

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25
комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»*

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 25
комбинированного вида Курортного р-на
Санкт-Петербурга «Умка»
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом по государственному бюджетному
дошкольному образовательному учреждению
детский сад №25 комбинированного вида
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»
№ 50-ОД от 31.08.2020 г.

Заведующий _____ В.И. Бабушкина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БАССЕЙНЕ
группы среднего возраста
Роговой Екатерины Юрьевны**

Санкт-Петербург
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка:	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.	3
1.1.3.	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей	4
1.1.4.	Сроки реализации рабочей программы	5
1.2.	Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы	5
1.3.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	5
1.3.1.	Цели и задачи программы по обучению детей плаванию	5
1.3.2.	Планируемые результаты освоения части, формируемой участниками образовательных отношений	6
1.3.3.	Система педагогической диагностики	6
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1.	Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей	7
2.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	8
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по обучению детей плаванию	8
2.2.2.	Культурно-досуговая деятельность	9
2.2.3.	Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	9
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	11
3.2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	11
3.2.1.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию	11
3.2.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	12
3.2.3.	Информационно-методическое обеспечение программы	13
3.2.4.	Материально-техническое обеспечение программы	14
4.	Приложение	16
	Особенности организации образовательной деятельности	17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре в бассейне Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 25 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка» (далее по тексту – ГБДОУ) разработана в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г № 26);
- Уставом ГБДОУ;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ;
- «Программой обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию детей в возрасте от 4 до 5 лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1. Цели и задачи программы

Цель рабочей программы:

- реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

Задачи рабочей программы:

- создавать благоприятные условия для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- способствовать оздоровлению детского организма;
- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

1.1.2. Принципы и подходы реализации программы

В основе реализации Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подход к развитию ребёнка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- Индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержку детской инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- Партнёрство с семьёй;
- Приобщение детей к социально–культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах детской деятельности;
- Возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей пятого года жизни

На пятом году жизни происходят изменения во всем облике ребенка. Наряду с количественными сдвигами (рост увеличивается примерно на 8 см, вес – на 2 кг), наблюдаются определенные качественные изменения в работе отдельных систем организма, в развитии речи, мышления, всех сторон психики.

Ребенок пятого года жизни становится заметно сильнее (сила руки - 8,6 – 8,3 кг (мальчики) и 6,7 – 7,8 кг (девочки), станова́я сила – 22,5 кг (мальчики) и 20,8 (девочки)). Движения его богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Хотя скелет еще податлив, но он приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения; начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника уже вполне отчетливы и определены, поэтому ребенок гораздо устойчивее в статических позах и динамике.

Значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности конечностей. Увеличивается сила и работоспособность мышц.

Расширение верхней части грудной клетки способствует улучшению дыхательной функции, наряду с этим происходит укрепление сердечной мышцы, таким образом, оказывается возможным некоторое увеличение нагрузки в физических упражнениях.

Активное развитие нервной системы – структурные и функциональные изменения в двигательном анализаторе, быстрое увеличение межанализаторных связей, расширение площади нервных окончаний в мышцах – все это обеспечивает более высокий уровень регуляции движений. Этому способствует активное развитие сенсорного аппарата, речи. Зрительные, слуховые, двигательные представления становятся отчетливее, чем у малышей. Созревает четвертое поле двигательного анализатора - центр, отвечающий за управление работой крупных групп мышц. Благодаря этому дети легче осваивают основные движения, в которых задействованы крупные группы мышц. Под руководством взрослых дети среднего дошкольного возраста могут заметить, выделить в движении несколько характерных особенностей, проявляются возможности элементарного анализа, оценки движений. Развивается чувство темпа и ритма.

Определенная устойчивость внимания, развитие двигательной памяти, мышления позволяет постепенно переходить к новым формам процесса обучения. Слово начинает отделяться от непосредственного действия, подражание поднимается на более высокую ступень – становится способностью сознательного усвоения образца. Наряду с этим впервые появляется аналитический способ овладения движением. Дети уже в состоянии сначала посмотреть на показ упражнения, выслушать объяснение, не двигаясь в это время, а затем выполнить задание. Простые движения дети хорошо запоминают и могут воспроизвести их не только по образцу, но и по указанию, распоряжению. Они лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями других детей. Таким образом, появляется большая преднамеренность, целенаправленность, самостоятельность движений.

Формирование двигательных навыков происходит значительно быстрее и легче (в стереотипном виде). Навыки становятся несколько прочнее, чем в младшем дошкольном возрасте, но дети в состоянии усваивать в движении лишь основное, в общих чертах,

могут воспроизводить его осознанно, правильно, но все-таки нечетко, неточно, схематично. У ребенка возникает завышенная необъективная самооценка.

Содержание упражнений немного усложняется: они могут представлять комбинацию из нескольких элементов. Значительно больше возможностей в упражнениях с пособиями, так как дети уже владеют хорошо согласованными и разнообразными движениями пальцев. Наряду с образными и имитационными появляются упражнения аналитического характера.

Взросшие возможности и накопление двигательного опыта приводит к тому, что детей интересует уже не только сам процесс движений, но и их качество. Учебная деятельность начинает приобретать для ребенка самостоятельное значение, хотя оно все еще самым тесным образом переплетается с игровой. Дети наряду с сюжетно-ролевыми играми, в которых могут изображать разных персонажей, охотно берутся за роль водящего, начинает проявляться интерес к бессюжетным играм с качественным выполнением движений.

Несмотря на значительные сдвиги в общем развитии и развитии моторики ребенка пятого года жизни, общая координация движений еще не высокая, волевые проявления не устойчивые. Тормозящее влияние коры на деятельность подкорки хотя и усиливается, но еще далеко недостаточно. Поэтому многие упражнения делаются в игровой занимательной форме.

1.1.4. Сроки реализации рабочей программы

Программа разработана сроком на 1 учебный год: реализуется с 01 сентября 2020 года по 31 мая 2021 года.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития личности ребёнка. Основные характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на этапе завершения дошкольного образования и являются определённым отражением образовательных воздействий при реализации основных образовательных областей.

1.3. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1.3.1. Цели и задачи программы по обучению детей плаванию

Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Для достижения данной цели формулируются следующие задачи:

Оздоровительные:

- охранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечить меры по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата;
- повышать работоспособность организма;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- сформировать знания о видах и способах плавания;
- сформировать знания о собственном теле;
- сформировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- сформировать навыки личной гигиены;
- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);
- развить двигательные способности (координация движений, дыхательные функции);
- развить внимание, мышление, память;
- развить пространственные ориентировки;
- освоить спортивную терминологию.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

1.3.2. Планируемые результаты освоения программы

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 и на суше повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Передвижение в воде бегом.
- Передвижение в воде прыжками.
- Погружение под воду держась за поручень с открытыми глазами на 5 счётов.
- Скольжение на груди с плавательной доской.
- Выполнение вдохов и выдохов под воду.
- Правильная работа ногами кролем на спине держась за поручень.
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка» на груди с опорой.

1.3.3. Система педагогической диагностики

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

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

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической	Длительность проведения педагогической	Сроки проведения педагогической
-------------------------------------------------	-------------------------------------------	-----------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------

		диагностики	диагностики	диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: «Физическое развитие».	-Наблюдение -Анкетирование родителей	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию детей

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

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

Дошкольный возраст

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

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

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

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

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

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

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

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

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

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

2.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

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

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

Содержание образовательной деятельности

- Напомнить детям правила поведения в бассейне; познакомить со стилями плавания; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.
- Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде.
- Учить передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить уверенно погружаться с головой, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды.
- Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза под водой.
- Продолжать учить детей делать глубокий вдох и полный выдох в воду.
- Передвижение в воде бегом.
- Передвижение в воде прыжками.
- Погружение под воду держась за поручень с открытыми глазами на 5 счетов.
- Обучать скольжению на груди с плавательной доской.
- Обучать правильной работе ногами кролем на спине держась за поручень.
- Учить упражнению «Звездочка» на груди с опорой..
- Учить детей переворачиваться со спины на грудь и наоборот.
- Обучать движению ног кролем на груди и на спине.
- Учить гребковым движениям при плавании кроль на груди (стоя на месте с продвижением вперед по дну).

2.2.2. Культурно-досуговая деятельность

Культурно-досуговая деятельность организуется во 2-ой половине дня 1 раз в месяц.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Группа раннего возраста	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

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

Месяц	Название
октябрь	Игры, эстафеты «Здравствуй осень»
ноябрь	Игры, эстафеты «Непогода»
декабрь	Игры, эстафеты «Новогодняя сказка»
январь	Игры, эстафеты «Зимушка-зима» (лыжи, коньки, снежки, санки)
февраль	Игры, эстафеты «Подрастём в морфлот пойдём»
март	Игры, эстафеты «Мамин день»
апрель	Игры, эстафеты «Капель»
май	Игры, эстафеты «День Победы»

2.2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Программа направлена на преодоление субординации, монологизма в отношениях друг с другом, отказ от привычки критиковать друг друга, формирование способности видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия воспитателя с семьей:

- изучение отношения к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- обмен опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия воспитателей и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с воспитателями мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- благодарность родителям за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

№	Дата	Форма работы	Тема
1	Сентябрь	Родительское собрание Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Продолжаем плавать»
2	Октябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Как заинтересовать ребенка занятиями плаванием»
3	Ноябрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Преодоление водобоязни, и что делать, если ребёнок отказывается плавать?»
4	Декабрь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Как начать закаливать ребёнка»
5	Январь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Способы закаливания в зимний период»
6	Февраль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Значение движения в жизни ребёнка»
7	Март	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Игры с ребёнком в воде»
8	Апрель	Дни открытых дверей Консультации для родителей	«Индивидуальные консультации для родителей»
9	Май	Родительское собрание, Оформление письменных рекомендаций по организации летнего отдыха в родительский уголок	«Ах, это море, эти пляжи»
10	Июнь	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Как закаливаться летом?»
11	Июль	Письменная консультация для родителей в родительский уголок	«Полезность плавания-почему и чем полезно плавание?»
12	Август	Письменная консультация для	«Оздоровительное плавание»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников

Группы	Образовательная нагрузка		
	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	
		Время занятий	В зале
Вторая группа раннего возраста	10 минут	2	1
Младшая	15 минут	2	1
Средняя	20 минут	2	1
Старшая	25 минут	2	1
Подготовительная	30 минут	2	1

3.2. ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

3.2.1. Особенности организации образовательной деятельности

В ДОО проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

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 занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;

- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

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

3.2.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда бассейна предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство бассейна приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

Принципы создания и использования предметно-пространственной среды.

Условия создания и использования развивающей предметно-пространственной среды соответствуют ФГОС:

- соответствие возрастным возможностям и требованиям образовательной программы;
- индивидуальная ориентированность
- эстетичность и гармоничность;
- развивающая, активизирующая и деятельностная направленность;
- динамичность и вариативность;
- учёт ближайшей и актуальной зоны развития ребёнка;
- сменяемость и содержательная наполняемость;

- трансформируемость и полифункциональность;
- доступность средового материала для самостоятельного и творческого использования;
- безопасность.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок
Физическое развитие	Игрушки, мяч	Сентябрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч, нарукавники	Октябрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Ноябрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Декабрь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи	Январь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски	Февраль
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч, мячи, тонущие предметы	Март
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, надувные мячи, тонущие предметы	Апрель
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы, нудлсы	Май
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч, нудлсы, мячи	Июнь
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч, кольца, нудлсы	Июль
	Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч, кольца, нудлсы, мячи	Август

3.2.3. Информационно-методическое обеспечение программы

Образовательная область	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, ЭОР и др.)
Методические разработки для формирования образовательной программы	От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2015 Воронова Е. Программа обучения плаванию в детском саду./ Воронова Е. – М.: Детство-Пресс, 2010.
Физическое развитие	Баева Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие./ Н.А. Баева, О.В. Погадаева. – Омск: Сиб ГУФК, - 2003. – С. 42-51. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация. / Д.Ф. Мосунов // АФК. – 2000. - №3-4 Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников./ Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, - М., «Айрис пресс. Айрис дидактика», 2003. Рыбак Марта. Занятия в бассейне с дошкольниками./ Марта Рыбак – М.: Сфера, 2012. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. Теплюк С.Н. Дети раннего возраста в детском саду: Программа и методические рекомендации./ С.Н. Теплюк, Г.М. Лямина, М.Б. Зацепина. –

	<p>М.: Мозаика-Синтез, - 2005.</p> <p>Чеменева Алла, Столмакова Татьяна. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста/ Чеменева А.А. , Столмакова Т.В.- – М.: Детство-Пресс, 2011.</p> <p>Франсуаза Барбира Фридман. Плавание для малышей/Франсуаза Барбира Фридман–Этерна, 2009</p>
Интернет-ресурсы:	<p>Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru</p> <p>Портал о спортивном плавании – swimming.ru</p> <p>Все о плавании – forum.swimming.ru</p> <p>Сайт о плавании – plavaem.info</p> <p>Социальная сеть работников образования «Наша сеть» - http://nsportal.ru</p>

3.2.4. Материально-техническое обеспечение программы

Образовательная область	Материально-техническое обеспечение
Физическое развитие (инвентарь)	<p>Круги надувные (70 см) –4</p> <p>Круги надувные (60 см)-2</p> <p>Игрушки (рыбки, лягушки, черепашки, рыбки)-10</p> <p>Доски для плавания большие– 9</p> <p>Доски для плавания маленькие-8</p> <p>Колобашки для плавания-8</p> <p>Нудлсы - 3</p> <p>Трубки для ныряний-3</p> <p>Палочки цветные тонущие - 10</p> <p>Рыбки цветные тонущие – 6</p> <p>Морские коньки тонущие-5</p> <p>Очки – 5</p> <p>Лейки маленькие-2</p> <p>Рак-1</p> <p>Мячи ёжики-5</p> <p>Мячики арбузы-6</p> <p>Мячи разноцветные-3</p> <p>Ласты-4</p> <p>Надувные мячи-2</p> <p>Кольца плоские цветные – 12</p> <p>Бубен-2</p> <p>Игрушки прилипалы – 2 набора (черепашки, уточки)</p> <p>Баскетбол – 2</p> <p>Волейбол – 1</p> <p>Кольцеброс – 1</p> <p>Овощи – 1 набор</p> <p>Фрукты – 1 набор</p> <p>Кольца для ныряния – 2</p> <p>Плавающее кольцо – 2</p> <p>Дельфинчик-1</p> <p>Кораблики-5</p> <p>Книжки-непромокайки-2</p> <p>Разноцветные шарики-40 штук</p> <p>Дорожка разграничитель – 1</p>

	Тазик оранжевый -2
Физическое развитие (техника, мебель и т.д.)	<p> Шкафчик д/раздевалки инв № 10600396-415 -20 Зеркало – 2 Фен на пружине – 2 Раковина детская– 2 Раковина для взрослых-1 Душевых– 6 Ножные ванны-2 Стол инструктора – 1 Катушка д/хранения разделительных дорожек инв № 106003379 – 1 Дорожки разделительные 6-8 м инв № 10600382-385 - 4 Подводный робот д/чистки бассейна – 1 Вытяжной шкаф (кран, гофра, слив, вент-тор, шнур) – 1 Часы д/бассейна - 1 В 84 стол угловой письменный инв № 10600392 – 1 Термометр-1 Градусник для воды-1 Набор для замера хлора-1 Жалюзи (бол) с русалками – 4 Стеллаж пластмасса для игрушек-1 Стойка разборная д/спорт. Инвентаря – 1 Ведро – 2 Душевая комната-1 Швабра (дерев) – 1 Стеклоочиститель – 1 Ершик д/унитаза – 3 Стол д/массажа с валиком – 1 Стул – 4 Вешалка д/одежды (черная) – 1 Полотенце хлопковое махровое – 160 Ведро д/мусора – 2 Унитаз – 1 Унитазы детские-2 Швабра деревянная длинная щетка – 1 Швабра скребок для бассейна – 1 Совок+швабра серые – 1 Корзина для белья – 2 Скамья 1 местная – 2+3 скамья 2 местная – 2+3 Скамья разноцветная пластик 2 метра – 1 Декор пеликаны-4 Лилии декор-2 Одеяло детское – 2 Подушка детская- 2 Наволочка – 2 Простынь – 2 Шкаф подвесной для хоз. инвентаря – 1 Музыкальный центр – 1 </p>

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА среднего возраста МЕСЯЦ Сентябрь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/ оборудование/ материалы
1.	1 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания,	-Беседа с детьми. <i>Занятие проводится в группе.</i> -познакомиться с детьми - Рассказать о воде, о свойствах воды, о правилах поведения в бассейне, условных сигналах. Выяснить, знают ли дети в чем надо приходить в бассейн, объяснить почему так. Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях, чему будем учиться -показать фото и видео - рассказать о способах плавания.		Игра «Золотая рыбка»		-Наглядный материал -фото, видео
2.	2 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания, - ознакомить с основными правилами поведения в нем, с гигиеническими требованиями.	-Беседа с детьми. <i>Занятие проводится в группе.</i> -напомнить детям о прошлом занятии, выяснить что дети усвоили. - познакомить детей с гигиеническими требованиями и правилами поведения в бассейне. - напомнить в чем надо приходить в бассейн, объяснить почему так. Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях, чему будем учиться -показать фото и видео - напомнить о способах плавания.		Игра «Золотая рыбка»		-Наглядный материал -фото, видео
3.	3 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания, - ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем, с	-Беседа с детьми. - Посетить бассейн- экскурсия: раздевалка – душ – чаша бассейна – душ - раздевалка; побеседовать с детьми, выяснить, были ли они когда-нибудь в бассейне, рассказать, как надо вести себя в бассейне; показать помещения, где надо		-Выяснить у детей, что они усвоили -игра «Плавают - не плавают?»		Игрушки, мяч

		гигиеническими требованиями.	раздеваться, мыться под душем и плавать. Рассказать о воде, о свойствах воды, о правилах поведения в бассейне, условных сигналах. Выяснить, знают ли дети в чем надо приходить в бассейн, объяснить почему так. Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях.				
4.	4 неделя сентября	-Рассказать детям о пользе плавания, - ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем, с гигиеническими требованиями.	-Беседа с детьми. - Посетить бассейн- экскурсия: выяснить, что дети запомнили о правилах поведения в бассейне, о гигиенических требованиях, о структуре бассейна, об алгоритме проведения занятий, о свойствах воды и пользе плавания. Выяснить знают ли дети в чем надо приходить в бассейн, объяснить почему так. Рассказать о том, что будем делать на следующих занятиях. - Разминка: -«Паровозик»: ходьба с попеременной работой рук, «чух-чух» на выдохе - «Самолет»: легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [у] - Ходьба обычная. - И. п. — о.с. - И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. Круговые движения прямых рук вперед, затем назад (медленно) - И. п. — сидя, упор руками сзади на предплечья. Попеременные движения ног. - И. п. — лежа на груди, руки впереди. Прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх и держать. - И. п. — сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку». Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку» -Рассказать детям о способах плавания.		-игра «Плавает - не плавает?»		Игрушки, мяч

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА среднего возраста

МЕСЯЦ _____ октябрь _____

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
5.	1 неделя октября	-Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. -Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал. -Повторение упражнений в воде, которые дети уже научились выполнять.	- Беседа с детьми. - «Паровозик»: ходьба с попеременной работой рук, «чух-чух» на выдохе - «Самолет»: легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [у] - Ходьба обычная. - И. п. — о. с. 1 — прямые руки в стороны; 2-3-4 — маховые движения рук вниз-вверх. - И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. Круговые движения прямых рук вперед, затем назад (медленно) - И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны — вдох; 2 — присед с обхватом руками ног на задержке дыхания 3 — основная стойка-выдох. - И. п. — сидя, упор руками сзади на предплечья. Попеременные движения ног. - И. п. — лежа на груди, руки впереди. Прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх и держать.	- «Паровозик»: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде) - «Самолет»: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде - «Кораблик»: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. - «Пружинки»: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка - «Смотри на пузырьки»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз. Выдох продолжительный через нос и рот. - «Лодка у причала»: лежать на воде, держась за опору - «Мотор»: держась за поручень прямыми руками, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты)	- Подвижная игра «Телефон»: сказать под водой «мама», «вода». -Подвижная игра «Догони меня» -Свободное плавание		Игрушки, тонущие предметы

			<p>- И. п. — сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку».</p> <p>Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку»</p>			
6.	2 неделя октября	<p>-Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.</p> <p>-Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.</p> <p>-Повторение упражнений в воде, которые дети уже научились выполнять.</p>	<p>- Беседа с детьми.</p> <p>- <i>«Паровозик»</i>: ходьба с попеременной работой рук, «чух-чух» на выдохе</p> <p>- <i>«Самолет»</i>: легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [у]</p> <p>- Ходьба обычная.</p> <p>- И. п. — о. с.</p> <p>2 — прямые руки в стороны;</p> <p>2-3-4 — маховые движения рук вниз-вверх.</p> <p>- И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверху.</p> <p>Круговые движения прямых рук вперед, затем назад (медленно)</p> <p>- И. п. — основная стойка.</p> <p>4 — руки в стороны — вдох;</p> <p>5 — присед с обхватом руками ног на задержке дыхания</p> <p>6 —основная стойка-выдох.</p> <p>- И. п. — сидя, упор руками сзади на предплечья. Попеременные движения ног.</p> <p>- И. п. — лежа на груди, руки впереди.</p> <p>Прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх и держать.</p> <p>- И. п. — сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку».</p> <p>Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку»</p>	<p>- <i>«Паровозик»</i>: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде)</p> <p>- <i>«Самолет»</i>: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде</p> <p>- <i>«Кораблик»</i>: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду.</p> <p>- <i>«Пружинки»</i>: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка</p> <p>- <i>«Смотри на пузырьки»</i>: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз.</p> <p>Выдох продолжительный через нос и рот.</p> <p>- <i>«Лодка у причала»</i>: лежать на воде, держась за опору</p> <p>- <i>«Мотор»</i>: держась за поручень прямыми руками, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты)</p>	<p>Подвижная игра <i>«Телефон»</i>: сказать под водой «мама», «вода».</p> <p>-Подвижная игра <i>«Догони меня»</i></p> <p>-Свободное плавание</p>	Игрушки, тонущие предметы.
7.	3 неделя октября	-Обучение вдохам и	<p>- <i>«Тростинка»</i>, ходьба на носках, руки вверху.</p> <p>- <i>«Чебурашка»</i>: ходьба на пятках, руки за</p>	<p>- <i>«Моряки плывут»</i>: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками</p>	<p>Подвижная игра <i>«Рыбак и</i></p>	Игрушки, надувные круги, пенопласт

		выдохам под воду.	<p>головой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Легкий бег на месте - Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: <ul style="list-style-type: none"> 1-2 — руки через стороны вверх — вдох через нос; 3-4 — расслабленные руки опустить вниз — выдох. - «Мельница»: <ul style="list-style-type: none"> И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх, другая внизу. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад. - И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль. 	<ul style="list-style-type: none"> - Бег гигантскими шагами - Прыжки лицом, спиной вперед - Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде - «<i>Страус</i>»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста» - «<i>У кого больше пузырей?</i>»: выдохи в воду через нос и рот - «<i>Аквалангисты</i>»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8 секунд, стоя около бортика - «<i>Звезда</i>»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить нарукавники). 	<p><i>рыбки</i>» .</p> <ul style="list-style-type: none"> -Свободное плавание, индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> овые доски, обручи, нарукавники.
8.	4 неделя октября	-Обучению вдохам и выдохам под воду	<ul style="list-style-type: none"> - «Мельница»: <ul style="list-style-type: none"> И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх, другая внизу. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад 1 — и. п. — вдох через нос. - И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль - И. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. <ul style="list-style-type: none"> Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, — 3x8 секунд. - «Звезда»: 	<ul style="list-style-type: none"> - «<i>Моряки плывут</i>»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками - Бег гигантскими шагами - Прыжки лицом, спиной вперед - Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде - «<i>Страус</i>»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста» - «<i>У кого больше пузырей?</i>»: выдохи в воду через нос и рот - «<i>Аквалангисты</i>»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8 секунд, стоя около бортика - «<i>Звезда</i>»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить нарукавники) 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра «<i>Рыбак и рыбки</i>» -Свободное плавание, индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> Игрушки, надувные круги, пенопласт овые доски, обручи, нарукавники.

			<p>И. п. — лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 — прогнуться;</p> <p>2—3 — задержать дыхание, держать;</p> <p>2 — и. п.</p> <p>- «Сдуй пылинки с ног»:</p> <p>И. п. — сидя, руки вдоль туловища.</p> <p>Выдохи через рот, нос. Во время вдоха широко открывать рот</p>				
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА среднего возраста МЕСЯЦ - ноябрь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
7	1 неделя ноября	-Обучение лежанию на воде. - Закрепление пройденного материала	-«Цапля»: ходить с высоким подниманием бедра, сгибая ноги вперед, руки — в стороны. -«Лягушата»: выпрыгивания из полу приседа. -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад (медленно) -И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны. -«Журавлик»: И. п. — стоя, руки вверх в стрелочке 1 — медленный наклон вперед; 2 — и. п. -И. п. — лежа на груди. Ноги кроль на груди. -И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. -«Звезда»: И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 — прогнуться, поднять таз; 2-3 — держать, задержав дыхание; 4 — и. п.	-«Догони игрушку»: бросание игрушки, бег за ней -Прыжки с игрушкой в руках -Толкать лбом игрушки, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной. -Стоя на месте, выполнить упражнение «Мельница» вперед, назад (кисть лопаточкой) -Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах и держась за руки- - «Посмотри на меня»: погружаться в воду, стоя в парах и держась за руки -«Звезда»: лежание на груди, спине (ребенка можно поддержать за голову) -«Большой — маленький фонтан»: держась за поручень, совершать попеременные движения ног способом кроль на груди -То же упражнение, но лежа	-Подвижная игра «Гуси» -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

				на спине			
8	2 недел я нояб ря	- Дальнейшее обучение лежанию на воде. - Закрепление пройденного материала.	-«Цапля»: ходить с высоким подниманием бедра, сгибая ноги вперед, руки — в стороны. -«Лягушата»: выпрыгивания из полу приседа. -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад (медленно) -И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны. -«Журавлик»: И. п. — стоя, руки вверх в стрелочке 3 — медленный наклон вперед; 4 — и. п. -И. п. — лежа на груди. Ноги кроль на груди. -И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. -«Звезда»: И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 2 — прогнуться, поднять таз; 2-3 — держать, задержав дыхание; 5 — и. п.	-«Догони игрушку»: бросание игрушки, бег за ней -Прыжки с игрушкой в руках -Толкать лбом игрушки, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной. -Стоя на месте, выполнить упражнение «Мельница» вперед, назад (кисть лопаточкой) -Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах и держась за руки- - «Посмотри на меня»: погружаться в воду, стоя в парах и держась за руки -«Звезда»: лежание на груди, спине (ребенка можно поддержать за голову) -«Большой — маленький фонтан»: держась за поручень, совершать попеременные движения ног способом кроль на груди -То же упражнение, но лежа на спине	-Подвижная игра «Гуси» -Свободное плавание.		Игрушки и, надувные круги, пенопластовые доски.
9	3 неде ля нояб ря	-Дальнейшее обучение горизонтального положения. -	-Ходить на носках, выполняя прямыми руками хлопки над головой. - Ходить на пятках, выполняя хлопки прямыми руками перед собой -Легкий бег -Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания:	-«Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад - Бег лицом, спиной вперед. -«Бабочка»: прыжки с маховыми движениями	1. Подвижная игра «Найди клад» 2. Свободное плавание, индивидуаль		Игрушки, надувные круги, пенопластовые

		Закрепление пройденного материала	<p>1— 2—3 — руки через стороны вверх — вдох через нос; 4 — расслабленные руки опустить вниз</p> <p>-«Мельница»: И. о. — стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад медленно, затем быстрее</p> <p>-И. п. — стоя ноги врозь, руки за спиной. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.</p> <p>- И. п. — лежачь на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль</p> <p>-И. п. — лежачь на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль.</p>	<p>прямых рук вверх-вниз</p> <p>-«Бегемотики»: стоя в наклоне вперед около бортика, выдыхать в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде.</p> <p>-«Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны .</p>	ная работа.		доски, Тонущие предметы
10	4 недели ноября	- Закрепление пройденного материала	<p>-Ходьба на месте на носках, выполняя прямыми руками хлопки над головой.</p> <p>- Ходьба на месте на пятках, выполняя хлопки прямыми руками перед собой</p> <p>-Ходьба на месте с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 2— 2—3 — руки через стороны вверх — вдох через нос; 4 — расслабленные руки опустить вниз.</p> <p>-«Мельница»: И. о. — стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад медленно, затем быстрее</p> <p>- И. п. — лежачь на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль</p> <p>-И. п. — лежачь на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом</p>	<p>-«Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад</p> <p>- Бег лицом, спиной вперед.</p> <p>-«Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх-вниз</p> <p>-«Бегемотики»: стоя в наклоне вперед около бортика, выдыхать в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде.</p> <p>-«Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки</p>	<p>1. Подвижная игра «Найди клад».</p> <p>2.Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, Тонущие предметы.

			кроль	в стороны -« <i>Моторная лодка</i> »: держась за поручень, локти опустив вниз, подбородок — на воду, ритмично работать прямыми ногами способом кроль .			
--	--	--	-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА среднего возраста МЕСЯЦ - декабрь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
11	1 неделя декабря	Обучение правильной работе ногами кролем. -Закрепление пройденного материала.	-Ходьба на месте: на носках, выполняя прямыми руками хлопки над головой. - Ходить на пятках, выполняя хлопки прямыми руками перед собой -Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 3— 2—3 — руки через стороны вверх — вдох через нос; 4 — расслабленные руки опустить вниз. -«Мельница»: И. о. — стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад медленно, затем быстрее - И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль -И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль	-Бег «змейкой» по бассейну -Прыжки с опусканием лица в воду -Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед -Выдохи в воду -«Батискаф»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде. -«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде -То же, но на спине, хват за поручень снизу около головы. - Упражнение «Звезда»: лежание на груди, спине (кто дольше?)	-Подвижная игра «Найди клад». -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы
12	2	-Обучение правильной работе	-Ходьба на месте: на носках, руки в стороны - Ходьба на пятках, руки на поясе	-Бег «змейкой» по бассейну -Прыжки с опусканием лица в воду	-Подвижная игра «Найди клад».		Игрушки,

	неделя дека бря	ногами кролем. -Закрепление пройденного материала.	<p>- Легкий бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу</p> <p>-Прыжки на двух ногах, руки на поясе</p> <p>-Ходьба</p> <p>-И. п. — о. с.</p> <p>1— подняться на носки, руки через стороны вверх — потянуться, выполнить глубокий вдох через нос;</p> <p>2 — вернуться в и. п., расслабленные руки выполняют скрестные движения вниз — выдох.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Упражнение «Мельница» — вперед, назад.</p> <p>-«Часики»'.</p> <p>И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны с произнесением «тик-так» на выдохе.</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-«Задуй свечу»: И. п. — сидя. Упр. на дыхание: вдох через рот</p>	<p>-Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед</p> <p>-Выдохи в воду</p> <p>-«Батискаф»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде.</p> <p>-«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде</p> <p>-То же, но на спине, хват за поручень снизу около головы.</p> <p>- Упражнение «Звезда»: лежание на груди, спине (кто дольше?)</p> <p>-Плавание с пенопластовой доской на груди, при помощи движений ног способом кроль</p>	-Свободное плавание, индивидуальная работа.		надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
13	3 неделя дека бря	-Обучение скольжению на груди с доской на задержке дыхания. -Закрепление пройденного материала.	<p>-Ходьба на месте с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад</p> <p>-«С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе</p> <p>-«Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> <p>-И. п. — о. с.</p> <p>1— кисти к плечам;</p> <p>2 — руки вверх;</p> <p>3 — кисти к плечам;</p>	<p>-«Моряки плывут»: ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс.</p> <p>-Выпрыгивание из приседа «Вода кипит»: выдохи в воду — 5 раз.</p> <p>-«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны</p> <p>-«Стрелка»: скольжение на груди, руки за головой — одна ладонь лежит на другой.</p>	-Подвижная игра «Затейники» -Свободное плавание, индивидуальная работа		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

			<p>4 — и. п.</p> <p>- «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног</p> <p>- И. п. — сидя, упор руками сзади.</p> <p>1 — поднять таз, носки вниз; 2 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль.</p>	<p>-Скольжение на груди с доской на вдохе и выдохе.</p> <p>-Плавание с пенопластовой доской на груди, при помощи движений ног способом кроль.</p>			
14	4 неделя декабрь	<p>-Обучение скольжению на груди с доской на вдохе и выдохе.</p> <p>-Закрепление пройденного материала.</p>	<p>-Ходьба на месте с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад</p> <p>-«С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе</p> <p>-«Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p> <p>-И. п. — о. с.</p> <p>2— кисти к плечам; 5 — руки вверх; 6 — кисти к плечам; 7 — и. п.</p> <p>-И. п. — стоя, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью голени и произнесением «ох» на выдохе</p> <p>- «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног</p> <p>- И. п. — сидя, упор руками сзади.</p> <p>3 — поднять таз, носки вниз; 4 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль.</p>	<p>-«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде</p> <p>-То же, но на спине, хват за поручень снизу около головы.</p> <p>-«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>-«Стрелка»: скольжение на груди, руки за головой — одна ладонь лежит на другой.</p> <p>-Плавание с пенопластовой доской на груди, при помощи движений ног способом кроль.</p>	<p>-Подвижная игра «Затейники»</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа</p> <p>-Выдохи в воду</p>		<p>- игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА средний возраст МЕСЯЦ - январь

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
15	1 неделя января	-Обучение скольжению на груди с доской на вдохе и выдохе. Закрепление пройденного материала	-Ходьба на месте с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад -«С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе -«Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания -И. п. — о. с. 3 — кисти к плечам; 8 — руки вверх; 9 — кисти к плечам; 10 — и. п. -И. п. — стоя, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью голени и произнесением «ох» на выдохе - «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног - И. п. — сидя, упор руками сзади. 5 — поднять таз, носки вниз; 6 — и. п. -И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль.	-«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде -То же, но на спине, хват за поручень снизу около головы. -«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны -«Стрелка»: скольжение на груди руки за головой — одна ладонь лежит на другой. -Плавание с пенопластовой доской на груди, при помощи движений ног способом кроль.	-Подвижная игра «Пятнашки мячом» -Свободное плавание, индивидуальная работа		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, мячи, тонущие предметы.

16	2 неделя января	-Обучение скольжению в «стрелочке» на груди. Закрепление пройденного материала	<p>-«Лыжники»: в наклоне с попеременной работой прямых рук вперед-назад -«Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания -И. п. — о. с. 4— кисти к плечам; 11 — руки вверх; 12 — кисти к плечам; 13 — и. п. -И. п. — стоя, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью голени и произнесением «ох» на выдохе - «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног - И. п. — сидя, упор руками сзади. 7 — поднять таз, носки вниз; 8 — и. п. -И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль.</p>	<p>-«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде -То же, но на спине, хват за поручень снизу около головы. -«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны -«Стрелка»: скольжение на груди, руки за головой — одна ладонь лежит на другой. -Плавание с пенопластовой доской на груди, при помощи движений ног способом кроль.</p>	<p>-Подвижная игра «Пятнашки мячом» -Свободное плавание, индивидуальная работа - Выдохи в воду.</p>		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, мячи, тонущие предметы.
17	3 неделя января	-Обучение скольжению в «стрелочке» на груди. Закрепление пройденного материала	<p>-«Лыжники»: в наклоне с попеременной работой прямых рук вперед-назад -«Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания -И. п. — о. с. 5— кисти к плечам; 14 — руки вверх; 15 — кисти к плечам; 16 — и. п. -И. п. — стоя, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью</p>	<p>-«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде -То же, но на спине, хват за поручень снизу около головы. -«Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны -«Стрелка»: скольжение на груди, руки за головой — одна ладонь лежит на другой. -Плавание с пенопластовой доской на</p>	<p>-Подвижная игра «Щука и рыбки» -Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

			<p>голении и произнесением «ох» на выдохе</p> <p>- «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног</p> <p>- И. п. — сидя, упор руками сзади. 9 — поднять таз, носки вниз; 10 — и. п.</p> <p>-И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль.</p>	<p>грудь, при помощи движений ног способом кроль.</p>			
18	4 неделя января	<p>-Обучение скольжению в «стрелочке» на груди. Закрепление пройденного материала</p>	<p>-Прыжки, ноги вместе, руки на поясе</p> <p>-«Чебурашка»: И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой. Наклоны в стороны.</p> <p>-И. п. — то же. Наклоны с небольшой амплитудой вперед, назад</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди, ладонь на ладони. 1 — прогнуться, голова между рук; 2—3 — держать; 2 — и. п.</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног в согласовании с дыханием: 1 — вдох; 2—3—4 — выдох.</p> <p>-И. п. — сидя, упор на предплечья. 1 — поднять прямые ноги; 2—3 — держать; 4 — и. п.</p>	<p>-«Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>-«Стрелка»: из приседа, руки за головой, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, наклониться, сильно оттолкнуться ногами от стенки, лицо опустить в воду — скользить на задержке дыхания.</p> <p>-«Лягушата»: плавание при помощи движений рук способом брасс</p> <p>-Подвижная игра «Насос»: выдох в воду, стоя в парах</p> <p>- Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием</p> <p>-Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.</p>	<p>-Подвижная игра «Щука и рыбки»</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА средний возраст МЕСЯЦ - февраль

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
19	1 неделя февраля	-Обучение скольжению в «стрелочке» на груди. Закрепление пройденного материала	-Ходьба на месте: -И. п. — стоя, руки в стороны. 1— вдох; 2 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам - выдох. -И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положения рук -И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища из стороны в сторону -И. п. — то же. 1 — присед, ладони опустить на колени, колени соединить; 2 — и. п. -И.п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль - И. п. — то же. 1 — прогнуться, поднять таз; 2— 3 — держать; 4— и. п. -И. п. — то же. 1 — руки вверх, втянуть живот —	-«Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны . -«Стрелка»: из приседа, руки за головой, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, наклониться, сильно оттолкнуться ногами от стенки, лицо опустить в воду — скользить на задержке дыхания. -«Лягушата»: плавание при помощи движений рук способом брасс -Подвижная игра «Насос»: выдохи в воду, стоя в парах - Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием -Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.	-Свободное плавание, индивидуальная работа. -Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

			вдох; 2 — и. п. — выдох.				
20	2 неделя февраля	Закреплен е пройденног о материала	-Ходьба на месте: 1 — шаг вперед, руки в стороны ладонями по лопаткам 2 — скрестное движение рук перед грудью 3 — присед, ладони опустить на пол 4 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища 5 — вдох; 6 — выдох. 7 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам - выдох. 8 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 9 — присед, ладони опустить на пол 10 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 11 — присед, ладони опустить на пол 12 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 13 — присед, ладони опустить на пол 14 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 15 — присед, ладони опустить на пол 16 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 17 — присед, ладони опустить на пол 18 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 19 — присед, ладони опустить на пол 20 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 21 — присед, ладони опустить на пол 22 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 23 — присед, ладони опустить на пол 24 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 25 — присед, ладони опустить на пол 26 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 27 — присед, ладони опустить на пол 28 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 29 — присед, ладони опустить на пол 30 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 31 — присед, ладони опустить на пол 32 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 33 — присед, ладони опустить на пол 34 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 35 — присед, ладони опустить на пол 36 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 37 — присед, ладони опустить на пол 38 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 39 — присед, ладони опустить на пол 40 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 41 — присед, ладони опустить на пол 42 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 43 — присед, ладони опустить на пол 44 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 45 — присед, ладони опустить на пол 46 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 47 — присед, ладони опустить на пол 48 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 49 — присед, ладони опустить на пол 50 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 51 — присед, ладони опустить на пол 52 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 53 — присед, ладони опустить на пол 54 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 55 — присед, ладони опустить на пол 56 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 57 — присед, ладони опустить на пол 58 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 59 — присед, ладони опустить на пол 60 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 61 — присед, ладони опустить на пол 62 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 63 — присед, ладони опустить на пол 64 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 65 — присед, ладони опустить на пол 66 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 67 — присед, ладони опустить на пол 68 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 69 — присед, ладони опустить на пол 70 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 71 — присед, ладони опустить на пол 72 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 73 — присед, ладони опустить на пол 74 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 75 — присед, ладони опустить на пол 76 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 77 — присед, ладони опустить на пол 78 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 79 — присед, ладони опустить на пол 80 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 81 — присед, ладони опустить на пол 82 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 83 — присед, ладони опустить на пол 84 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 85 — присед, ладони опустить на пол 86 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 87 — присед, ладони опустить на пол 88 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 89 — присед, ладони опустить на пол 90 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 91 — присед, ладони опустить на пол 92 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 93 — присед, ладони опустить на пол 94 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 95 — присед, ладони опустить на пол 96 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 97 — присед, ладони опустить на пол 98 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. 99 — присед, ладони опустить на пол 100 — и. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища.	-«Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны. в «Стрелка»: из приседа, руки за головой, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, наклониться, сильно оттолкнуться ногами от стенки, лицо опустить в воду — скользить на задержке дыхания. -«Лягушата»: плавание при помощи движений рук способом брасс -Подвижная игра «Насос»: выдохи в воду, стоя в парах - Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием -Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.	-Свободное плавание, индивидуальная работа. -Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах		Игрушк и, надувны е круги, пенопла стовые доски
			Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль - И. п. — то же. 1 — прогнуться, поднять таз; 2 - 3 - держать; 4 — и. п.				
	3 неделя февраля	Закреплен е пройденног о материала	-Ходьба на месте: -И. п. — стоя, руки в стороны. 6 — вдох; 2 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам - выдох.	-«Стрелка»: из приседа, руки за головой, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, наклониться, сильно оттолкнуться ногами от стенки, лицо опустить в воду — скользить на задержке дыхания.	-Подвижная игра «Найди клад»: достать 3 предмета со дна -Свободное плавание,		Игрушк и, надувны е круги, пенопла стовые

			<p>-И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положения рук</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища из стороны в сторону</p> <p>-И. п. — то же. 7 — присед, ладони опустить на колени, колени соединить; 8 — и. п.</p> <p>-И.п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>- И. п. — то же. 1 — прогнуться, поднять таз; 2 - 3 - держать; 4— и. п.</p>	<p>-«<i>Лягушата</i>»: плавание при помощи движений рук способом брасс</p> <p>-Подвижная игра «<i>Насос</i>»: выдохи в воду, стоя в парах</p> <p>- Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием</p> <p>-Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.</p>	индивидуальная работа.		доски, тонущие предметы.
22	4 неделя февраля	Закрепление пройденного материала	<p>- И. п. — о. с. 1 — присед, руки вперед — выдох; 2 — и. п. — вдох.</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Прогнувшись, выполнять попеременные движения ногами способом кроль</p> <p>- И. п. — лежа на спине, руки сцеплены за головой. 1 — прогнуться, поднять таз; 2—3 — держать; 3 — и. п.</p> <p>-И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль.</p>	<p>-«<i>Стрелка</i>»: из приседа, руки за головой, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, наклониться, сильно оттолкнуться ногами от стенки, лицо опустить в воду — скользить на задержке дыхания.</p> <p>-«<i>Лягушата</i>»: плавание при помощи движений рук способом брасс ногами кролем.</p> <p>-Подвижная игра «<i>Насос</i>»: выдохи в воду, стоя в парах</p> <p>- Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p>	-Подвижная игра « <i>Найди клад</i> »: достать 3 предмета со дна -Свободное плавание, индивидуальная работа .		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

			<p>-«Сдуй листочек»: И. п. — стоя, ладони перед лицом. Выдохи через рот и нос, вдох — через рот</p>				
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА средний возраст МЕСЯЦ - март

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
23	1 неделя марта	-Обучение скольжению на груди в согласовании работы ног кролем на груди.	-Ходьба на месте: 1 — руки вперед; 2— руки вверх; 3— руки в стороны; 4 — руки вниз - «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад -И.п. 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев; 4 — и. п -И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднятие коленей -И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.	-Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед -Скольжение на груди в «стрелочке» в согласовании с попеременной работой ног кролем на груди. -И. п. — стоя в наклоне; руки держатся за поручень. Выполнять выдохи в воду под счет: 1 — вдох; 2—3—4 — выдох. -Погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе. -«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде -То же, но на спине, хват за поручень снизу около головы. - Ходьба при помощи гребковых движений рук способом брасс.	-Подвижная игра «Найди свой цвет». -Свободное плавание, индивидуальная работа		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.
	2 неделя	-Обучение	-Ходьба на месте:	-Ходьба по кругу с попеременными	-Подвижная игра		-

24	марта	скольжение на груди в согласовании и работы ног кролем на груди.	<p>1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз</p> <p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад -И.п. 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев; 4 — и. п -И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднятие коленей -И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед -Скольжение на груди в «стрелочке» в согласовании с попеременной работой ног кролем на груди. -И. п. — стоя в наклоне; руки держатся за поручень. Выполнять выдохи в воду под счет: 1 — вдох; 2—3—4 — выдох. -Погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе. -«Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде. -То же, но на спине, хват за поручень снизу около головы. - Ходьба при помощи гребковых движений рук способом брасс.</p>	«Найди свой цвет». -Свободное плавание, индивидуальная работа.		игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч.
25	3 неделя марта	-Обучение скольжению на груди в согласовании и работы ног кролем на груди.	<p>Ходьба на месте: 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз</p> <p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх.</p>	<p>-Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед -Скольжение на груди в «стрелочке» в согласовании с попеременной работой ног кролем на - «Поплавок»: всплытие с последующим лежанием на воде в группировке 7 счётов. -Выдохи в воду 5 раз. - «Торпеда»: скольжение на груди в</p>	-Подвижная игра «Найди свой цвет» - Свободное плавание, индивидуальная работа		Игрушки , надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.

			<p>Попеременные движения прямых рук назад</p> <p>-И.п. 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 4 — упор присев; 4 — и. п</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднимание коленей</p> <p>-И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе.</p>	<p>согласовании с ритмичной работой ног способом кроль</p> <p>-Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки — медленно, ноги — быстро).</p>			
26	4 неделя марта	<p>-Обучение скольжению на груди в согласовании и работы ног кролем на груди. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>Ходьба на месте: 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз</p> <p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди.</p> <p>Попеременные движения прямых рук вперед</p> <p>-«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх.</p> <p>Попеременные движения прямых рук назад</p> <p>-И.п. 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 5 — упор присев; 4 — и. п</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей.</p>	<p>-«<i>Мотор</i>»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде.</p> <p>-Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед</p> <p>-Скольжение на груди в «стрелочке» в согласовании с попеременной работой ног кролем на</p> <p>- «<i>Поплавок</i>»: всплытие с последующим лежанием на воде в группировке 7 счётов.</p> <p>-Выдохи в воду 5 раз.</p> <p>- «<i>Торпеда</i>»: скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль</p> <p>-Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки — медленно, ноги — быстро).</p>	<p>-Подвижная игра «<i>Найди свой цвет</i>»</p> <p>- Свободное плавание, индивидуальная работа</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА средний возраст МЕСЯЦ - апрель

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
27	1 неделя апреля	<p>-Обучение разным положениям в воде.</p> <p>Закрепление пройденного материала.</p>	<p>- Ходьба на месте: 1 — руки вперед; 2— руки вверх; 3— руки в стороны; 4 — руки вниз</p> <p>- «Мельница»: И. п. — стоя в полу наклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед</p> <p>-«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные движения прямых рук назад</p> <p>-И.п. 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 6 — упор присев; 4 — и. п</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль</p> <p>-И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей.</p>	<p>-«<i>Мотор</i>»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде.</p> <p>-Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад</p> <p>-Прыжки с погружением в воду</p> <p>-«<i>Винт</i>»\ скольжение на груди с переворотом на спину</p> <p>-Подвижная игра «<i>Найди клад</i>»'; достать со дна три предмета</p> <p>-«<i>Торпеда</i>»: скольжение на груди с ритмичной работой ног способом кроль.</p>	<p>-Выдохи в воду</p> <p>-Подвижная игра «<i>Море волнуется</i>»</p> <p>-Свободное плавание, индивидуальная работа</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>

28	2 неделя апреля	-Обучение разным положениям в воде. Закрепе ние пройденног о материала.	-Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, хлопки в ладони -Ходьба на месте с выполнением упражнения на восстановление дыхания. -И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременные движения прямыми руками вперед. - То же упражнение, но движение назад. -И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки вверх. -И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед с хлопком ладонями впереди; 2 — и. п. -И. п. — о. с. 1 — присед с хлопком ладонями над головой; 2 — и. п. -И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения прямых ног способом кроль. -И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. 1— 2—3 — круговые движения прямых ног влево; 4 — и. п. То же — вправо.	-Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад -Прыжки с погружением в воду -«Винт»\ скольжение на груди с переворотом на спину -Подвижная игра «Найди клад»', достать со дна три предмета -«Торпеда»: скольжение на груди с ритмичной работой ног способом кроль в ластах -Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, ног способом кроль в ластах -«Вода кипит»: выдохи в воду -«Торпеда»: скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль в ластах, руки прижаты к туловищу.	-Выдохи в воду -Подвижная игра «Море волнуется» -Свободное плавание, индивидуальная работа		Игрушки , надувные круги, пенопласт овые доски, тонущие предмет ы.
29	3 неделя апреля	-Обучение разным положениям в воде. Закрепе ние	-Ходьба на месте с выполнением упражнения на восстановление дыхания. -И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременные движения прямыми руками вперед. - То же упражнение, но движение назад. -И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки вверх.	-Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед - «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны - «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук	-Подвижная игра «Салки» (с мячом) -Свободное плавание, индивидуальная работа.		Игрушки , надувные круги, пенопласт овые доски,

		<p>пройденного материала.</p>	<p>-И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 3 — наклон вперед с хлопком ладонями впереди; 4 — и. п.</p> <p>-И. п. — о. с. 3 — присед с хлопком ладонями над головой; 4 — и. п.</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения прямых ног способом кроль.</p>	<p>-Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах -«Кто дальше»: переплыть бассейн с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p>	<p>-Выдохи в воду</p>		<p>тонущие предметы.</p>
30	4 неделя апреля	<p>-Обучение разным положениям в воде.</p> <p>Закрепление пройденного материала.</p>	<p>-Ходьба на месте с выполнением упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременные движения прямыми руками вперед. - То же упражнение, но движение назад.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки вверх.</p> <p>-И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 5 — наклон вперед с хлопком ладонями впереди; 6 — и. п.</p> <p>-И. п. — о. с. 5 — присед с хлопком ладонями над головой; 6 — и. п.</p> <p>-И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения прямых ног способом кроль.</p>	<p>-Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. - «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны - «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук</p> <p>-Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах -«Кто дальше»: переплыть бассейн с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p>	<p>-Подвижная игра «Салки» (с мячом) -Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ в бассейне

ГРУППА средний возраст МЕСЯЦ - май

№ Занятия	Дата	Задачи	I часть. Подготовительная часть – на суше	II часть. Основная часть – в воде	III часть. Заключительная часть	Индивидуальная работа	Оснащение среды/оборудование/материалы
31	1 неделя мая	- Закрепление пройденного материала	-Легкий бег с изменением направления по сигналу -Ходьба на месте. - И. п. — лежа на груди, руки впереди. Скользящими движениями выполнить гребки руками способом брасс в согласовании с движениями ног способом кроль -И.п. — сидя, упор сзади. Круговые движения прямых ног вправо, затем влево.	-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед -Подвижная игра «Море волнуется» с изображением «Звезды», «Стрелки» на груди, спине, «Поплавка» -Плавание при помощи движений рук способом брасс - Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль -Выдохи в воду -Скольжение на груди в стрелочке -Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.	-Подвижная игра «Веселые ребята» -Свободное плавание, индивидуальная работа -Перед выходом из воды достать три предмета со дна.		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы
32	2 неделя мая	- Закрепление пройденного материала	-Легкий бег с изменением направления по сигналу -Ходьба на месте. - И. п. — лежа на груди, руки впереди. Скользящими движениями выполнить гребки руками способом брасс в согласовании с движениями ног способом	-Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед -Подвижная игра «Море волнуется» с изображением «Звезды», «Стрелки» на груди, спине, «Поплавка» -Плавание при помощи движений рук	-Подвижная игра «Веселые ребята» -Свободное плавание, индивидуальная работа -Перед выходом		Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие

			<p>кроль -И.п. — сидя, упор сзади. Круговые движения прямых ног вправо, затем влево.</p>	<p>способом брасс - Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль -Выдохи в воду -Скольжение на груди в стрелочке. -Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.</p>	<p>из воды достать три предмета со дна.</p>		<p>предметы.</p>
33	3 неделя мая	- Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию	<p>-Ходьба на месте, выполняя следующее упражнение: 1 — правую руку в сторону; 2 — левую руку в сторону; 3 — правую руку вверх; 4 — левую руку вверх; 5 — правую руку в сторону; 6 — левую руку в сторону; 7 — правую руку вниз; 8 — левую руку вниз; -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад -И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1 — скрестное движение прямых рук перед грудью. 2 — и. п. — вдох. - И. п. — то же. -И. п. — сидя, упор сзади на предплечья. Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — стоя на четвереньках. 1 — согнуть руки, грудью коснуться пола; 2 — и. п.</p>	<p>-Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад лицом, спиной вперед -Ходьба с выполнением движений рук способом брасс -Бег с выполнением скольжения на груди по сигналу -Выдохи в воду -«Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны «Звезда»: лежание на спине, ноги врозь, руки в стороны -«Моторная лодка»: плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине -«Лучший ныряльщик»: ориентирование в воде; на одном вдохе достать со дна три предмета, расположенные на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга (глубина — по пояс)</p>	<p>-Подвижная игра «Морской бой». - Свободное плавание, индивидуальная работа.</p>		<p>Игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, тонущие предметы.</p>

			- И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль.			
34	4 неделя мая	- Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию	Ходьба на месте, выполняя следующее упражнение: 1 — правую руку в сторону; 2 — левую руку в сторону; 3 — правую руку вверх; 4 — левую руку вверх; 5 — правую руку в сторону; 6 — левую руку в сторону; 7 — правую руку вниз; 8 — левую руку вниз; -«Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад -И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1 — скрестное движение прямых рук перед грудью. 2 — и. п. — вдох. - И. п. — то же. -И. п. — сидя, упор сзади на предплечья. Попеременные движения ног способом кроль -И. п. — стоя на четвереньках. 1 — согнуть руки, грудью коснуться пола; 2 — и. п. - И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль.	-Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад лицом, спиной вперед -Ходьба с выполнением движений рук способом брасс -Бег с выполнением скольжения на грудь по сигналу -Выдохи в воду -«Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны «Звезда»: лежание на спине, ноги врозь, руки в стороны -«Моторная лодка»: плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на грудь, спине -«Лучший ныряльщик»: ориентирование в воде; на одном вдохе достать со дна три предмета, расположенные на расстоянии 0,3— 0,5 м друг от друга (глубина — по пояс)	-Подвижная игра «Морской бой». - Свободное плавание, индивидуальна я работа.	Игрушки , надувные круги, пенопласт овые доски, тонущ ие предм еты.