

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «31» августа 20 18 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
«06» сентября 201 8 г. № 350



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Адаптированная программа по плаванию для детей 4-7 лет»**

**Возраст обучающихся: 4-7 лет
срок реализации программы: 3 года**

составил программу:
педагог дополнительного образования
Позднякова Елена Викторовна

г. Нарьян-Мар

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 4-5 лет	8
2. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 5-6 лет	17
3. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 6-7 лет	27
Методическое обеспечение	38

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дополнительного образования. В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного

закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна.

Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду». В детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДООУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Цель программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Принципы обучения.

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине. Формы подведения итогов реализации программы:
 - показ открытых занятий и развлечений для детей ДООУ;
 - показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном спортивном учреждении;
 - оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
 - оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений

осанки, сутулости, плоскостопия.

- проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого).

Данная программа предусмотрена для воспитанников 4-5 лет, 5-6 лет, а также 6-7 лет. Продолжительность каждого занятия в этих возрастных группах составляет 40 минут. Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Форма проведения занятий.

Форма проведения занятий – групповая (10-12 детей в группе). Комплектуя группу, следует уделять внимание физической подготовки детей и успешности освоения ими плавательных движений.

Последовательность проведения занятий:

- Воздушные контрастные ванны.
- Душ.
- Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
- Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
- Игровые задания применяются в различных частях занятия.
- Время для самостоятельного купания и игр.
- Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде).
- Обтирание, сушка волос.

В бассейне необходим такой инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

Игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки;
- мячи разного размера;
- ведерки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

1. Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 4-5 лет

Занятия в младшей группе проводится по группам по 10-12 человек, продолжительностью 40 минут. Учебный материал распределён на количество занятий с учётом возраста детей, времени проведения занятия. Количество часов в год 74. Обучение плаванию детей младшего возраста направлено на решение следующих задач:

- ознакомление детей с водой, преодоление страха перед ней.
- погружение под воду с задержкой дыхания.
- выполнение заданий с предметами и без них.

Детям этого возраста предлагаются упражнения, связанные с работой рук и ног при плавании кролем. Задача на этом этапе заключается в выполнении предрасположенности ребёнка к тому или иному способу плавания.

Сентябрь

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • познакомить детей с помещением бассейна: раздевалка, душевая, туалет; основными правилами поведения в нём. Рассказать о пользе плавания • упражнять детей в умении подниматься и спускаться по лестнице в воду, держась за поручни, умывать лицо • воспитывать в детях уверенность в себе, самостоятельность, решительность • укреплять опорно-связочный аппарат, способствовать закаливанию организма • способствовать формированию навыков личной гигиены 						
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Гимнастика для утят»				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: - вход в воду с помощью взрослого; - передвижения вдоль бортика при помощи взрослого и поддерживающих средств; - приседания	Упражнения в воде: - вход в воду с помощью взрослого - передвижения вдоль бортика при помощи взрослого и поддерживающих средств - приседания - приседания: до плеч, до подбородка	Упражнения в воде: вход в воду с помощью взрослого передвижения в воде вдоль бортика: - шагом; - высоко поднимая колени; - прыжками	Упражнения в воде: - вход в воду с помощью взрослого; - передвижения вдоль бортика при помощи взрослого и поддерживающих средств - приседания Передвижения в воде вдоль бортика: - «лошадки» - «друг задругом» - «боком» Упражнения «Умываемся»	

	Подвижные игры	Игровые упражнения: • «Волны на море» • «Дождик»	Игровые упражнения: • «Волны на море» • «Дождик»	Игровые упражнения: - «Сделай фигуру»; - «Умываемся»	П /и «Дождик», «Солнышко дождик»
III	Малоподвижные игры	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика

Октябрь

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • закреплять умение детей входить в воду самостоятельно, окунаться в воду, не бояться брызг • упражнять детей в выполнении разных видов движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду • воспитывать самостоятельность, организованность, смелость • повышать сопротивляемость организма к перепаду температур 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения на воде: • вход в воду с помощью взрослого • передвижения в воде вдоль бортика: - шагом - прыжком около бортика - боком вдоль бортика	Упражнения в воде: • вход в воду с помощью взрослого • передвижения в воде: - шагом - прыжки на месте - «лодочка», помогая себе руками - «лошадки» Упражнение «Умывание» (поливать на лицо из ладошек)	Упражнения в воде: • вход в воду со страховкой взрослого • передвижения в воде: - «цапли» - боком - высоко поднимая колени	Упражнения в воде: • вход в воду со страховкой взрослого • передвижения в воде: - шагом - прыжками - боком свободное передвижение по бассейну: • «шире шаг» • «быстро – быстро» Упражнение у бортика: «Покажи пяточки» (с помощью взрослого)	
	Подвижные игры	Упражнение «Окупись»: - до плеч - до подбородка	Окувание: «Кто ниже»: - до плеч - до подбородка	Игра: «Сделай дождик», «Пузырь», «Поймай рыбку»	Игра «Догоните меня»	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	

Ноябрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • побуждать детей к самостоятельным активным действиям в воде • упражнять детей в умении передвигаться в воде различными способами с опорой об бортик • познакомить детей с горизонтальным положением в воде • повышать сопротивляемость организма к перепаду температур 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно (страховка взрослого) • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - «лошадки» - «зайки» - «ветерок» Выпрыгивание из воды «Кто выше» (с опорой на борт) Игровое упражнение: «Покажи пяточки» (с опорой на борт грудью)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду со страховкой взрослого • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - высоко поднимая колени - высоко поднимая прямую ногу Игровое упражнение: «Поймай воду», «Спрятали животики» (горизонтальное положение у бортика)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду со страховкой взрослого • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - друг за другом - боком Прыжки на двух ногах, держась за бортик Упражнение у бортика: «Дождик», «Ладушки» (хлопок по воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду со страховкой взрослого • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - «мы гуляем» - «зайчики» - «лошадки» Выпрыгивание из воды «Кто выше» Упражнение у бортика: «Умываемся» (поливать на лицо из ладошек)
	Подвижные игры	Игровые упражнения: «Вместе веселее», «Хоровод» (за руки)	Упражнение на бортике: «Большие и маленькие ноги»	Игра «Карусель»	Игра «Догоните меня»
III	Малоподвижные игры	Свободное передвижение по бассейну	Свободное передвижение по бассейну	Свободное передвижение по бассейну	Свободное передвижение по бассейну с игрушками

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • учить детей различным видам погружения в воду • совершенствовать умение принимать горизонтальное положение • учить опускать лицо в воду • приучать детей самостоятельно мыться под душем • способствовать повышению устойчивости организма ребёнка к перепаду температур 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду со страховкой взрослого • различные виды ходьбы: <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием колен - на носочках - боком Упражнение: <ul style="list-style-type: none"> • «Покажи пяточки» (с упором руками на бортик) • «Умываемся» (ладошками) • «Поливаем цветы» (из ведёрка на себя) 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду со страховкой взрослого • передвижения в воде вдоль бортика: <ul style="list-style-type: none"> - «мишки косолапые» - «мышки» - «цапли» Игровое упражнение: <ul style="list-style-type: none"> • «Полежим на животике» (горизонтальное положение у бортика) • «Под дождём» (поливание на себя из ведёрка) • «Ладушки под водой» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду со страховкой взрослого • прыжки у бортика с опорой • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - шагом - бегом (вдоль бортика) Обливание водой из ведёрка: <ul style="list-style-type: none"> • на грудь • на голову 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду со страховкой взрослого • прыжки у бортика с опорой 	
	Подвижные игры	Игра «Голуби»	Игра «Волны»	Игра «Волны»	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - «Под дождём» (поливание на себя из ведёрка) - «Где ножки» (горизонтальное положение с опорой на бортик) 	
	Малоподвижные игры	Свободное передвижение по бассейну	Свободное передвижение по бассейну	Свободное передвижение по бассейну	Свободное передвижение по бассейну	

Январь

Содержание занятий					
Этапы занятия		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты :					
<ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в умении делать выдох на поверхность воды: через трубочку, на игрушку, на воду • продолжать упражняться в умении погружаться в воду • учить детей самостоятельно пользоваться полотенцем, насухо вытираться • способствовать укреплению иммунитета к различным заболеваниям 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • погружения в воду с опорой на бортик до плеч • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - шагом - прыжками - упражнения: «Поливаем цветы», «Намочили носики» (погружение) 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения вдоль бортика с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> - высоко поднимая ноги - высоко поднимая колени Упражнение: «Поливаем из ведёрка цветы» Погружения в воду: <ul style="list-style-type: none"> • До плеч • До подбородка • До носа 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения вдоль бортика с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> - парами - боком - прыжками 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения вдоль бортика с заданиями: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по периметру бассейна, загребая воду руками - боком, держась за поручень Самостоятельно поливать на себя из ведёрка
	Подвижные игры	Игра «Мы гуляем»	Игра «Догоните меня»	Упражнение: «Под водопадом» (фонтан) Упражнение: «Посмотри, что на дне», «Кто ниже» (погружение) Упражнение: «Птички пьют водичку» (стоя у поручня)	Упражнение: «Какого цвета колёсико» (на дне) Упражнение: «Самые смелые дети» (погружение в воду), «Кто ниже» (погружение в воду до носа)
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты: <ul style="list-style-type: none"> • закреплять умение детей передвигаться по дну бассейна без опоры, группами, взявшись за руки • совершенствовать умение делать продолжительные и многократные выдохи на воду • укреплять дыхательную мускулатуру • воспитывать умение действовать смело, уверенно, самостоятельно 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • ходьба вдоль бортика приставным шагом • погружение в воду, держась за бортик руками: <ul style="list-style-type: none"> - до носа - до подбородка Упражнение: «Намочи носик» (вода в ладошке)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижение приставным шагом с разным положением рук: <ul style="list-style-type: none"> - на поясе - в стороны - за спиной Погружение в воду без опоры Упражнение: «Моем носики» (погружение носа в воду) Упражнение: «Что на дне» (погружение в воду)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно • Ходьба приставным шагом вдоль бортика <ul style="list-style-type: none"> - по кругу - враспынную Упражнение «Кто ниже» (погружение) Упражнение «Птички моют клювики» (погружение с опорой; погружение без опоры)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижение от бортика к бортику Упражнение «Смелые ребята» (погружение) Упражнение «Загляни в окошко» (в обруч)	
	Подвижные игры	Игры: «Ладушки», «Волны»	Игра «Поймай воду»	Игра «Карусель»	Игра «Фонтан»	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты: <ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в движении ног по типу кроль на груди, сидя на бортике • совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна в разных направлениях • способствовать закаливанию организма детей • способствовать развитию ловкости, быстроты 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • ходьба вдоль бортика приставным шагом • погружение в воду, держась за бортик руками: <ul style="list-style-type: none"> - до носа - до подбородка Упражнение: «Намочи носик» (вода в ладошке)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижение приставным шагом с разным положением рук: <ul style="list-style-type: none"> - на поясе - в стороны за спиной Погружение в воду без опоры Упражнение: «Моем носики» (погружение носа в воду) Упражнение: «Что на дне» (погружение в воду)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • ходьба приставным шагом вдоль бортика <ul style="list-style-type: none"> - по кругу - враспынную Упражнение «Кто ниже» (погружение) Упражнение «Птички моют клювики» (погружение с опорой) Погружение без опоры	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижение от бортика к бортику Упражнение «Смелые ребята» (погружение) Упражнение «Загляни в окошко» (в обруч)	
	Подвижные игры	Игра «Пузырь»	Игра «Шторм на море»	Игра «Кто быстрее за коlobком»	Игра «Смелые ребята» (передвижение по бассейну без рук)	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты: <ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в работе руками в кроле на груди • совершенствовать умение детей передвигаться по дну бассейна в заданном направлении • способствовать развитию дыхательных мышц по средствам упражнений, развитию гибкости • развивать умение действовать по сигналу взрослого 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками Сидя на бортике, активно работая ногами, поднимать брызги Упражнение на дыхание «Сделай ямку» Игровое упражнение «Покажи пяточки» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • прыжки у бортика «как лягушки на дорожке» • упражнение «остуди чай» (максимально приближая лицо к воде) • упражнение «фонтан» (кроль ногами) • бег с высоким подниманием бедра 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • ходьба вдоль бортика с наклоном туловища вперед «гуси» • лечь грудью на бортик, активно работать ногами • ходьба, собирая мячики 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну, не придерживаясь за поручень • работа ног кролем, сидя на бортике • упражнение «у кого больше ямка» (дыхание) • упражнение «птички у водички» 	
	Подвижные игры	Игра «Кто быстрее за мячом»	Игра «Шторм на море»	Игра «Паровоз»	Игра «Кто быстрее добежит до мяча»	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p align="center">Планируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить различным способам выдоха в воду и на воду • совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды во время ходьбы • способствовать укреплению мышечного корсета • прививать навыки личной гигиены 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • ходьба по периметру бассейна с высоким подниманием колен • прыжки на месте, держась за поручень • работа ног кролем, сидя на бортике <p>Упражнение «Рыбки» (горизонтальное положение на груди с подниманием ног)</p> <p>Упражнение на дыхание «Сделай ямку»</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • прыжки у бортика «как лягушки» <p>Упражнение «Покажи пяточки»</p> <p>Ходьба по бассейну, загребая воду руками</p> <p>Упражнение «Большие пузыри» (погружение)</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • ходьба по бассейну друг за другом • держась за поручень, встать на колени и подуть наводу <p>Упражнение «Фонтанчик»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя на бортике - лёжа на груди <p>Упражнение на дыхание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Остуди чай» - «Сделай пузыри» 	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • бег по периметру бассейна придерживаясь за поручень • «сделай ямку» (дыхание через трубочку)
	Подвижные игры	Игра «Кто быстрее за мячом»	Игра «Шторм на море»	Игра «Паровоз»	Игра «Кто быстрее добежит до мяча»
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками

2 Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 5-6 лет

На занятиях в данной возрастной группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Учебный материал распределён на количество занятий с учётом возраста детей, времени проведения занятия. Количество часов в год 222.

С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза); выполнять упражнение «поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза).

Обучение плаванию 5-6 летних детей направлено на решение следующих задач:

- закрепление приобретенных умений и навыков
- погружение под воду с задержкой дыхания
- выполнение заданий с предметами и без них
- отработка техники плавания кролем

Сентябрь

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • повторить правила поведения в бассейне • учить принимать горизонтальное положение в воде с опорой на бортик • закреплять умение уверенно входить в воду, погружаться с головой • познакомить с новыми видами передвижений в воде • упражнять в умении ходить вперёд - назад, преодолевая сопротивление воды 						
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Гимнастика для утят»				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - боком - шагом, высоко поднимая колени - быстрым бегом - медленным бегом Погружение с головой: <ul style="list-style-type: none"> - до плеч - до подбородка - взявшись за руки 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - вдоль бортика - прыжками с продвижением и на месте - приседания около бортика - бег быстрый и медленный Принять горизонтальное положение туловища, держась за поручень, помогая себе ногами кролем	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • окунуться в воду с головой Передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - парами - наклонившись вперёд - бег с падением в воду Игра «Насос» (парами)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижение по бассейну в разных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> - шагом - бегом - прыжками Игровые упражнения: «Зайки на прогулке», «Крокодильчики»	
	Подвижные игры	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • «Волны на море» • «Дождик» 	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • «Волны на море» • «Дождик» 	Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - «Сделай фигуру»; - «Умываемся» 	П /и «Дождик», «Солнышко и дождик»	
III	Малоподвижные игры	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	Передвижение вдоль бортика	

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • закреплять умение детей входить в воду самостоятельно, окунаться в воду, не бояться брызг • упражнять детей в выполнении разных видов движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду • воспитывать самостоятельность, организованность, смелость • повышать сопротивляемость организма к перепаду температур 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба - бег - прыжки Упражнения у бортика «Покажи пяточки» (с опорой на бортик руками) Игровое упражнение «Намочи носик»	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - бег, высоко поднимая ноги - прыжки на месте Погружение в воду с головой: <ul style="list-style-type: none"> - парами - хороводом Игра «Карусель» (ходьба, бег) Игра «Бегом за мячом»	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная - ходьба боком - прыжки на месте Упражнение «Покажи пяточки» Упражнение на дыхание: <ul style="list-style-type: none"> - «Подуй на шарик» - «Пузыри» (погружение в воду)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - бег - ходьба обычная - ходьба «змейкой» Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - «Сильный дождь» (фонтан) - «Достань руками до дна»
	Подвижные игры	Упражнение «Окупись»: <ul style="list-style-type: none"> - до плеч - до подбородка 	Окувание: «Кто ниже»: <ul style="list-style-type: none"> - до плеч - до подбородка 	Игра: «Сделай дождик», «Пузырь», «Поймай рыбку»	Игра: «Догоните меня»
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты: <ul style="list-style-type: none"> • учить детей открывать глаза под водой • учить принимать горизонтальное положение на груди самостоятельно • совершенствовать навык погружения под воду с головой • совершенствовать умение выдыхать в воду многократно • способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма • прививать навыки личной гигиены 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба - прыжки - бег Упражнение «Фонтаны большие и маленькие» (работа ног кролем, сидя на бортике) Упражнение на дыхание «Спрятались под воду» (с открыванием глаз под водой) Упражнение «Покажи пяточки» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба - бег - прыжки Работа ног кролем, сидя на бортике Упражнение «Собери колёсики» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - прыжки у бортика, держась руками - упражнение «Покажи пяточки» - упражнение «Сделай воронку» - упражнение «Фонтаны» - упражнение «Достань до дна» (погружение) 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • упражнения на сопротивление воды: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба до игрушки - бег до игрушки - прыжки до игрушки Упражнение «Буксир» (с доской) Упражнение «Насос» (на дыхание)
	Подвижные игры	Упражнение «Окупись»: <ul style="list-style-type: none"> - до плеч - до подбородка 	Окунание: «Кто ниже»: <ul style="list-style-type: none"> - до плеч - до подбородка 	Игра: «Сделай дождик», «Пузырь», «Поймай рыбку»	Игра: «Догоните меня»
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • учить детей работать ногами кролем на груди с опорой на бортик • совершенствовать навык лежания на груди с опорой на поручень • совершенствовать навык погружения в воду с открыванием глаз • способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в бассейне враспынную - ходьба на коленях (у поручня) - упражнение «Фонтаны» - упражнение «Насос» - упражнение «Сделай воронку» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба вдоль бортика - бег, загребая воду руками - упражнение «Большие и маленькие брызги» Игра: «Достань сокровища» (по цвету и размеру) Упражнение на дыхание «Сделай пузыри» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, разгребая воду руками - прыжки, с продвижением вперед Работа ногами у бортика, лёжа на животе Упражнение на задержку дыхания «Сколько пальцев» (с открыванием глаз) 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - от бортика к бортику, разгребая руками воду - работа ногами кролем, сидя на бортике Игра «Насос» (парами), «Тоннель» (погружение с головой)
	Подвижные игры	Игра: «Догоните мяч», «Фонтан» (включенный)	Игра «Удочка»	Игра «Водолазы», «Удочка»	Свободное купание с игрушками
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • учить выполнять скольжение на груди «стрела» • совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде на груди • учить принимать горизонтальное положение на спине • способствовать формированию правильной осанки • воспитывать смелость, выносливость 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • различные передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба - прыжки - бег Упражнение «Поплавок» (с помощью) Упражнение «Фонтан» (работа ног кролем) Горизонтальное положение на груди с доской	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • различные передвижения вдоль бортика бассейна - ходьба - бег с высоким подниманием ног - прыжки на месте Упражнение «Поплавок» Скольжение на груди с доской в руках	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - шагом - бегом - прыжками Упражнение «Покажи пяточки» Упражнение «Кораблики» (с доской в руках) Купание с включенным «Фонтаном»	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - прыжками - шагом - бегом Упражнение «Рыбки» (работа ног кролем на груди)	
	Подвижные игры	Игра «Карусель» (хоровод)	Купание с включенным «Фонтаном»	Игра «Найди пару»	Игра «Кладоискатели»	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • упражнять в выполнении упражнения «стрелочка» на груди и на спине (с поддержкой) • совершенствовать умение принимать горизонтальное положение на спине • способствовать развитию координации, укреплению мышц органов дыхания 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с различными заданиями для рук - прыжки наместе - с доской в руках Упражнение в парах «Насос»	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - на коленях - прыжки - бег Упражнение «Покажи пяточки» Упражнения в парах: <ul style="list-style-type: none"> - «Насос» - «Стрелочка» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - с заданиями для рук - с заданиями для ног Упражнение «Фонтаны» (низкий и высокий)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: <ul style="list-style-type: none"> - с изменением направления движения - прыжками - на коленях Упражнения на открывание глаз подводой «Сколько игрушек»
	Подвижные игры	Игра «Карусель» (хоровод)	Купание с включенным «Фонтаном»	Игра «Найди пару»	Игра «Кладоискатели»
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • учить выполнять скольжение на груди самостоятельно • упражнять в движении ногами, как на груди, так и на спине • закреплять умение скользить на груди с выдохом вводу • способствовать развитию подвижности суставов • способствовать закаливанию организма 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде с различными заданиями для рук и ног Упражнение в парах «Буксир», «Насос» (погружение) Игра «Медуза» (держаться за бортик)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде с различными заданиями для рук и ног: - ходьба по периметру бассейна - лёгкий бег - скольжение с доской в руках на груди Упражнение «Достань до дна» (сесть на дно) Упражнение «Медуза» (держаться на поручень)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну от бортика до бортика: - ходьба - бег - прыжки Упражнение «Буксир» (парами) Упражнение на всплытие «Медуза» с опорой и без опоры Упражнение «Поплавок» с мячом	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения в воде: - прыжки вдоль бортика - ходьба прямо и боком Упражнение на всплытие «Медуза» (с опорой и без) Упражнение «Поплавок», «Звезда»
	Подвижные игры	Игра «Карусель» (хоровод)	Купание с включенным «Фонтаном»	Игра «Найди пару»	Игра «Кладоискатели»
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в работе ног кролем, как на спине, так и на груди вскольжении • учить согласовывать движения ног с дыханием при плавании кролем на груди • совершенствовать работу ног в кроле на спине, с опорой на бортик • способствовать развитию ловкости и быстроты • способствовать формированию правильной осанки 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - шагом - бегом - прыжками Упражнение «Кто быстрее» (бег от одного бортика до другого) Упражнение «Поезд в туннеле» (подныривание под обруч) Игра «Дождик» (фонтан), «Змейка» (ходьба между предметами) 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - шагом, высоко поднимая колени - прыжками, с погружением в воду - ходьба приставным шагом - Упражнение «Поплавок», «Звезда» (с опорой о бортик) Скольжение на груди с доской в руках 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - прыжки вдоль бортика, с погружением в воду с головой - ходьба, высоко поднимая ноги над водой - ходьба спиной Упражнение «Поплавок», «Звезда», «Стрела» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по бассейну, изменяя направление - прыжки, с погружением в воду с головой - «змейка» между предметами Упражнение «Звезда» с опорой на поручень, «Поплавок» Скольжение на груди с опорой на доску 	
	Подвижные игры	Игра «Охотники и утки»	Игра «Кладоискатели»	Игра «Карусель» (с погружением в воду с головой)	Игра «Караси и щука», «Остуди чай», «Пузыри»	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	

Содержание занятий					
Этапы занятия		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в умении согласовывать работу ног с движениями рук в гребке на груди • совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди, сочетать движения и дыхание • определить уровень освоения навыков скольжения на груди, на спине • воспитывать организованность, самостоятельность • способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - шагом - бегом - прыжками Упражнение «Кто быстрее» (бег от одного бортика до другого) Упражнение «Поезд в туннеле» (подныривание под обруч) Игра «Дождик» (фонтан), «Змейка» (ходьба между предметами)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - шагом, высоко поднимая колени - прыжками, с погружением в воду - ходьба приставным шагом Упражнение «Поплавок», «Звезда» (с опорой о бортик) Скольжение на груди с доской в руках	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - прыжки вдоль бортика, с погружением в воду с головой - ходьба, высоко поднимая ноги над водой - ходьба спиной Упражнение «Поплавок», «Звезда», «Стрела»	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • передвижения по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по бассейну, изменяя направление - прыжки, с погружением в воду с головой - «змейка» между предметами Упражнение «Звезда» с опорой на поручень, «Поплавок» Скольжение на груди с опорой на доску
	Подвижные игры	Игровое упражнение «Кто дольше будет скользить по воде» (с доской) Игра «Цапля и лягушата»	Игра «Кладоискатели», «Чья стрела лучше»	Игра «Туннель», «Кладоискатели»	Игра «Морской бой», «Кладоискатели»
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с игрушками, включенным фонтаном

3 Планирование занятий по плаванию в возрастной группе 6-7 лет

У детей этой группы закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях первого второго года обучения. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

Продолжается обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания, подготовка к выполнению старта (проплывание контрольного отрезка удобным способом). Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения. Количество часов в год 222.

Задачи:

- учить согласовывать работу ног и рук в кроле на груди и на спине;
- согласовывать работу ног в скольжении на груди;
- совершенствовать умение делать многократные выдохи в воду;
- способствовать формированию правильной осанки;
- упражнять детей в работе ног кролем на груди, сочетая с дыханием;
- совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди;
- совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды;
- способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию

Сентябрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать погружение в воду • совершенствовать работу ног, как в кроле на груди с опорой на бортик • совершенствовать различные выдохи на воду, в воду • способствовать увеличению жизненной ёмкости лёгких • закреплять навыки личной гигиены 					
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Гимнастика для утят»			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • различные виды передвижений: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба - бег - прыжки • различные виды погружений: <ul style="list-style-type: none"> - до плеч - до носа - до глаз <p>Сидя на бортике, работа ногами кролем</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • различные виды передвижений разными способами: <ul style="list-style-type: none"> - враспынную - прыжками - бегом <p>Работа ногами кролем, придерживаясь руками за бортик</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • различные виды погружения без опоры: <ul style="list-style-type: none"> - до носа - до глаз - с головой - с задержкой дыхания по счёту <p>Упражнение «Фонтаны» (сидя на бортике) Упражнение «Торпеда» на груди и на спине</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • различные виды передвижений: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба парами - прыжки парами <p>Различные виды погружений парами Работа ног кролем, сидя на бортике Упражнение «Торпеда» на груди и спине</p>
	Подвижные игры	П/и «Кто выше и ниже», «Караси и щука», «Спрятались от дождя»	П/и «Кто быстрее?», «Поливаем огород», «Фонтан»	П/и «Пчела», «Спрятались под воду»	П/и «Покажи пятки», «Кто быстрее»
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с включенным фонтаном

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • обучать самостоятельному лежанию на груди и спине • совершенствовать технику дыхания в кроле на спине • способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды • воспитывать смелость и решительность 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • различные виды передвижения по бассейну с изменением направления: <ul style="list-style-type: none"> - «змейкой» - хороводом - в рассыпную Упражнение на дыхание «Сделай ямку», «Кто дольше» Упражнение с погружением «1, 2, 3, 4, 5 – начинай нырять» Прыжки у бортика с погружением 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • ходьба и бег с заданиями • «зайки на лужайке» прыжки с погружением Упражнение «Фонтаны» (на груди и на спине с опорой на руки у бортика) Упражнение на дыхание с погружением «Сделай ямку», «Пузыри», «Спрятались» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • ходьба и бег с различными заданиями • прыжки у бортика «зайки на лужайке» Упражнение «Фонтаны» (сидя на бортике и лёжа на груди работать кролем) Упражнение на дыхание «Сделай пузыри», «Кто дольше», «Спрятались под воду» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно • прыжки от бортика к бортику передвигаться прыжками «зайки на лужайке» Упражнение «Покажи пятки» (лёжа на животе у поручня) Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда» Упражнение «Стрелочка» на груди Упражнения на дыхание «Сделай пузыри»
	Подвижные игры	Игры «Кладоискатели», «Цветные колечки», «Водное поло»	Игры «Кладоискатели», «Достань рыбку»	Игры «Кладоискатели», «Достань рыбку»	Игры «Буксир», «Насос»
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками	Свободные игры с игрушками	Свободные игры детей с игрушками	Свободные игры детей с игрушками

Ноябрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать погружение вводу • совершенствовать движения ног в кроле на спине с продвижением • способствовать воспитанию силовых возможностей • способствовать развитию подвижности суставов • способствовать повышению и укреплению иммунитета 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба по бассейну наклонившись вперёд и разгребая воду руками: <ul style="list-style-type: none"> - попеременно - одновременно Упражнения на всплытие: «Поплавок», «Звезда» Упражнения на скольжение: «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине» Упражнение на дыхание «Насос» 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба колонной • бег по бассейну «кто быстрее» • ныряние под воду «дельфины» • упражнение «медуза», «поплавок» Упражнение «Лодка с мотором» (работа ног сидя на бортике) Выпрыгивания с погружением под воду 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба по бассейну с заданиями для рук: <ul style="list-style-type: none"> - за голову - на пояс - за спиной Упражнение на скольжение «Торпеда» Упражнение на дыхание «У Кого больше пузыри», «Кто дольше» Работа ногами у ботика по типу: <ul style="list-style-type: none"> - кроль на груди - кроль на спине 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • бег по бассейну, разгребая воду руками • прыжки вдоль бортика, погружаясь в воду Упражнение «Дельфины» (выдох в воду) Работа ногами кролем с доской в руках (лицо под водой) Упражнения «Поплавок», «Звезда» (на груди, на спине) Работа ног у бортика «Фонтаны» (малые и большие)
	Подвижные игры	Игра «Салочки»	Игра «Достань дно руками»	Игра «Сомбреро»	Упражнение на дыхание в парах «Насос», «Буксир»
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с включенным фонтаном

Декабрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • учить согласовывать скольжение с работой ног в кроле на груди и на спине • совершенствовать умение выдыхать в воду в скольжении на груди • совершенствовать умение делать выдох в воду • способствовать развитию гибкости • способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - лицом вперёд - спиной вперёд <p>Упражнение «Переправа» (доска в руках, кроль на груди)</p> <p>Упражнение на дыхание «Повороты в сторону» (лёжа на груди, делать выдох в воду, вдох в сторону)</p> <p>Упражнение «Стрелочка» (руки над головой)</p> <p>Работа ног с доской за головой (на спине)</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - парами - «змейкой» - прыжками <p>Упражнение «Вдох и выдох» (лёжа на груди у бортика)</p> <p>Упражнение «Звезда на спине» у бортика</p> <p>Работа ног кролем с доской в руках</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба вдоль бортика, разгребая воду руками • бег вдоль бортика, разгребая воду руками • скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами <p>Упражнение «Торпеда»</p> <p>Упражнение на дыхание «Поплавок» (в парах)</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба в полуприседе, разгребая воду руками • прыжки на двух ногах, высоко выпрыгивая из воды <p>Упражнение на дыхание «Рыбки» (выпрыгивание из воды с погружением)</p> <p>Упражнение «Торпеда» (на груди и на спине)</p> <p>Игра «Передай мяч под водой»</p>
	Подвижные игры	Игра «Салочки»	Игра «Достань дно руками»	Игра «Сомбреро»	Упражнение на дыхание в парах «Насос», «Буксир»
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с включенным фонтаном

Январь

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • учить согласовывать работу ног и рук в кроле на груди и на спине • согласовывать работу ног в скольжении на груди • совершенствовать умение делать многократные выдохи в воду • способствовать формированию правильной осанки • воспитывать доброжелательность и чувство товарищества 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - лицом вперёд - спиной вперёд Упражнение «Переправа» (доска в руках, кроль на груди) Упражнение на дыхание «Повороты в сторону» (лёжа на груди, делать выдох в воду, вдох в сторону) Упражнение «Стрелочка» (руки над головой) Работа ног с доской за головой (на спине)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • бег, ходьба, прыжки в разных направлениях • скольжение на груди с доской в руках • скольжение на спине с доской за головой Работа ногами кролем, сидя на бортике	<ul style="list-style-type: none"> • прыжки вдоль бортика с различными заданиями Упражнение «Торпеда» на груди и на спине Скольжение на груди с доской в руках Скольжение на спине с доской за головой Работа ног кролем, лёжа на спине и держась за поручень Погружение с головой и выдохом в воду	<ul style="list-style-type: none"> • различные виды передвижений с изменением направления Скольжение на груди с доской в руках, ноги кроль Скольжение на спине с доской в руках, ноги кроль Упражнение «Лодка» (передвижение в наклоне вдоль бортика)	
	Подвижные игры	Игра «Щука и караси»	Игры «Кто быстрее», «Кладоискатели», «Караси и щука»	Игры «Море волнуется», «Буксир» (толкать со спины)	Игры «Туннель», «Собери башню»	
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с включенным фонтаном	

Февраль

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в работе ног кролем на груди, сочетая с дыханием • совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди • совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды • способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений • воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба в полуприседе, загребая воду руками • бег, с последующим падением в воду • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд <p>Упражнение на дыхание «Ветерок» (сильный, слабый)</p> <p>Скольжение на груди с работой ног кролем</p> <p>Скольжение на спине с работой ног кролем</p> <p>Передвижение по бассейну «Лодочки плывут» (лицо в воде)</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • передвижение по бассейну с различными заданиями <p>Упражнение на дыхание «У кого больше пузырей»</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине</p> <p>Упражнение «Винт» (крутиться со спины на грудь в воде)</p> <p>Скольжение на груди с доской</p> <p>Скольжение на спине с доской за головой</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба по бассейну загребая воду руками: - лицом вперёд - спиной вперёд <p>Упражнение на дыхание «Прыгуны»</p> <p>Упражнение «Проскользни в обруч»</p> <p>Скольжение на груди с работой рук и ног</p> <p>Скольжение на спине с работой рук и ног</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба и бег по бассейну, загребая воду руками • погружение в воду прыжком с долгим выдохом <p>Упражнение «Звезда» с поддержкой за поручень</p> <p>Согласовывать дыхание с работой ног, придерживаясь за поручень</p>
	Подвижные игры	Игра «Туннель», «Ныряльщики»	Игра «Кладоискатели»	Игра «Охотники и утки»	Игры «Достань клад», «Туннель»
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с включенным фонтаном

Март

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в работе рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног • упражнять детей в работе рук кролем, в сочетании с работой ног • совершенствовать детей в работе ног кролем на спине (доска за головой) • способствовать развитию подвижности плечевых суставов • способствовать закаливанию организма 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба - бег - прыжки Скольжение на груди и на спине Упражнение с мячом «Баржа» Упражнение «Мельница» (на коленях) 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба и бег от бортика к бортику Упражнение «Торпеда» на груди и на спине Упражнение на дыхание «Лодочки плывут» (с задержкой дыхания, выдох в воду)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • передвижения по бассейну приставным шагом, скользящим шагом • скольжение на спине, ноги кроль с доской Упражнение «Лодки» (в наклоне вперёд, разгребая воду руками)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба по дну бассейна в полуприседе, на коленях • работа рук кролем с наклоном вперёд: <ul style="list-style-type: none"> - дыхание произвольное - опустить лицо в воду - с выдохом в воду Упражнение «Торпеда» с доской
	Подвижные игры	Игры «Спасатели», «Переправа»	Игры «Попади в кольцо», «Кольцеброс»	Игры – эстафеты «Переправа», «Катание на кругах», «Туннель»	Игра «Удочка», «Водолазы»
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с включенным фонтаном

Апрель

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в работе рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног • упражнять детей в работе рук кролем, в сочетании с работой ног • совершенствовать детей в работе ног кролем на спине (доска заголовой) • способствовать развитию подвижности плечевых суставов • способствовать закаливанию организма 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба - бег - прыжки Скольжение на груди и на спине Упражнение с мячом «Баржа» Упражнение «Мельница» (на коленях) 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба и бег от бортика к бортику Упражнение «Торпеда» на груди и на спине Упражнение на дыхание «Лодочки плывут» (с задержкой дыхания, выдох в воду)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • передвижения по бассейну приставным шагом, скользящим шагом • скольжение на спине, ноги кроль с доской Упражнение «Лодки» (в наклоне вперёд, разгребая воду руками)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба по дну бассейна в полуприседе, на коленях • работа рук кролем с наклоном вперёд: <ul style="list-style-type: none"> - дыхание произвольное - опустить лицо в воду - с выдохом в воду Упражнение «Торпеда» с доской	
	Подвижные игры	Игры «Спасатели», «Переправа»	Игры «Попади в кольцо», «Кольцеброс»	Игры – эстафеты «Переправа», «Катание на кругах», «Туннель»	Игра «Удочка», «Водолазы»	
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с включенным фонтаном	

Май

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать умение работать ногами кролем на груди и на спине (скольжение) • совершенствовать умение работать руками в скольжении на груди • совершенствовать умение плавать облегчённым кролем на груди и на спине • способствовать развитию координационных возможностей в воде • способствовать формированию мышечного корсета • воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба и бег по периметру бассейна с различными заданиями для рук • прыжки на двух ногах, с погружением в воду Упражнение «Медуза», Поплавок» Упражнение на дыхание «Вдох и выдох»	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • различные передвижения по бассейну • прыжки на двух ногах Упражнения на скольжение «Стрела» (на груди и на спине) Упражнение «Поплавок», «Звезда»	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба и бег по бассейну, загребая воду руками • прыжки на месте и с продвижением вперёд Упражнение «Медуза» (на груди и на спине) Упражнение «Торпеда» с доской в руках	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • вход в воду самостоятельно прыжком • ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками кролем • прыжки с погружением в воду с головой Упражнение «Звезда», «Поплавок» Игра «Переправа», «Смелые ребята»
	Подвижные игры	Игра «Кладоискатели», «Переправа»	Игра «Кладоискатели», «Переправа»	Игра «Переправа», «Буксир»	Игры-эстафеты «Буксиры», «Построй башню», «Торпеда с доской»
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном	Свободное плавание с включенной подсветкой, фонтаном	Свободное плавание с игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном

Построение занятий по плаванию для детей дошкольного возраста должно строиться с учетом таких методических рекомендаций, как:

- соблюдение дидактических принципов сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и принципов, регулирующих деятельность педагога на занятиях (непрерывности, прогрессирования тренирующих действий, цикличности и возрастной адекватности воздействия);

- соответствие содержания занятий целям, задачам, методам обучения детей дошкольного возраста,
- учет индивидуальных особенностей и способностей детей;
- доступность и экономическая целесообразность дополнительного инвентаря;
- использование игровых методов, музыкального сопровождения;
- включение в содержание занятий упражнений содержательно наполненных стихотворений, что помогает создать в воображении детей хорошо известные образы, которые стимулируют развитие творческих способностей;
- обучение контролю собственного эмоционального состояния на основании использования техник релаксации.

При выполнении подготовительных упражнений по плаванию необходимо:

- освоить технику дыхания;
- соблюдать последовательность (вначале осваиваются простые упражнения, затем - более сложные);
- добиваться четкого, качественного выполнения каждого упражнения;
- первые выполнения сопровождать строгим контролем за правильностью движений, с указанием допущенных ошибок и их исправлением.

Методическое обеспечение

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 – 112 с.
2. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» - М, «Маленький дельфин», 2002. – 65 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М: Физкультура и спорт, 2000. – 114 с.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 – 65 с.
5. Кучукова Д.Д. Раннее плавание и его положительное влияние на организм детей первого года жизни / Д.Д. Кучукова, А.Б. Марусич, О.А. Шапкова // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции Ставрополь, 2017.– С. 248–249.
6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н.Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др] ; под ред Н. Ж. Булгаковой. – М : Академия, 2005. – 432 с.
7. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М, Просвещение 1991. – 93 с.
8. Шалаева И.Ю. Организационно-методические особенности проведения занятий по плаванию в группах «Мама и малыш» / И.Ю. Шалаева, И.М. Сазонова, Т.А. Крохина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.– 2016.– № 3. – С. 112-118.