самый мокрый?» - прыжки с брызганьем (1-2 м).</li> <li>3. «Воробышки умываются» (4-5 р).</li> <li>4. Бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).</li> <li>5. Разучивание игр. упражнения «Пузыри» - по сигналу «Пузыри!» дети приседают так, чтобы макушка оказалась в воде и делают выдох (3-4 р).</li> <li>6. Игра «Рыба и сеть» - разучивание (2-3 р).</li> <li>7. «Крокодилы» (2-3м)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                        | учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать вдох и выдох в воду, воспитывать смелость.                                          |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 8. Самостоятельные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |
| Февраль |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |
| 39-40   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).</li> <li>2. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).</li> <li>3. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>4. «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р).</li> <li>5. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)</li> <li>6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).</li> <li>7. Самостоятельные игры.</li> </ol>                                                                            | учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде.                |
| 41-42   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом вдоль борта в положении полуприседа (1-2 м).</li> <li>2. Прыжки с брызганьем (1-2 м).</li> <li>3. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>4. «Весёлые лошадки» - бег с высоким подниманием бедра (1-2 м).</li> <li>5. «Воробышки умываются» (3-4 р).</li> <li>6. Игра «Карусели» (3-4 р).</li> <li>7. Игра «Рыболовы».</li> <li>8. Игры с игрушками самостоятельно.</li> </ol>                                                                                                       | продолжать учить делать вдох-выдох в воду, пуская пузыри, погружаться до подбородка, воспитывать уверенность в своих силах, решительность.           |
| 43-44   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с заложенными за спину руками в быстром темпе (2 м).</li> <li>2. «Кто будет самый мокрый? – прыжки с брызганьем (1-2 м).</li> <li>3. Игра «Хоровод» (3-4 р).</li> <li>4. «Весёлые лошадки» (1-2 м).</li> <li>5. «Крокодилы» (3-4м)</li> <li>6. «Пузыри» (3-4 р).</li> <li>7. «Переправа» - игра с элементами соревнования «кто быстрее переберётся через реку?» - дети проходят (пробегают) от одного борта к другому (3-4р)</li> <li>8. Самостоятельные игры и упражнения.</li> </ol> | : учить детей продвигаться в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость.       |
| 45-46   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).</li> <li>2. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).</li> <li>4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.</li> <li>5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).</li> <li>6. Игра «Хоровод» (3-4 р).</li> </ol>    | учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость. |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 7. Самостоятельные игры и упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |
| Март  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
| 47-48 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом в положении полуприседа, погрузившись в воду до подбородка (2-3 м).</li> <li>2. «Дождик» - прыжки с брызганьем (1-2 м).</li> <li>3. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>4. «Весёлые лошадки» (1 м).</li> <li>5. «Воробышки умываются» (3-4 р).</li> <li>6. Игра «Рыбки и рыболов» - роль рыболова выполняет воспитатель (3-4 р).</li> <li>7. «Крокодилы» (3-4м)</li> <li>8. Самостоятельные игры.</li> </ol>                                                                                                                                                                          | <p>учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, смело погружая лицо и не вытирая его после погружения, воспитывать волевые качества.</p>             |
| 49-50 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).</li> <li>2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).</li> <li>3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).</li> <li>4. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).</li> <li>6. Игра «Охотник и утки» - разучивание (2-3 р).</li> <li>7. Свободные игры с игрушками.</li> </ol>                                                                                                                                                               | <p>учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p> |
| 51-52 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы сомкнуты, кисть лодочкой (1-2 м).</li> <li>2. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не толкались и не трогали друг друга руками (4 р).</li> <li>3. Игра «Хоровод» - погружение с головой (3-4 р).</li> <li>4. Игра «Крокодилы» с усложнением – по сигналу «крокодилы нырнули!» - дети погружают лицо в воду и отрывают руки ото дна (подготовка к выполнению упражнения «Медуза») (3-4 р).</li> <li>5. Игра «Найди себе пару» (ориентация в необычных условиях) (2-3 р).</li> <li>6. Самостоятельные игры.</li> </ol> | <p>учить погружаться с головой, закреплять умение ходить, отгребая воду назад руками, воспитывать смелость.</p>                                                                      |
| 53-54 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зайцы на полянке» - прыжки с брызганьем (1-2 м).</li> <li>2. «Дождик» (4-5 р).</li> <li>3. Бег по воде с элементами соревнования «Кто быстрее?» (2-3 м).</li> <li>4. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>5. Игра «Карусели» (3-4 р).</li> <li>6. «Крокодилы» с погружением лица.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.</p>                                                               |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                      |
| Апрель |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
| 55-56  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Лодочки» - ходьба с работой рук «как вёслами», пальцы сомкнуты (2-3 м).</li> <li>2. Бег с гребками рук (1-2 м).</li> <li>3. «Парусники» (3-4 м).</li> <li>4. Игра «Хоровод» 2 вариант – погружение с головой (3-4 р).</li> <li>5. Игра «Рыбак и рыбки» (3-4 р).</li> <li>6. «Крокодилы» с погружением лица.</li> <li>7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.</li> </ol>                                                                                                                                | продолжать учить детей ходить и бегать по воде, отгребая воду руками; энергично выполнять упражнение до достижения нужного результата, вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.                             |
| 57 -58 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).</li> <li>2. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).</li> <li>4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.</li> <li>5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).</li> <li>6. Игра «Хоровод» (3-4 р).</li> <li>7. Самостоятельные игры и упражнения.</li> </ol> | учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.                                                                 |
| 59-60  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками (2-3 м).</li> <li>2. Бег с высоким подниманием коленей (1-2 м).</li> <li>3. «Остуди чай», «Пускаем пузыри» - упражнения на дыхание (4-5 р).</li> <li>4. «Прятки» - воспитатель и дети поочерёдно прячут лица в воду (3-4 р).</li> <li>5. Игра «Карусели» (разучивание).</li> <li>6. Свободные игры с плавающими игрушками и упражнения с плавательными досками.</li> </ol>                                                                                                         | учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться в воду до подбородка и с головой; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать смелость.           |
| 61-62  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну, вытянув руки вперёд (2-3 м).</li> <li>2. Ходьба вдоль борта, держась одной рукой за поручень, а другой выполняя гребковые движения (2-3 м).</li> <li>3. Игровое упражнение «Воробышки» - прыжки без поддержки (1-2 м).</li> <li>4. Игра «Фонтан» (2-3 р).</li> <li>5. Игра «Бегом за мячом» (2-3 р).</li> <li>6. Свободные игры с игрушками.</li> <li>7. Перед выходом из бассейна</li> </ol>                                                                                                                         | учить детей выполнять движения с конкретным заданием для рук, упражнять в беге, прыжках; учить правилу: в воде не держаться друг за друга, если это не предусмотрено правилами и не было на то указания воспитателя. |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | предложить всем детям окунуть лицо в воду – «Сделайте, как я».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |
| Май   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |
| 63-64 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).</li> <li>2. Упражнение на дыхание: встать в круг, взявшись руками за обруч, по сигналу воспитателя сделать вдох, опустить лицо в воду (внутри обруча) и с силой выдохнуть (4-5 р).</li> <li>3. Бег по бассейну без поддержки, загребая воду руками (2-3 м).</li> <li>4. Игра «Морской бой» (облегчённый вариант: игра прекращается по сигналу воспитателя) (3-4 р).</li> <li>5. «Весёлый мячик» - прыжки в кругу(2-3 м).</li> <li>6. Игра «Парусники».</li> <li>7. «Крокодилы» - дети передвигаются по дну на руках, вытянув назад ноги (глубина воды 25-30 см.)</li> <li>8. Свободное передвижение по бассейну, действия с плавательными досками, плавающими игрушками.</li> </ol> | <p>учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе, своевременно заканчивать выполнение задания по сигналу, воспитывать дисциплинированность.</p>                             |
| 65-66 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег вдоль бортика, загребая воду руками (1-2 м).</li> <li>2. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>3. «Насос» (обл. вариант) (2-3 р).</li> <li>4. «Дождик» - упражнение выполнить стоя в парах, поливая друг на друга из ведёрок.</li> <li>5. «Кто быстрее?» - дать каждому ребёнку плавающую игрушку, игрушки оставить у борта и перейти к противоположному борту; по сигналу воспитателя бежать за «своей» игрушкой и принести её воспитателю (3 р).</li> <li>6. Игра «Хоровод» (3-4 р).</li> <li>7. Самостоятельные игры и упражнения.</li> </ol>                                                                                                                                                                                             | <p>учить детей выполнять упражнения поочерёдно, держась за руки, продолжать учить смело погружать лицо в воду и делать выдох, воспитывать выносливость.</p>                          |
| 67-68 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с наклоном туловища вперёд (1-2 м).</li> <li>2. Прыжки в кругу, держась за руки (1-2 м).</li> <li>3. Игровое упражнение «Остуди чай» - дуть на воду с близкого расстояния, так, чтобы появилась рябь на воде (4-5 р).</li> <li>4. «Пузыри» (4-5 р).</li> <li>5. Бег без поддержки с работой рук гребками (1-2 м).</li> <li>6. Игра «Охотник и утки» - разучивание</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>учить выполнять упражнения из исходного положения с наклоном туловища вперёд, выполнять прыжки, держась за руки, приучать согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | (2-3 р).<br>7. Свободные игры с игрушками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                       |
| 69-70 | 1. «Цапли» - ходьба с высоким подниманием колен (1-2 м).<br>2. Бег вдоль бортика, помогая себе руками (2-3 м).<br>3. «Пузыри» (4-5 р).<br>4. «Насос» (облегчённый вариант – дети погружаются вместе, попарно, держась за руки)(4-5 р).<br>5. Игра «Рыболовы» (в воде по пояс дети собирают со дна рыбок)<br>6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).<br>7. Самостоятельные игры. | учить детей делать вдох и выдох в воду, смело опускать лицо в воду, не вытирая затем руками, воспитывать чувство уверенности на воде. |