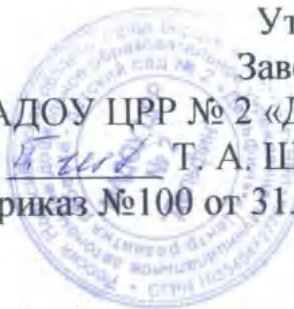




Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение «Центр  
развития ребенка – детский сад №2 «Дельфин»

Рассмотрена и принята  
педагогическим советом  
учреждения  
Протокол №1 от 27.08.2015г.

Утверждаю  
Заведующий  
МАДОУ ЦРР № 2 «Дельфин»  
*Т. А. Щербакова*  
Приказ №100 от 31.08.2015г.



**Рабочая программа по плаванию**  
**«Плыви, Дельфинёнок»**  
образовательная область «Физическое развитие»  
(для детей дошкольного возраста 3-7 лет)

**Разработала:**  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Ашихмина Тамара Николаевна

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Нормативно-правовая база Программы.....	3
1.1.2. Цели и задачи рабочей Программы.....	5
1.1.3. Принципы, подходы построения Программы ФГОС.....	5
1.1.4. Краткая характеристика возрастных особенностей дошкольников.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	8

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	14
2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	16
Элементы гидрокинезотерапии.....	18
2.3. Интеграция деятельности инструктора по плаванию с педагогами ДОУ.....	19
2.4. Модель взаимодействия инструктора по физической культуре (плавание) с семьями воспитанников.....	20

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:

3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию. Обеспечение безопасности образовательной деятельности по плаванию.....	22
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	26
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы.....	27
3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	28
Список методической литературы.....	29

### РАЗДЕЛ 4. ПРИЛОЖЕНИЕ.....

РАЗДЕЛ 4. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	31
---------------------------	----

4.1. Перспективно-тематическое планирование занятий (II младшая группа, возраст детей 3-4 года).	
4.2. Перспективно-тематическое планирование занятий (средняя группа, возраст детей 4-5 лет).	
4.3. Перспективно-тематическое планирование занятий (старшая группа, возраст детей 5-6 лет).	
4.4. Перспективно-тематическое планирование занятий (подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет).	
4.5. Документы по учёту и контролю над результатами.	
4.3. Комплекс общеобразовательных упражнений (младшая группа).	
4.4. Комплекс общеобразовательных упражнений (средняя группа).	
4.5. Комплекс общеобразовательных упражнений (старшая группа).	
4.6. Комплекс общеобразовательных упражнений (подготовительная группа).	
4.7. Игры и игровые упражнения в воде.	
4.8. Сценарии праздников и развлечений.	

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – это обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику и воспитание осознанного отношения ребенка к своему здоровью, компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

В системе комплексной физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста большое место занимает обучение плаванию. Однако анализ методической литературы, образовательной деятельности указывает на недостаточность использования плавания и оздоровительных процедур в развитии ребенка. Т.И. Осокина, считает, что плавание содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению и становлению здорового образа жизни.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического развития, особенно среди дошкольников.

Данная программа рассчитана на 4 года и охватывает детей с 3 до 7 лет. Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам

- дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13»);
  5. Основная образовательная программа дошкольного образования с учётом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
  6. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249;
  7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
  8. Устав ДОУ.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре МАДОУ ЦРР №2 «Дельфин».

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей воспитанников и запросов родителей (законных представителей). Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Данная программа составлена с учетом парциальной программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

**Новизна программы:** с целью быстрой адаптации детей к водной среде обучение начинается с погружения под воду (доставания предметов со дна), а не с дыхательных упражнений, как предложено в программе у Осокиной Т.И.

### **1.1.2. Цели и задачи рабочей Программы**

**Цель программы** – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения двигательной активности и развития физических качеств в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями дошкольников и требованиями ФГОС ДО.

#### **Задачи программы:**

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности.
2. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде.
3. Развивать двигательные качества детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.

4. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать 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 хорошо плавать.

### **1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Формирование и реализация Программы базируется на следующих принципах и подходах:

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием.
- Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.
- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению.
- Принцип индивидуализации и поддержки детской инициативы – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.
- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### **1.1.4. Краткая характеристика возрастных особенностей воспитанников**

## **Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста на занятиях по обучению плаванию, в условиях бассейна ДООУ.**

У детей *младшего и среднего* дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

**Формирование скелета** у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное **развитие мышечной системы** у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка *дошкольного возраста* (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. **Расширяют функциональные возможности сердца** детей, также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления.

Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспособляется к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это

в свою очередь облегчает работу сердца, давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения

У детей дошкольного возраста верхние **дыхательные пути** относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

**Нервная система** в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям, теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

### **1 год обучения (вторая младшая группа 3-4 года)**

1. Уметь передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.
2. Уметь погружаться в воду с открыванием глаз под водой.
3. Уметь делать выдохи в воду.
4. Уметь плавать с надувной игрушкой при помощи движения ног.

### **II год обучения (средняя группа 4-5 лет)**

1. Уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 3-5 секунд.
2. Уметь выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2м.
3. Уметь ориентироваться в воде с открытыми глазами.
4. Уметь выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди (в движении и у опоры).
5. Уметь плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 5-8 м.
6. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).

### **III год обучения (старшая группа 5-6 лет)**

1. Уметь выполнять скольжение на груди.
2. Уметь выполнять скольжение на спине.
3. Уметь плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 14-16 м.
4. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (5-8 раз).
5. Уметь проплывать на груди, при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды в сочетании с работой ног как при плавании способом кроль на груди.

### **IV год обучения (подготовительная группа 6-7 лет)**

1. Уметь выполнять скольжение на груди с различными положениями рук.
2. Уметь выполнять скольжение на спине с различными положениями рук.
3. Уметь выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).
4. Уметь проплывать способом «кроль на груди» в полной координации.
5. Уметь проплывать способом «кроль на спине» в полной координации.
6. Умения плавать произвольным способом.

### ***Тестирование плавательных умений и навыков дошкольников***

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей, по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике: А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург. Детство-пресс 2011г.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год.



Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

### ***1 год обучения (вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года)***

#### ***Тестовые задания:***

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

#### ***Методика проведения мониторинга.***

##### ***1. Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах. Положение рук – произвольное, по 8 метров.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла - выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла - выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

##### ***2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.***

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть открыты.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла - погрузившись в воду, приоткрыв глаза, и находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла - погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

##### ***3. Выдохи в воду.***

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного натянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок правильно выполняет 2 выдоха;
- 3 балла - правильно выполняет 1 выдох;
- 2 балла - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

##### ***4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.***

*Инвентарь:* надувные круги.

Надев круг, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или положение на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

*Оценка:*

4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает

4м. при помощи движений ног способом кроль;

3 балла - проплывает 3м;

2 балла - проплывает 2м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

## ***II год обучения (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)***

### ***Тестовые задания:***

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

### ***Методика проведения мониторинга.***

#### ***1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.***

*Инвентарь:* Тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине ( на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка)

Собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м. друг от друга.

*Оценка:*

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - ребенок смог достать 2 предмета на одном вдохе;

2 балла - ребенок смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лицо в воду, не открывая глаз под водой.

#### ***2. Лежание на груди.***

*Инвентарь:* Надувные круги, доски.

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнения «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

*Оценка:*

4 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 5 секунд;

3 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 3-4 секунд;

2 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами. (Надувные круги, доски).

#### ***3. Лежание на спине.***

*Инвентарь:* Надувные круги, доски.

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнения «Звезда» на спине.

*Оценка:*

- 4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине, в течение 5 секунд;
- 3 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 3-4 секунд;
- 2 балла - ребенок выполняет упражнения в течение 1-2 секунд;
- 1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами. (Надувные круги, доски).

**4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.**

*Инвентарь:* пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично, работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь.

*Оценка:*

- 4 балла - ребенок проплывает 8м;
- 3 балла - проплывает 6-7м;
- 2 балла - проплывает 4-5м;
- 1 балл – проплывает менее 3м;

**III год обучения (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)**

***Тестовые задания:***

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

***Методика проведения мониторинга.***

***1. Скольжение на груди.***

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4м. и более;
- 3 балла - ребенок проскользил 3м;
- 2 балла - ребенок проскользил 2м;
- 1 балл - ребенок проскользил 1м.

***2. Скольжение на спине.***

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнения «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4м. и более;
- 3 балла – ребенок проскользил 3м;

2 балла – ребенок проскользил 2м;

1 балл – ребенок проскользил 1м.

### **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.**

*Инвентарь:* пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично, работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплывает 14-16м;

3 балла - проплывает 11-13м;

2 балла - проплывает 8-10м;

1 балл - проплывает менее 8м;

### **4. Плавание произвольным способом.**

Проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплыл 8м и более;

3 балла - проплывает 6-7м;

2 балла - проплывает 4-5м;

1 балл - проплывает менее 4м;

## **IV год обучения (подготовительная группа, возраст 6-7 лет)**

### **Тестовые задания:**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения мониторинга.**

#### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.**

Оттолкнуться ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движения ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплыл 8м;

3 балла - проплывает 6-7м;

2 балла - проплывает 4-5м;

1 балл – проплывает менее 4м;

#### **2. Плавание кролем на груди в полной координации.**

Проплыть 16 м. кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплывает 14-16м;

3 балла - проплывает 11-13м;

2 балла - проплывает 8-10м;

1 балл - проплывает менее 8м;

### ***3. Плавание кролем на спине в полной координации.***

Проплыть 16 м. кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплывает 14-16м;

3 балла - проплывает 11-13м;

2 балла - проплывает 8-10м;

1 балл – проплывает менее 8м;

### ***4. Плавание произвольным способом.***

Проплыть 8 м. брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

*Оценка:*

4 балла - ребенок проплывает 8м и более;

3 балла - проплывает 6-7м;

2 балла - проплывает 4-5 м;

1 балл - проплывает менее 3м.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### ***2.1.Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста***

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками. Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

***Оздоровительные задачи*** направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи** направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости); формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

**Воспитательные задачи** направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах, стремления к достижению лучшего результата в деятельности.

### ***1 год обучения (вторая младшая группа, возраст детей 3-4 года)***

**Цель:** Создание условий для преодоления водобоязни у детей для успешного обучения плавательным умениям и навыкам в дальнейшем.

#### ***Задачи:***

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучить опусканию лица в воду.
3. Обучить различным видам передвижения в воде.
4. Обучить выдоху в воду.
5. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость).
6. Формировать навыки личной гигиены.
7. Воспитывать самостоятельность.

### ***II год обучения (средняя группа, возраст детей 4-5 лет)***

**Цель:** Формирование у детей интереса к занятиям плаванием, закаливание и укрепление детского организма.

#### ***Задачи:***

1. Обучить самостоятельному, горизонтальному лежанию на груди и на спине.
2. Обучить многообразным выдохам в воду.
3. Обучить скольжению на груди и на спине.
4. Обучить работе ног, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине в скольжении.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.

### ***III год обучения (старшая группа, возраст детей 5-6 лет)***

**Цель:** Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости).

### **Задачи:**

1. Обучить согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди, так и на спине без опоры.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать чувство коллективизма.

### ***IV год обучения (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет)***

**Цель:** Формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм; осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

### **Задачи:**

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Способствовать закаливанию детей.
4. Формировать правильную осанку.
5. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

### ***2.2.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста***

***Рациональная методика обучения плаванию строится на общих педагогических принципах:***

***принцип сознательности и активности*** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

***принцип наглядности*** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

***принцип доступности*** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

***принцип индивидуального подхода*** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

***принцип постепенности в повышении требований*** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Таблица 2

### ***Методы и приемы, рекомендуемые программой.***

--	--

Методы	Приёмы
Наглядно-зрительный	Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.
Наглядно-слуховой	Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по плаванию.
Словесный метод	Объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

### ***Использование средств обучения плаванию:***

#### ***1.Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:***

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

#### ***2.Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:***

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

#### ***3.Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:***

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

#### ***4.Простейшие спады и прыжки в воду:***

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;

#### ***5.Игры и игровые упражнения способствующие:***

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;



- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно для того, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

*Каждый элемент техники изучается последовательно:*

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышать интерес к занятиям; позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Бассейн оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды. Бассейн оснащён разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным оборудованием.

### **Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ**

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:
  - комплексы по профилактике осанки;
  - комплекс мероприятий по профилактике плоскостопия;
  - комплекс дыхательных упражнений.
2. Общеукрепляющие мероприятия:
  - занятия в бассейне - обучение плаванию;
  - закаливание;
  - элементы гидрокинезотерапии.

**Гидрокинезотерапия** - современный метод лечения в бассейне с теплой водой. Это - вид процедур ЛФК, проводимый в водной среде с погружением в неё всего

тела и конечностей, для достижения более полного расслабления мышц. Гидрокинезотерапия включает в себя простые и понятные действия, как плавание, гимнастические упражнения в воде и т.д. Система оздоровительных мероприятий вошла в Программу по оздоровительному плаванию «Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата воспитанников ДООУ с элементами гидрокинезотерапии».

**Основная цель** Программы - сочетание профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с формированием у детей дошкольного возраста необходимых навыков поведения в водной среде, и потребности в регулярном применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни.

Программа «Элементы гидрокинезотерапии» в приложении к программе по плаванию «Плыви, Дельфиненок».

Таблица 4

Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в оздоровительном плавании. В индивидуальном порядке под контролем врача в бассейне
Закаливание	Контрастные обливания Ножное закаливание	В конце занятия. Перед занятием.
Аквааэробика	Способствует эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде. Развитие гибкости, красоты пластики выполнения движений под музыку. Оптимизация взаимоотношений в группе	В одной из частей занятия. Как основной вид упражнений. Как танцы под музыку в свободном купании - самоорганизация детей. Как «украшение» открытого занятия по обучению плаванию.

Комплексы, дыхательных, оздоровительных мероприятий в приложении к программе.

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>
---	--	--------------------------------------

Занятие по обучению плаванию	Занятия проводятся в соответствии программы, по которой работает ДОУ.	1- раз в неделю младший возраст- 15-20 мин., средний - 20-25 мин., старший - 25-30 мин подготовительный 30-35 мин.
Игры на воде	Игры подбираются в соответствии с возрастом группы, и уровнем подготовки. В бассейне используем лишь элементы спортивных игр на воде	Каждое второе занятие во второй половине дня. Сюжетные игры на закрепление упражнений по обучению плаванию. Свободное купание
Гимнастика пальчиковая	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами. В играх сжимающимися, колючими игрушками, при напряжении и расслаблении мелких мышечных групп кисти рук	С младшего возраста с подгруппой в форме игры, при смене упражнений на разные группы мышц при обучении плаванию. При динамической паузе, для восстановления дыхания.
Гимнастика дыхательная	«По Ипполитовой» Упражнения на развитие диафрагмального дыхания.	Как вид упражнений 3:1. в процессе обучения плаванию. В занятии, в каждой части
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно оздоровительной работы
Занятия из серии «Здоровье»	В водной части занятия, при сушке волос, одевании, отмене занятий плавания	1 раз в неделю в форме беседы. О пользе плавания, спорте, закаливания.
Релаксация	Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы, адаптированная	В зависимости от состояния детей в разных частях занятия. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Комплексы для родителей в домашних условиях. После или перед занятием плаванием	В различных формах физкультурно оздоровительной работы

### ***2.3.Интеграция деятельности инструктора по плаванию с педагогами ДОУ***

Таблица 5

<b>Педагоги</b>	<b>Совместная деятельность</b>
-----------------	--------------------------------

Воспитатели	1. ООД по физической культуре (плавание). Совместная деятельность в режимных моментах: - утренняя гимнастика, - физкультурные досуги и праздники на воде, - реализация проектов. - деятельность воспитателя по заданию: разучивание упражнений на суше, считалок, стихов и т.д. Консультации
Учитель-логопед	Консультация по вопросам формирования звуков культуры речи в процессе НОД по плаванию. Использование элементов логоритмики.
Медицинские работники	Сбор анамнестических данных на детей. Консультирование по состоянию здоровья. Контроль, за качеством проведения НОД по плаванию (1 раз в месяц). Контроль, за качеством проведения гидрокинезотерапии.
Музыкальный руководитель	1. Совместная деятельность: праздники, досуги и открытые занятия, семейный клуб. 2. Выбор музыкального материала.
Старший воспитатель	Контроль, за эффективностью и качеством образовательного процесса.

#### **2.4. Модель взаимодействие инструктора по физической культуре (плавание) с родителями воспитанников.**

Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Двигательная</i>: подвижные игры на воде, соревнования,</li> <li>- <i>Игровая</i>; игры с правилами на воде, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.</li> <li>- <i>Продуктивная</i>: мастерская по изготовлению атрибутов для праздника на воде; реализация тематических проектов; тематические выставки на стенде «Твой друг - спорт».</li> <li>- <i>Коммуникативная</i>: ситуативный разговор, беседа, отгадывание загадок.</li> <li>- <i>Трудовая</i>: реализация проекта.</li> </ul>	<p>Организация развивающей среды в бассейне для самостоятельной деятельности детей:</p> <p>двигательной, игровой, трудовой, познавательно-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое просвещение родителей по вопросам безопасности: на родительских собраниях.</li> <li>- Обмен опытом.</li> <li>- Анкетирование.</li> <li>- Совместное творчество детей</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Познавательно-исследовательская:</i> решение проблемных ситуаций, экспериментирование, моделирование, технология проектной деятельности, игры с правилами.</li> <li>- <i>Музыкально-художественная:</i> праздники на воде (с музыкальным сопровождением).</li> <li>- <i>Чтение художественной литературы</i> по теме «?»: чтение, обсуждение, разучивание стихотворений.</li> </ul>	<p>исследовательской, проектной.</p>	<p>взрослых через реализацию проектов, участие в праздниках на воде, конкурсах, акциях, и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Семейный клуб «Вместе с мамой, вместе с папой!».</li> <li>- День открытых дверей.</li> <li>- Участие в создании условий (РППС в бассейне).</li> </ul>
---	--------------------------------------	--

Для более успешного решения задач в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста проводится работа с родителями воспитанников.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

### ***Основные задачи работы с родителями***

- установить партнерские отношения с семьями воспитанников;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов;
- расширять и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать родителей воспитанников к участию в семейных спортивных праздниках.

### ***Направления и формы работы с семьей***

Таблица 6

<b><i>Направление</i></b>	<b><i>Формы работы</i></b>
---------------------------	----------------------------

Просветительство	1. Анкетирование 2. Родительские собрания 3. Круглый стол 4. Индивидуальные и групповые консультации физкультурно-оздоровительного и профилактического направления (памятки, рекомендации, советы и т.д.): - наглядная информация в групповых родительских уголках; - презентации, - сайт дошкольного учреждения.
Обучение практическим умениям	Практикумы, мастер-классы: Семейный клуб «Вместе с мамой, вместе с папой» «Приемы оздоровления и закаливания детей дошкольного возраста» «О пользе плавания» «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» «Как не бояться воды»
Участие родителей в образовательном процессе	День открытых дверей. Совместные с детьми физкультурные праздники и досуги на воде. Реализация проектов.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:

#### 3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию. Обеспечение безопасности.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МАДОУ ЦРР №2 «Дельфин» г. Бердска.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию детей, начиная со второй младшей группы. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании образовательной деятельности в бассейне с

рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение образовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм физического развития и образовательной деятельности. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятия по плаванию проходят не ранее чем через 30 - 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Таблица 7

***Длительность занятий по плаванию в возрастных группах в течение года***

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			В одной подгруппе	Во всей группе
Вторая младшая	2	10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная к школе	2	10-12	От 25 до 30	От 50 до 60

Таблица 8

***Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.***

Возрастная группа	Количество занятий		Длительность занятий		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	15мин	1 час	9 часов
Средняя	1	36	25мин	1 час 40мин	12 часов
Старшая	2	72	50мин	3 часа 20мин	33 часа
Подготовительная к школе	2	72	1 час	4 часа	36 часов

Таблица 9

***Продолжительность развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах***

Возрастная группа	Количество проведения	Продолжительность проведения
-------------------	-----------------------	------------------------------

	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц		20 мин	
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени; затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении совместной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания; готовят подгруппы; знакомят с правилами поведения в бассейне; учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед занятием проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей, необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении занятий в бассейне осуществляется медико-педагогический контроль, за состоянием здоровья каждого ребенка, учитываются его индивидуальные психофизиологические особенности.

#### ***Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию:***

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 10

***Санитарные нормы температурного режима в каждой возрастной группе***



Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 <sup>0</sup> С	+26... +28 <sup>0</sup> С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8

### **Обеспечение безопасности**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все педагоги 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, отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать самостоятельного 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 инструктора.
- Проводить переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Вовремя 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.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 30 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения («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 воде.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

### ***Соблюдение детьми правил поведения в бассейне:***

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- 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.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

## **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

В соответствии с требованиями ФГОС развивающая предметно-пространственная среда бассейна обеспечивать максимальную реализацию образовательного потенциала пространства, материалов, оборудования для развития детей, соответствует возрастным особенностям. Для реализации программы создана обогащенная предметно-пространственная среда, которая способствует воспитанию двигательной культуры, формированию нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в своих силах, стремления к достижению лучшего результата в деятельности.

Положительные эмоции и желание ребенка плавать зависят от развивающей среды акватории бассейна, правильно организованного педагогического пространства. Бассейн оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции. Окна в бассейне оформлены в виде морских волн (шторы). На стене изображены сказочные морские жители, в бассейне установлена спортивная стенка для инвентаря и для мячей, специальная корзина для гимнастических палок.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. Для обеспечения безопасности детей имеется соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест для поддержки и страховки обучающихся плаванию, спасательные круги, другие поддерживающие средства и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски для плавания, надувные игрушки, мелкие игрушки из плотной

резины для упражнений для погружения в воду с головой открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна), обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «поезд в туннель!» и др.). Имеется набор обучающих стендов для рассматривания и бесед с детьми.

Во время занятий используется музыкальное сопровождение, музыка поднимает ребенку настроение, помогает преодолеть водобоязнь, повышает работоспособность организма. Таким образом, продуманная организация развивающей среды бассейна, созданная с учётом ФГОС, вызывает интерес детей к плаванию, побуждает к активности, дает возможность развивать индивидуальность каждого ребенка.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Для проведения занятий по плаванию в ДООУ оборудован бассейн (чаша 3,3+8м), душ и ванна для закаливания ног (перед бассейном), термометр для воды и воздуха, вентиляция, раздевалка, фены для сушки волос (6штук).

Для проведения разминки и праздников на воде имеется магнитофон, флешка и диски с записями.

#### Оборудование и инвентарь

Наименование	Количество
Длинные и короткие разделительные дорожки;	2 шт.
Обходные резиновые дорожки;	3шт.
Массажные коврики;	2шт.
Обручи разных размеров;	10шт.
Шест длинный для поддержки и страховки обучающихся плаванию;	1шт.
Доски плавательные двух видов	15шт.
Мячи резиновые разных размеров	20шт.
Сетка для игры в мяч	1шт.
Кольца тонущие с грузом	6шт.
Обручи плавающие горизонтальные;	6шт.
Очки и маски для ныряния	12шт.
Палки - НУДЛ	10шт.
Шайбы детские	25шт.
Палки гимнастические	12шт.
Ласты резиновые «Малютка»	10пар
Круги для плавания разных размеров	10шт.
Теннисные шарики	15шт.
Игрушки надувные	6шт.
Игрушки резиновые	20шт.
Жилеты для плавания	4шт.
Игры на воде «Баскетбол»	3шт.

### **3.4.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В процессе разработки программы использованы дополнительные методические материалы:

- Занятие в бассейне с дошкольниками. Методическое пособие М.В. Рыбак. М.: «Сфера, 2012.

- Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фито-бар – сауна: Методическое пособие / Коллектив авторов, под редакцией Б.Б. Егорова – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004 – 160с.;

-Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/Под ред. А.А. Чеменевой - СПб: Издательство «Детство-Пресс» 2011-; 336с.

-Плавание и здоровье малыша/Н.Г. Соколова- Ростов на/Д: Феникс, 2007 – 157с.,- (Мир вашего ребенка)

- Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - Москва Просвещение 1991г.;

-Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ/ Под редакцией И.Ю. Синельникова – М: АРКТИ,2012 – 168с. (Растем здоровыми);

- Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду». Методическое пособие.

- Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ 2005-24с. (Развитие и воспитание).

#### **Учебно-наглядный материал:**

Бассейн оснащен наглядно-иллюстративным материалом: плакатами всех видов плавания и правил на воде, картотека предметных картинок морских животных, набор открыток с подводным миром, костюмы и реквизиты для развлечений и праздников на воде.

## **Библиография (литература, использованная при составлении Программы) и интернет - источники.**

1. Большакова И.А. Маленький дельфин нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений./- М Аркти 2005-23с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора. М.: Физ. спорт,1987 .
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию/- М «Физкультура и спорт»1989-95с.
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников:- М.: ВАКО, 2007. – 304с.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.,1986
6. Дорошенко И.В. Учись плавать – М: Советский спорт,1989-64с.
7. Дружинин Б.Л. Как научить ребенка плавать. (« Из опыта родителей») М.: УЦ «Перспектива» - 2006-32с.
8. Егоров Б.Б., О.Б. Ведерникова, А.В. Яковлева, Т.Д.Зайцева, Г.И. Панова, Ю.Е.
9. Пересадица «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна» Москва, 2004-160с.
- 10.«Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно - практический журнал) №2/2010. – С.92-100.
- 11.Канидова В.И. «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ" Издательство Аркти М 2012 – 167с.
- 12.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников:- М; ВАКА, 2010-176с.
- 13.Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта ).
- 14.Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.- 288с.
- 15.Маханева М.Д. Г.В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Стр.53
- 16.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
- 17.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ - М.: Просвещение,
- 18.Соколова «Плавание и здоровье малыша» Ростов – на – Дону, 2007-156с.,
- 19.Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с..
- 20.СтепаненковаЭ.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет
21. Макляева Н.В. Обучение плаванию и Акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ – М. АРТИ, 2011-104с.
- 22.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
- 23.Пищикова Н.Г.Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. М.:2008—88с.
- 24.Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
- 25.Чеменёва А.А., Т.В. Столмакова «Сиситема обучения плаванию детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011-335с.
26. Плавание - крепость здоровья. Журнал Дошкольное воспитание.- 2001.- №6,7.
- 27.М.В. Рыбак «Занятие в бассейне с дошкольниками. М.: «Сфера», 2012

**Перспективно-тематическое планирование занятий (II младшая группа, возраст детей 3-4 года).**

**Сентябрь**

<b>Совместная деятельность с детьми</b>	<b>НОД по плаванию</b>	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказать правила поведения в бассейне и добиваться их выполнения.</li> <li>2. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.</li> <li>3. Познакомить детей со свойствами воды.</li> <li>4. Обучить различным передвижением в воде.</li> <li>5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды.</li> <li>6. Способствовать формированию навыков личной гигиены.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие ; познавательное развитие.				
		Тема недел	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>Тестирование детей</b>	<b>Что нам осень принесла?</b>	<b>«Ходит осень по дорожке»</b>	<b>Природа осенью</b>
		Подготовительн	Экскурсия по бассейну.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №1</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду с помощью инструктора.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №1</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №1</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3. Самостоятельный вход в воду.</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Правила в бассейне.</li> <li>2.Игра «Водичка, водичка»</li> <li>3.Прыжки у опоры.</li> <li>4.Опускание плеч в воду.</li> <li>5. Ударять ладонями по воде, делая брызги.</li> <li>6.Набрать воду в ладони, поливать игрушки, затем себя.</li> <li>7. Игра «Водичка, водичка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба у опоры.</li> <li>2.Прыжки у опоры.</li> <li>3. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.Опускание плеч и подбородка в воду.</li> <li>5. Игра «Веселые зайчата».</li> <li>6.Различные виды передвижений по дну бассейна с игрушками.</li> <li>7.Игра «Дождик».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Элементы гидрокинезотерапии.</li> <li>2.Игра «Переправа»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умывание лица.</li> <li>2.Игра «Водичка, водичка».</li> <li>3. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4. Игра «Лягушка»</li> </ol>		
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Будем прыгать как Лягушки»</li> <li>2.Выход из воды с помощью инструктора.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Лягушка»</li> <li>2.Выход из воды с помощью инструктора.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> <li>.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Игра «Самолеты»</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное купание с непотопляемыми игрушками.</li> <li>2. Самостоятельный выход из воды</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>		

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания.</li> <li>2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду.</li> <li>3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания.</li> <li>4. Воспитывать самостоятельность.</li> <li>5. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</li> </ol>				
	<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
		<b>« Ягоды и грибы</b>	<b>«Овощи-фрукты»</b>	<b>«Хлеб»</b>	<b>«Мой горд, мой дом»</b>
	Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Самостоятельный вход в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Самостоятельный вход в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Самостоятельный вход в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Самостоятельный вход в воду.</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Опускание под воду- до подбородка у опоры.</li> <li>2.Гидрокинезотерапия.</li> <li>3 Игра «Дождик»</li> <li>4.Ходьба по дну бассейна, двигая носом непотопляемую игрушку.</li> <li>5. Игра «Веселые зайчата».</li> <li>6. Игра «Самолеты»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Погружение под воду с головой у опоры с задержкой дыхания.</li> <li>2. То же, без опоры.</li> <li>3. Ходьба по дну бассейна, двигая носом непотопляемую игрушку.</li> <li>4.Передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду.</li> <li>5. Игра «смелые ребята»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умывание лицо водой.</li> <li>2.Различные виды ходьбы: руки за спину; руки за голову; руки вытянуть вверх (стрела).</li> <li>3. Гидрокинезотерапия, погружаясь в воду с головой у опоры.</li> <li>4..Ходьба в наклоне, голова поднята.</li> <li>5.То же, с опущенной головой.</li> <li>6. Игра «Мячики».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Опускание лица в воду у опоры.</li> <li>2. Гидрокинезотерапия..</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Игра «Аист»</li> <li>5.Выпрыгивания вверх у опоры, погружаясь с головой под воду.</li> <li>6. То же, без опоры: на месте; с передвижением вперед.</li> <li>7. Игра «Веселые зайчата».</li> </ol>	
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободная игра с непотопляемыми игрушками</li> <li>2.Самостоятельный выход из воды</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1..Свободная игра с непотопляемыми игрушками.</li> <li>2.Самостоятельный выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Смелые ребята»</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободная игра с непотопляемыми игрушками.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	

НОД по плаванию

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить однократному выдоху вводу.</li> <li>2. Обучить открыванию глаз в воде.</li> <li>3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания.</li> <li>4. Совершенствовать передвижение по дну бассейна, опустив лицо в воду, без опоры.</li> <li>5. Способствовать развитию ловкости, воспитанию смелости.</li> <li>6. Способствовать закаливанию организма детей.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> «Мой город, моя страна»	<b>2 неделя</b> «Неделя здоровья»	<b>3 неделя</b> «В мире животных»	<b>4 неделя</b> «Это интересно»
Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №3</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Умывание.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №3</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Ходьба по дну бассейна держась руками за поручни.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №3</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Упражнение на попадание воды в лицо: брызги на лицо, «умывание».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №3</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Ходьба по дну бассейна по кругу держась руками за поручни.</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опускание лица в воду.</li> <li>2. Игра «Смелые ребята»</li> <li>3. Упражнения на открывание глаз в воде.</li> <li>4. Различные виды ходьбы: с вращением рук вперед; то же, назад; с попеременным вращением рук.</li> <li>5. Игра «Веселые зайчата».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опускание лица в воду.</li> <li>2. Гидрокинезотерапии, без поддержки.</li> <li>3. Игра «Аист»</li> <li>4. Передвижение по дну бассейна вперед и назад с вращениями рук.</li> <li>5. Выдохи в воду.</li> <li>6. Игра «Курочка хохлатка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения «Ледокол» не опуская лицо в воду.</li> <li>2. То же, опустив лицо в воду.</li> <li>3. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4. Различные виды ходьбы.</li> <li>5. Выдохи в воду.</li> <li>6. Игра «Маме дружно помогаем»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение под воду:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч;</li> <li>- до подбородка;</li> <li>- с головой.</li> </ul> </li> <li>2. Гидрокинезотерапия.</li> <li>3. Игра «Мячики»</li> <li>4. Различные виды ходьбы с отведением и вращением рук.</li> <li>5. Игра «Море волнуется».</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободные перемещения с игрушками.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Курочка хохлатка»</li> <li>2. Свободное купание с игрушками.</li> <li>3. Выход из воды.</li> <li>4. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободные игры с непотопляемыми игрушками.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>



Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить многократному выдоху вводу (3-4 раза).</li> <li>2. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «звездочка на груди», «медуза») у опоры.</li> <li>3. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду.</li> <li>4. Совершенствовать открывание глаз в воде.</li> <li>5. Развивать ловкость.</li> <li>6. Способствовать формированию правильной осанки.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b> «Зима»	<b>2 неделя</b> «Зимующие птицы, зимние забавы»	<b>3 неделя</b> «В гостях у сказки»	<b>4 неделя</b> «Новогодний карнавал»
		Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №4</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Умывание.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №4</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Ходьба по дну бассейна по кругу держась руками за поручни.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №4</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Ходьба по дну бассейна по кругу держась руками за поручни</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №4</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Ходьба по дну бассейна по кругу.</li> </ol>
		Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение под воду с головой без поддержки.</li> <li>2. Игра «Водичка, водичка».</li> <li>3. Передвижение в воде: «ледокол»; «цапли»; «лодочки с веслами»; спиной вперед.</li> <li>4. Выполнение многократных выдохов вводу (3-4 раза) у опоры.</li> <li>5. Игра «Мячики».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение под воду: - до плеч; - до подбородка; - с головой.</li> <li>2. Выдох в воду без поддержки.</li> <li>3. Многократные выдохи в воду с поддержкой.</li> <li>4. То же без поддержки.</li> <li>5. Различные виды передвижений.</li> <li>6. Игра «Курочка хохлатка».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение под воду.</li> <li>2. Выдох в воду.</li> <li>3. Игра «Карлики и великаны»</li> <li>4. Упражнение на освоение готовности принимать горизонтальное положение на спине в воде, у опоры (гидрокинезотерапия).</li> <li>5. Игра «Веселые зайчата».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Карлики и великаны».</li> <li>3. Различные виды ходьбы в воде: «цапли»; «лодочка»; «гусиный шаг»; спиной вперед.</li> <li>4. Упражнение на освоение с водой (гидрокинезотерапия): - «поплавок»; лежание на спине.</li> <li>5. Игра «Утка и утята»</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Карлики и великаны»</li> <li>2. Свободное купание.</li> <li>3. Выход из воды.</li> <li>4. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>		

**Январь**

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры.</li> <li>2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой.</li> <li>3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду (3-4 раза).</li> <li>4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.</li> <li>5. Способствовать развитию координационных способностей.</li> <li>6. Способствовать формированию правильной осанки.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>«Прощание с ёлочкой»</b>	<b>«Волшебный мир сказок»</b>	<b>«Я и мои друзья»</b>	<b>«Животные севера»</b>
		Подготовительная	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №1</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Ходьба по дну бассейна по кругу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №1</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Различные виды перемещений в воде.</li> </ol>
		Основная		Свободные игры на воде.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Зарядка»</li> <li>3. Упражнение на освоение в воде: -«поплавок»; -«медуза»; -«звездочка на груди и на спине».</li> <li>4. Игра «Лягушка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду</li> <li>2. Игра «Карусели»</li> <li>3. Работа ног как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры без выдоха в воду (гидрокинезотерапии).</li> <li>4. То же голова опущена в воду</li> <li>5. Игра «Мячики».</li> </ol>
Заключительная			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>		

**Февраль**

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры.</li> <li>3. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.</li> <li>4. Совершенствовать технику работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.</li> <li>5. Способствовать развитию гибкости.</li> <li>6. Воспитывать морально-волевые качества.</li> <li>7. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>«Народные обычаи и традиции»</b>	<b>«Мы едем, едем. едем»</b>	<b>«Наша армия сильна»</b>	<b>«Мой папа – самый лучший»</b>
		Подготовительный	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4.Различные виды перемещений в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ №2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4.Многократные выдохи в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ № 2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса ОРУ № 2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4.Различные виды перемещений в воде.</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль, держась руками за поручень, на груди и на спине, на задержке дыхания.</li> <li>2.Опираясь руками на дно бассейна, принять горизонтальное положение.</li> <li>3. Игра «Лягушка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Открывание глаз в воде.</li> <li>2. Игра «Переправа»</li> <li>3. Ходьба с различными движениями рук.</li> <li>4. «Стрелочка» на спине с поддержкой инструктора.</li> <li>5. Гидрокинезотерапия.</li> <li>6. Игра «Самолеты»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Водичка, водичка».</li> <li>3. «Стрелочка» на груди и на спине с поддержкой инструктора (гидрокинезотерапия).</li> <li>4. «Крокодилы» с работой ног кролем.</li> <li>5. Игра «Маме дружно помогаем»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многократные выдохи в воду.</li> <li>2.Упражнения на открывание глаз в воде с выдохом в воду.</li> <li>3.Игра «Будем прыгать как лягушки»</li> <li>4.Различные виды передвижений:- «ледокол»; - «цапли»; - «лодочки с веслами».</li> <li>5. «Стрелочка» на спине с поддержкой.</li> </ol>		
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное передвижение с игрушками.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное купание с игрушками.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное купание.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>		

НОД по плаванию

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.</li> <li>2. Обучить детей прыжкам в воду с лесенки.</li> <li>3. Совершенствовать выполнение упражнений на освоение в воде («поплавок», «звездочка»).</li> <li>4. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.</li> <li>5. Способствовать развитию гибкости.</li> <li>6. Воспитывать смелость и решительность.</li> <li>7. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</li> </ol>				
	<p><b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.</p>				
	Тема недели	<b>1 неделя</b> «Весна»	<b>2 неделя</b> «Мамин день»	<b>3 неделя</b> «Весна в природе»	<b>4 неделя</b> «Веселая масленица»
	Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №3</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №3</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Многократные выдохи в воду</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №3</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №3</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Различные виды передвижений.</li> </ol>
	Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Зарядка»</li> <li>4. Упражнение на освоение в воде: - «поплавок», звездочка» на груди и на спине с поддер.</li> <li>5. Лежание на спине держась стопами за поручень, с поддер</li> <li>6. То же, но без поддержки, гидрокинезотерапия.</li> <li>7. Игра «Будем прыгать как Лягушки»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попеременные движения ногами, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.</li> <li>2. Различные виды передвижений с вращением рук (гидрокинезотерапия).</li> <li>3. Игра «Мячики».</li> <li>4. Игра «Маме дружно помогаем»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Зарядка»</li> <li>3. Различные виды передвижения: - «цапли»; - спиной вперед; -боком вперед.</li> <li>4. Работы ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры.</li> <li>5. Лежание на спине, держась стопами за поручень, с различными положениями рук.</li> <li>6. Игра «Море волнуется».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Аист»</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3. Работы ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры.</li> <li>5. То же с доской.</li> <li>6. «Стрелочка» на спине держась стопами за поручень.</li> <li>7. Самостоятельное лежание на спине (гидрокинезотерапия).</li> <li>8. Игра «Утка и утята»</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание с игрушками.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание с игрушками.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	

**Апрель**

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить работе ног, как при плавании кролем (у опоры).</li> <li>2. Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой.</li> <li>3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.</li> <li>4. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.</li> <li>5. Совершенствовать лежание на груди и на спине (с поддержкой).</li> <li>6. Совершенствовать прыжки в воду с лесенки.</li> <li>7. Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>8. Способствовать закреплению приобретенных навыков личной гигиены.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b> «Книжная неделя»	<b>2 неделя</b> «Космос»	<b>3 неделя</b> «Неделя здоровья»	<b>4 неделя</b> «Перелётные птицы, насекомые»
		Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 4</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Неоднократные выдохи в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 4</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 4</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Выдохи в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 4</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду</li> <li>4. Выдохи в воду.</li> </ol>
		Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы: - в парах; - в кругу; - спиной вперед.</li> <li>2. Работа ног как при плавании кроль на груди (с поддержкой)</li> <li>3. Упражнения на освоение с водой: - «медуза»; «поплавок»; «звездочка».</li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> <li>5. Игра «Утка и утята»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Упражнения на совершенствование навыка горизонтального лежания на воде (на груди и на спине). С различным положением рук (у опоры). «Звездочка».</li> <li>3. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</li> <li>4. Игра «Самолеты»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы: -разгребая воду руками; -в полуприседе; - с доской перед собой.</li> <li>2. Игра «Карусели».</li> <li>3. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> <li>5. Игра «Самолеты»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы: -С одновременным вращением рук вперед; - то же назад; - с различным положением рук.</li> <li>2. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры.</li> <li>3. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4. Игра «Дождик»</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «5 веселых лягушат»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Космонавт»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>		

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить выполнению скольжения на груди.</li> <li>2. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди (у опоры).</li> <li>3. Совершенствовать навык самостоятельного погружения под воду с головой.</li> <li>4. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.</li> <li>5. Совершенствовать выполнение прыжки в воду.</li> <li>6. Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса.</li> <li>7. Воспитывать морально-волевые качества.</li> <li>8. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> «День Победы»	<b>2 неделя</b> «Вместе весело шагать»	<b>3 неделя</b> «Хлеб всему голова»	<b>4 неделя</b> «До свиданья, детский сад»
Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 1</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы: - в парах; - в кругу; - боком; с опусканием лица в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 1</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду.</li> <li>4. Многократные выдохи в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 1</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду.</li> <li>4. Выдохи в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 1</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы: - с различным положением рук</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Водичка, водичка».</li> <li>2. Выдохи в воду: - у опоры; - без опоры.</li> <li>3. Открывание глаз в воде.</li> <li>4. Скольжение на груди с различным положением рук.</li> <li>5. Лежание на спине с поддержкой.</li> </ol> <p>Гидрокинезотерапия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Игра «Море волнуется»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Тестирование.</b></li> <li>2. Элементы гидрокинезотерапии.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы: -разгребая воду руками; -в полуприседе; - с доской перед собой.</li> <li>2. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</li> <li>3. Игра «Дождик»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Работа ног как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры.</li> <li>3. То же, опираясь грудью на доску.</li> <li>4. Игра «Карусели».</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Дождик»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Жучок- паучок».</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>

**Перспективно-тематическое планирование занятий (средняя группа, возраст 4-5 лет).**

**Сентябрь**

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить самостоятельному лежанию на груди.</li> <li>2. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.</li> <li>3. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.</li> <li>4. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.</li> <li>5. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</li> <li>6. Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«День знаний»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Мой детский сад»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Моя Родина»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Я и моя семья»</b>
		Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила поведения в бассейне.</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Вход в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №1</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Самостоятельный вход в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №2</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Самостоятельный вход в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №2</li> <li>2. Контрастный душ.</li> <li>3. Самостоятельный вход в воду.</li> </ol>
		Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды ходьбы в разном темпе; - «лодочки»; - «по кругу».</li> <li>2. Игра «Утке дружно помогаем»</li> <li>3. Погружение под воду с головой.</li> <li>4. Погружение под воду с открыванием глаз в воде.</li> <li>5. Горизонтальное лежание в воде на груди, у опоры.</li> <li>6. Игра «Смелые ребята».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды передвижений: - спиной вперед; - боком; - с вращением рук; - с различным положением рук.</li> <li>2. Игра «Лодочки плывут»</li> <li>3. Погружения в воду с открыванием глаз в воде.</li> <li>4. Выдохи в воду.</li> <li>5. Игра «Мячики»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы по дну бассейна.</li> <li>2. <b>Диагностика.</b></li> <li>3. Гидрокинезотерапия.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Аист»</li> <li>2. Игра «Водичка, водичка»</li> <li>3. <b>Диагностика.</b></li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> </ol>
Заключительная	Обследование детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Дождик».</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Море волнуется»</li> <li>2. Свободное купание.</li> <li>3. Выход из воды.</li> <li>4. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Будем прыгать как лягушки».</li> <li>2. Свободное купание.</li> <li>3. Выход из воды</li> <li>4. Контрастный душ.</li> </ol>		

НОД по плаванию

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.</li> <li>2. Совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди.</li> <li>3. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.</li> <li>4. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.</li> <li>5. Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>6. Воспитывать чувство коллективизма.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«Осень»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Овощи-фрукты»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Хлеб»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Растения»</b>
Подготовитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №3</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 3</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Ходьба с различными отведениями рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ № 4</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы с вращением рук вперед и назад.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №4</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Многократные выдохи в воду.</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Погружения под воду с открыванием глаз.</li> <li>2. Игра «А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете»</li> <li>3. «Стрелочка» на груди в воде без поддержки.</li> <li>4.Гидрокинезотерапия.</li> <li>5.Многократные выдохи в воду.</li> <li>6.Игра «Курочка хохлатка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Погружение под воду с открыванием глаз в воде.</li> <li>2. Игра «Смелые ребята».</li> <li>3.Горизонтальное лежание на груди без поддержки.</li> <li>4. «Стрелочка» на спине, держась руками за поручень.</li> <li>5. «Стрелочка» на спине, без поддержки.</li> <li>6. Игра «Достань овощи» ( найди клад)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2.Игра «Найти клад»</li> <li>3. «Стрелочка» на груди без поддержки (гидрокинезотерапия).</li> <li>4. «Стрелочка» на спине, держась руками за поручень.</li> <li>5.То же, без поддержки.</li> <li>6. Игра «Карусель»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Стрелочка» на груди без поддержки.</li> <li>2. «Стрелочка» на спине без поддержки (гидрокинезотерапия).</li> <li>3.Выпрыгивания вверх у опоры, погружаясь с головой под воду.</li> <li>4. Игра «Мячики»</li> <li>5. «Поплавок», «Медуза».</li> </ol>
Заклучительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Найти клад»</li> <li>2.Прыжки в воду</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воду со ступенек лестницы.</li> <li>2. Свободное купание.</li> <li>3. Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Оса».</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Жучок-паучок»</li> <li>2. Прыжки в воду.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>



Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить скольжению в воде на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствовать горизонтальное лежание в воде, на груди и на спине.</li> <li>3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры.</li> <li>4. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.</li> <li>5. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.</li> <li>6. Способствовать развитию силы мышц ног.</li> <li>7. Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма.</li> <li>8. Способствовать привитию навыков личной гигиены.</li> </ol>
-----------------	---

**Интеграция:** физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.

Тема недель	1 неделя «Животные»	2 неделя «Наши пернатые друзья»	3 неделя «Труд взрослых»	4 неделя «Это интересно»
Подготовитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №5</li> <li>2.Контрастный душ</li> <li>3.Иметация работы ног, как при плавании способом кроль, сидя на бортике бассейна.</li> <li>4.Вход в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №5</li> <li>Контрастный душ</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Игра «Аист»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №6</li> <li>2.Контрастный душ</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Ходьба с различными отведениями рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №6</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4.Различные виды передвижений с изменением направления и темпа.</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Различные виды ходьбы: - в парах; - по кругу.</li> <li>2.Игра «Карусель».</li> <li>3.Работа ног как при плавании кроль на груди, держась руками за поручень.</li> <li>5.Гидрокинезотерапия.</li> <li>6. Выдохи в воду.</li> <li>7. «Медуза», «поплавок».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа ног как при плавании способом кроль на груди, держась руками за поручень.</li> <li>2. То же, на спине.</li> <li>3. Выдохи в воду.</li> <li>4. Отталкивание от бортика на груди и на спине.</li> <li>5. «Стрелочка» на груди и на спине.Гидрокинезотерапия.</li> <li>2.Игра «Курочка хохлатка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Карусель».</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3. «Стрелочка» на груди и на спине.Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.Скольжение на груди.</li> <li>5. Работа ног как при плавании способом кроль на груди у бортика.</li> <li>6.Игра «Самолеты»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2.Горизонтальное лежание на спине без поддержки.</li> <li>3. Отталкивание на спине.</li> <li>4.Скольжение на спине.</li> <li>5.Погружение под воду.</li> <li>6.Работа ног как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры.</li> <li>7. Игра «Карлики и великаны»</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Игра «Веселые зайчата».</li> <li>3. Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра Утка и утята»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Самостоятельное плавание с игрушками.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки в воду.</li> <li>2. Игра «Найти клад»</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>

**Декабрь**

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить работе ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской.</li> <li>2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.</li> <li>3. Совершенствовать навыки погружения под воду с открыванием глаз.</li> <li>4. Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>5. Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«Зима»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«В гостях у сказки»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«В гостях у сказки»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Зимние забавы»</b>
		Подготовитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №7</li> <li>3.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы с плавательной доской.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №7</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы с гимнастическими палками в руках.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №8</li> <li>3.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Ходьба с различными отведениями рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №8</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы по дну бассейна.</li> </ol>
		Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Будем прыгать как лягушки».</li> <li>3.«Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>4.Скольжение на груди.</li> <li>5 Гидрокинезотерапия.</li> <li>6. Работа ног как при плавании способом кроль на груди у опоры.</li> <li>7. То же, на спине.</li> <li>8. Игра «Хоровод»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2.Игра «Карлики и великаны».</li> <li>3. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди, у бортика.Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.То же, держа доску перед собой в руках.</li> <li>5.Работа ног как при плавании способом «кроль» на спине, у бортика.</li> <li>6.То же с плавательной доской (доску под голову и плечи)</li> <li>6. Игра «Гонка корабликов»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра «Веселые зайчата».</li> <li>2.Погружения под воду с открыванием глаз.</li> <li>3. Отталкивания на груди и на спине, с плавательной доской.</li> <li>4.Отталкивания с последующим скольжением на груди и на спине, с доской.</li> <li>5.Выдохи в воду.</li> <li>6.Работа ног «кролем» на груди с доской.</li> <li>7.То же на спине.</li> <li>8.Игра «Карлики и великаны».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Погружение под воду с открыванием глаз.</li> <li>2. «Стрелочка» на груди. Гидрокинезотерапия.</li> <li>3.Выдохи в воду.</li> <li>4. Игра «Веселые зайчата».</li> <li>5. Отталкивания от бортика на груди и на спине.</li> <li>6.Работа ног «кролем» на груди и на спине у бортика.</li> <li>7.То же, в движении с плавательной доской</li> <li>8. Игра «Мячики»</li> </ol>
Заклучительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Лягушка»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Самостоятельное плавание с игрушками.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное купание.</li> <li>2. «Звездочка»</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Переправа»</li> <li>2.Свободное купание.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>		

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить прыжкам в воду головой вперед из положения: сидя на бортике бассейна.</li> <li>2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской.</li> <li>3. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине.</li> <li>4. Воспитывать самостоятельность и организованность.</li> <li>5. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> </ol>				
	<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
		<b>«Веселые каникулы»</b>	<b>«Растем здоровыми»</b>	<b>«Я и мои друзья»</b>	<b>«Дом. Строительство. Мебель»</b>
	Подготовите	Рожественские каникулы. Профилактические работы.	Рожественские каникулы. Профилактические работы.	1. Комплекс ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду.
Основная		Свободные игры на воде	1.Погружения под воду с открыванием глаз. 2. Игра «Рыбки резвятся» 3. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди, гидрокинезотерапия. 4.То же, на спине. 5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. 6. «Звездочки»	1. Погружения под воду с открыванием глаз. 2.Игра «Гонка корабликов» 3.Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног с надувной игрушкой в руках. 4.То же, на спине (доску, держать у груди) 5.Прыжки в воду головой вперед с помощью инструктора из положения; сидя на лестнице бассейна.	
Заключительная			1. Самостоятельное плавание с игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Игра «Мы веселые ребята» 2. Самостоятельное плавание с игрушками. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	

## Февраль

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине ( с поддержкой).</li> <li>2. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры.</li> <li>3. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.</li> <li>4. Совершенствовать технику работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.</li> <li>5. Способствовать развитию гибкости.</li> <li>6. Воспитывать морально - волевые качества.</li> <li>7. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
			<i>«Домашние животные»</i>	<i>«Наша Армия родная»</i>	<i>«Комнатные растения»</i>	<i>«Народно-прикладное искусство»</i>
		Подготовите	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Имитационные движения ногами, сидя на бортике.</li> <li>4.Вход в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №2</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы по дну бассейна.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №3</li> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №3</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы по дну бассейна.</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль, держась руками за поручень, на груди и на спине, на задержке дыхания.Гидрокинезотерапия.</li> <li>2.Опираясь руками на дно бассейна, принять горизонтальное положение.</li> <li>3.То же, с поддержкой.</li> <li>4. Игра Утка и утята»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многократные выдохи в воду.</li> <li>2.Открывание глаз в воде.</li> <li>3. Игра «Водичка, водичка»</li> <li>4. «Крокодилы» с работой ног кролем.</li> <li>5.Ходьба с различными движениями рук.</li> <li>6. «Стрелочка» на спине с поддержкой инструктора.</li> <li>7. То же, на груди.</li> <li>8. Игра «Самолеты»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Хоровод»</li> <li>3. «Стрелочка» на груди и на спине с поддержкой. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4. «Крокодилы» с работой ног кролем.</li> <li>5. Игра «Лягушка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2.Упражнения на открывание глаз в воде с выдохом в воду.</li> <li>3. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.Различные виды передвижений - «ледокол»; - «цапли»; - «лодочки с веслами».</li> <li>5. «Стрелочка» на спине с поддержкой.</li> <li>6. Игра «Мы веселые ребята»</li> </ol>		
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Переправа»</li> <li>2. Свободное купание</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Гонка корабликов»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Жучок-паучок»</li> <li>2.Свободное купание с игрушками.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Хоровод»</li> <li>2.Свободное купание</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>		

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры.</li> <li>2. Обучить детей прыжкам в воду с лесенки.</li> <li>3. Совершенствовать выполнение упражнений на освоение в воде («поплавок», «звездочка»).</li> <li>4. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.</li> <li>5. Способствовать развитию гибкости.</li> <li>6. Воспитывать смелость и решительность.</li> <li>7. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие..				
Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«Наши открытия»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Мамин день»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Весна в природе»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Веселая масленица»</b>
Подготовите	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №4</li> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №4</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №5</li> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №5</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Зарядка»</li> <li>3.Упражнение на освоение в воде:- «поплавок»;-«медуза»; - «звездочка» на груди и на спине с поддержкой.</li> <li>4.Лежание на спине, держась стопами за поручень, гидрокинезотерапия.</li> <li>5.То же, но без поддержки, руки - вдоль туловища.</li> <li>6. Игра Пузырь»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многочисленные выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Мамам дружно помогаем»</li> <li>3.Попеременные движения ногами, как при плавании способом кроль на груди, у опоры.Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.Упражнения на освоение в воде: - «поплавок».</li> <li>5. Игра «Серебристая рыбка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2.Различные виды передвижений: - «цапли»; -Спиной вперед; - боком вперед;- дуга на лодочку; - ведя носом лодочку.</li> <li>3.Работа ног «Кролем» на груди у опоры.</li> <li>4.Лежание на спине, держась стопами за поручень, с различными положениями рук.</li> <li>5. Игра «Рыбка сердится»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2. Работы ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры.</li> <li>3. То же с досточкой.</li> <li>4 Игра «Будем прыгать как лягушки».</li> <li>5. «Стрелочка» на спине держась стопами за поручень.</li> <li>6.Самостоятельное лежание на спине.Гидрокинезотерапия.</li> <li>7. Игра «Мы веселые ребята»</li> </ol>
Заключительна	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с лесенки ногами вниз.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Хоровод»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебные прыжки в воду</li> <li>2. «Звездочка на груди»</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное купание с игрушками.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>

**Апрель**

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить работе ног, как при плавании кролем (у опоры).</li> <li>2. Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой.</li> <li>3. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.</li> <li>4. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.</li> <li>5. Совершенствовать лежание на груди и на спине (с поддержкой).</li> <li>6. Совершенствовать прыжки в воду с лесенки.</li> <li>7. Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>8. Способствовать закреплению приобретенных навыков личной гигиены.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«Весенние хлопоты»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Космос»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Транспорт»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Человек помощник природы»</b>
		Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №6</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы:- в парах; - в кругу; - спиной вперед.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №6</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4.Различные виды передвижений: - «цапли»; спиной вперед; - боком вперед.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №7</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы: -разгребая воду руками; -в полуприседе; - с доской перед собой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №7</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы: -с одновременным вращением рук вперед;- то же назад; - с различным положением рук.</li> </ol>
		Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Неоднократные выдохи в воду.Гидрокинезотерапия.</li> <li>2. Игра «Переправа»</li> <li>3.Работа ног как при плавании кроль на груди (с поддержкой)</li> <li>4.Упражнения на освоение с водой:- «медуза»; «поплавок»; «звездочка».</li> <li>5. Игра «Курочка хохлатка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Зарядка»</li> <li>3. Упражнения на совершенствование навыка горизонтального лежания на воде (на груди и на спине). С различным положением рук.</li> <li>4.Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</li> <li>5. Игра «Самолеты»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Крутятся вперед колеса»</li> <li>3. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> <li>5. Игра «Карусели».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2 Игра «Аист»</li> <li>3.Работа ног как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры.</li> <li>4.То же, опираясь грудью на доску.</li> <li>5. Гидрокинезотерапия.</li> <li>6. Игра «Мы веселые ребята»</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Игра «Дождик»</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете»</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Гонка корабликов»</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Оса»</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>		

НОД по плаванию

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить выполнению скольжения на груди.</li> <li>2. Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди ( у опоры).</li> <li>3. Совершенствовать навык самостоятельного погружения под воду с головой.</li> <li>4. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.</li> <li>5. Совершенствовать выполнение прыжки в воду.</li> <li>6. Воспитывать морально-волевые качества.</li> <li>7. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«Водичка, водичка...»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Насекомые»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Цветы»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Это интересно»</b>
Подготовитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №8</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы: - в парах; - в кругу; - боком; с опусканием лица в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №8</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы и бега в воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №8</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4. Различные виды ходьбы: -разгребая воду руками; -в полуприседе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ОРУ №8</li> <li>2.Контрастный душ.</li> <li>3.Вход в воду.</li> <li>4.Различные виды ходьбы: -С одновременным вращением рук вперед;- то же назад.</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду: - у опоры; - без опоры.</li> <li>2.Открывание глаз в воде.</li> <li>3.Упражнения на освоение в воде.</li> <li>4. Игра «Дождик»5.</li> <li>Скольжение на груди с различным положением рук.</li> <li>6. Лежание на спине с поддержкой.</li> <li>7. Игра «Море волнуется».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многочисленные выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Будем прыгать как лягушки».</li> <li>3. <b>Тестирование.</b></li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры).</li> <li>3. Игра «Зарядка»</li> <li>4. Скольжение на груди с различным положением рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2.Работа ног как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры.</li> <li>3. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.Игра «Лягушка».</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание с игрушками.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочка» на груди.</li> <li>2. Прыжки в воду.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Оса»</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>

**Перспективно-тематическое планирование занятий (старшая группа, возраст детей 5-6 лет).**

**Сентябрь**

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.</li> <li>Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи ног, как при плавании кролем.</li> <li>Способствовать развитию подвижности суставов.</li> <li>Способствовать привитию навыков личной гигиены.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>Тестирование</b>	<b>«Мой детский сад»</b>	<b>«Моя Родина»</b>	<b>«Человек и планета»</b>
		Подготовитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Правила поведения в бассейне».</li> <li>Контрастный душ.</li> <li>Вход в воду.</li> <li>Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Контрастный душ.</li> <li>Вход в воду.</li> <li>Различные виды ходьбы: -«Ледокол»; -«Цапля»; -с вращением рук.</li> <li>Комплекс ОРУ №1</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Контрастный душ</li> <li>Вход в воду.</li> <li>Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.</li> <li>Комплекс ОРУ №2</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Контрастный душ.</li> <li>Вход в воду.</li> <li>Ходьба и бег по дну бассейна с различным положением рук.</li> <li>Комплекс ОРУ №2</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>Гидрокинезотерапия.</li> <li>Игра «Волны на море»</li> <li>«Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской.</li> <li>То же без плавательной доски.</li> <li>Множественные выдохи в воду с погружением головы под воду.</li> <li>Скольжение на груди и на спине (<b>тестирование</b>).</li> <li>Игра «Водолазы»</li> <li>Игра «Сердитая рыбка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба в наклоне вперед, держа перед собой доску.</li> <li>Игра «Переправа»</li> <li>Погружения с головой и выдохи в воду.</li> <li>«Стрелочка» на груди и на спине. <b>Тестирование.</b></li> <li>Гидрокинезотерапия.</li> <li>Игра «Сердитая рыбка»</li> <li>Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Множественные выдохи в воду.</li> <li>Игра «Карусели».</li> <li>«Стрелочка» на груди и на спине. Гидрокинезотерапия.</li> <li>Игра «Поезд в туннель»</li> <li>Скольжения: - на груди: - на спине; -на боку.</li> <li>Игра «Море волнуется»</li> <li>Работа ног, как при плавании «кролем» на груди, у неподвижной опоры, с выдохом в воду.</li> <li>То же на спине.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Множественные выдохи в воду</li> <li>Игра «Морской бой»</li> <li>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</li> <li>Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.</li> <li>То же, на спине.</li> <li>Игра «Караси и щука»</li> </ol>		
Заключитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>Свободное купание с непотопляемыми игрушками</li> <li>Выход из воды</li> <li>Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Мы веселые ребята»</li> <li>Свободное плавание.</li> <li>Выход из воды.</li> <li>Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Усатый сом»</li> <li>Свободное плавание.</li> <li>Выход из воды.</li> <li>Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Свободное купание с непотопляемыми игрушками.</li> <li>Выход из воды</li> <li>Контрастный душ.</li> </ol>		



**Октябрь**

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног, с подвижной опорой.</li> <li>4. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</li> <li>5. Способствовать развитию силовых возможностей.</li> <li>6. Способствовать повышению сопротивляемости организма.</li> <li>7. Воспитывать смелость и решительность.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недел	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>«Осень»</b>	<b>«Овощи-фрукты»</b>	<b>«Хлеб»</b>	<b>«Растения»</b>
		Подготовите	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Комплекс ОРУ №3</li> <li>4.Выдохи в воду</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №3</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Ходьба и бег с различным положением рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №4</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №4</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Переправа»</li> <li>2.Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.</li> <li>3 Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской.</li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> <li>5.Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками.</li> <li>1. Игра «Сердитая рыбка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра: «Гуси»</li> <li>2.Выдохи в воду.</li> <li>3. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.</li> <li>4.Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Гидрокинезотерапия.</li> <li>5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу).</li> <li>6. Игра «Сердитая рыбка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Аист».</li> <li>2. Выдохи в воду (вдох через сторону).</li> <li>3. Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).</li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> <li>5. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой.</li> <li>6. Игра «Усатый сом»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Карлики и великаны»</li> <li>2.Многokратные выдохи в воду</li> <li>3. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.</li> <li>4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой.</li> <li>5.Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании на спине, без выноса рук.</li> <li>6. Плавание облегченным кролем на спине.</li> <li>7. Игра «Невод»</li> </ol>		
Заключитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра «Водяной».</li> <li>2.Прыжки в воду.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки в воду.</li> <li>2. Свободное купание.</li> <li>3. Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Учебные прыжки в воду.</li> <li>2. Свободное купание.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Учебные прыжки в воду.</li> <li>2.Свободное плавание.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>		

## Ноябрь

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (без выноса рук из воды).</li> <li>2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (без выноса рук из воды).</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.</li> <li>4. Способствовать воспитанию силовых возможностей.</li> <li>5. Воспитывать самостоятельность и активность.</li> <li>6. Способствовать повышению иммунитета детей.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>«Животные»</b>	<b>«Наши пернатые друзья»</b>	<b>«Труд взрослых»</b>	<b>«Это интересно»</b>
		Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №5</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №5</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №6</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №6</li> </ol>
		Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многokратные выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Морской бой»</li> <li>3.Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4. Работа ног как при плавании на груди и на спине, у неподвижной опоры.</li> <li>5.Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</li> <li>6. Игра «Белые медведи»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра: «Гуси»</li> <li>2.Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.</li> <li>3.Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой.</li> <li>4.Плавание кролем на груди при помощи работы ног с поддержкой.</li> <li>5. Плавание облегченным кролем на груди на задержке дыхания.</li> <li>6. Игра: «Гуси»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Аист».</li> <li>2.Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.</li> <li>3.Выдохи в воду.</li> <li>4.Плавание кролем на груди и на спине с плавательной доской.</li> <li>5.Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди с поддержкой.</li> <li>6. Игра «Невод»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</li> <li>2.Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду у неподвижной опоры.Гидрокинезотерапия.</li> <li>3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской.</li> <li>4.Плавание, облегченным кролем на груди, без поддержки.</li> <li>5. Игра «Гонка корабликов»</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Прыжки в воду</li> <li>3. Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Найди клад»</li> <li>2.Свободное купание.</li> <li>3. Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Водолазы»</li> <li>2.Свободное купание.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное купание.</li> <li>2.Прыжки в воду</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>		

**Декабрь**

**НОД по плаванию**

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.</li> <li>2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи ног.</li> <li>4. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>5. Способствовать развитию гибкости.</li> <li>6. Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>7. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.</li> </ol>				
	<p><b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.</p>				
	Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«Зима»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«В гостях у сказки»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«В гостях у сказки»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Зимние забавы»</b>
	Подготовите	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №7</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №7</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №8</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №8</li> </ol>
	Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Аист».</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3.Плавание кролем на груди при помощи работы ног, плавательной доской. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.Плавание облегченным кролем на груди.</li> <li>5. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.</li> <li>6. Плавание облегченным кролем на спине.</li> <li>7. Игра «Мы веселые ребята»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение под воду.</li> <li>2.Игра «А сейчас мы с вами дети, улетаем на ракете».</li> <li>3.Горизонтальное лежание на спине с работой рук, как при плавании облегченным кролем.</li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> <li>5.Плавание кролем на спине, без выноса рук.</li> <li>6. . Выдохи в воду.</li> <li>7. Скольжение на груди.</li> <li>8. То же с работой ног, выдох в воду.</li> <li>9. Игра «Водолазы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Гонка корабликов»</li> <li>3. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской, выполняя выдох в воду.</li> <li>4.Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду.</li> <li>5.Плавание кролем на спине, при помощи ног, с доской.</li> <li>6. Плавание кролем на спине, без выноса рук из воды.</li> <li>7. Игра «Затейники»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Погружение под воду.</li> <li>3.Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.Ходьба с имитацией работы рук, облегченным кролем в согласовании с дыханием.</li> <li>5.Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.</li> <li>6.Плавание облегченным кролем на груди в полной координации.</li> <li>7.Плавание кролем на спине, при помощи работы ног.</li> <li>8. Игра «Невод»</li> </ol>
Заклучите	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Море волнуется»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Сердитая рыбка»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебные прыжки в воду.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное купание.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	

## Январь

НОД по плаванию

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на спине и на груди при помощи работы ног.</li> <li>4. Способствовать формированию мышечного корсета.</li> <li>5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> «Прощание с ёлкой»	<b>2 неделя</b> «Растем здоровыми»	<b>3 неделя</b> «Я и мои друзья»	<b>4 неделя</b> «Дом. Строительство. Мебель»
Подготовитель	Рожественские каникулы. Профилактические работы.	Рожественские каникулы. Профилактические работы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы: с различным положением рук; спиной вперед; боком.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №1</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №1</li> </ol>
Основная			<ol style="list-style-type: none"> <li>1.. Выдохи в воду.</li> <li>2. Гидрокинезотерапия. Работа ног как при плавании кролем на груди (выдох в воду) и на спине, у бортика.</li> <li>3.То же, с плавательной доской.</li> <li>4. Игра «Жучок-паучок».</li> <li>5.Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду.</li> <li>6. Игра «Медвежонок Умка».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружения под воду.</li> <li>2.Игра «Белые медведи».</li> <li>3.Различные виды скольжения с работой ног.</li> <li>4.Гидрокинезотерапия.</li> <li>5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством.</li> <li>6.Игра «Найди свой дом»</li> </ol>
Заключительная			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольное купание.</li> <li>2. «Звездочки»</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воду.</li> <li>2. Игра «Найди клад»</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>

## Февраль

<b>ООД по плаванию</b>	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы.</li> <li>4. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.</li> <li>5. Воспитывать смелость и решительность.</li> <li>6. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды</li> </ol>			
	<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
		<i>«Домашние животные»</i>	<i>«Наша Армия родная»</i>	<i>«Комнатные растения»</i>	<i>«Народно-прикладное искусство»</i>
	Подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №2</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений с вращениями рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №2</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3.Различные виды передвижений.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №3</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы и бега.</li> <li>4.. Комплекс ОРУ №3</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи.</li> <li>2.Игра «Хоровод»</li> <li>3.Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>4.Работа рук, как при плавании кроль на груди, стоя на дне бассейна.</li> <li>5.Гидрокинезотерапия.</li> <li>6.Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>7. Игра «Белые медведи».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи в воду</li> <li>2. Работа рук, как при плавании кроль на груди, стоя на дне бассейна.</li> <li>3.Тоже в ходьбе на задержке дыхания, голова в воде.</li> <li>4. Игра «А сейчас мы с вами дети, улетаем на ракете»</li> <li>5.Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации.</li> <li>6. Игра «Самолеты».</li> <li>7. Игра «Морской бой»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Насос»</li> <li>2. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с опорой на доску.</li> <li>3. Гидрокинезхотерапия.</li> <li>4. Игра «Жучок-паучок».</li> <li>5.Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>6. «Стрелочка» на груди и на спине.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Погружения под воду.</li> <li>2. Игра «Караси и щука»</li> <li>3.Гидрокинезотерапия.</li> <li>5.Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине (без вдоха), одна рука опирается на доску.</li> <li>6.То же, без опоры на доску.</li> <li>7. Выдохи в воду.</li> <li>8.Плавание кролем на груди (с вдохом) и на спине без выноса рук из воды.</li> <li>9. Игра «Оса».</li> </ol>	
Заключитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебные прыжки в воду.</li> <li>2. Свободное купание.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Звездочка».</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное купание с игрушками.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воду</li> <li>2. «Стрелочка».</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>	

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить согласованию работы рук и ног при плаванию способом кролем на груди и на спине у неподвижной опоры.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине, при помощи работы рук.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>4. Способствовать развитию координационных способностей.</li> <li>5. Воспитывать морально-волевые качества.</li> <li>6. Способствовать повышению иммунитета детского организма.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> « <i>Наши открытия</i> »	<b>2 неделя</b> « <i>Мамин день</i> »	<b>3 неделя</b> « <i>Весна в природе</i> »	<b>4 неделя</b> « <i>Веселая масленица</i> »
Подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №4</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №4</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №5</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №5</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за поручень.</li> <li>3. То же с подвижной опорой.</li> <li>4. Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>5. Скольжение на груди с работой рук, как при плавании кролем на груди.</li> <li>6. Игра «Хоровод»</li> </ol> <p>Гидрокинезотерапия</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Мамам помогаем».</li> <li>2. Погружение под воду с открыванием глаз в воде.</li> <li>3. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4. Ходьба в наклоне вперед с работой рук.</li> <li>5. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища (без выдоха).</li> <li>6. Одна рука держится за поручень, вторая работает как при плавании кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна.</li> <li>7. Игра «Затейники»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи в воду.</li> <li>2. Гидрокинезотерапия на груди и на спине.</li> <li>3. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</li> <li>4. Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте.</li> <li>5. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой держась за поручень.</li> <li>6. Игра «Карусели»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Насос».</li> <li>2. Скольжение на спине с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>3. Плавание кролем на спине с работой рук и ног.</li> <li>4. Выдохи в воду.</li> <li>5. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища.</li> <li>6. То же, с работой одной рукой и ногами, на задержке дыхания.</li> <li>7. Игра «Оса».</li> </ol>
Заключитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание, прыжки.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поплавок», «медуза»</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное купание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания облегченным способом кролем на груди и на спине.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спин, при помощи работы ног без поддерживающих средств.</li> <li>4. Способствовать развитию силовых возможностей.</li> <li>5. Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>6. Способствовать закаливанию детского организма.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«Весенние хлопоты»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Космос»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Транспорт»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Человек помощник природы»</b>
Подготовитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений: ходьба с вращением рук вперед и назад; спиной вперед</li> <li>4. Комплекс ОРУ №6</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Передвижения с различным положением рук и переменной темпа движения.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №6</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №7</li> <li>5. Игра «Крутятся вперед колеса».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №7</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Насос»</li> <li>2.Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду.</li> <li>3.Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Гидрокинезотерапии.</li> <li>4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.</li> <li>5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног.</li> <li>6.Игра «Море волнуется»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2.Скольжение на груди и на спине.</li> <li>3. Скольжение с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>4.Скольжение на груди и на спине с работой рук, как при плавании способом кроль.</li> <li>5. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>6. Игра «А сейчас мы с вами дети, улетаем на ракете»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Погружение под воду.</li> <li>2. Игра «Поезд в туннель»</li> <li>3. Выдохи в воду.</li> <li>4.Скольжение на груди и на спине.</li> <li>5. Гидрокинезотерапия.</li> <li>6.Скольжение с работой рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>7. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине</li> <li>8. Игра «Гонка корабликов»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Аист»</li> <li>2.Выдохи в воду.</li> <li>3. Скольжение с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>4. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине</li> <li>5. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине при помощи работы ног. Гидрокинезотерапия..</li> <li>6. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>7. Игра «Карусели».</li> </ol>
Заключите	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебные прыжки в воду.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Самолеты».</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Найди клад»</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольное плавание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>

НОД по плаванию

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, без выноса рук из воды.</li> <li>2. Совершенствовать согласование работы рук и ног, при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине при помощи работы ног (без опоры)</li> <li>4. Оценить степень освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног.</li> <li>5. Способствовать развитию координационных возможностей.</li> <li>6. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> «Водичка, водичка...»	<b>2 неделя</b> «Насекомые»	<b>3 неделя</b> «Цветы»	<b>4 неделя</b> «Это интересно»
Подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №8</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3.Различные виды передвижений.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №8</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4.Комплекс ОРУ №8</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №8</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на спине.</li> <li>2.Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.</li> <li>3.Игра «Найди клад»</li> <li>4.<b>Диагностика</b></li> <li>5. Игра «Оса».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Погружение под воду.</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3.Скольжения на груди и на спине.</li> <li>4. <b>Тестирование.</b></li> <li>5. Гидрокинезотерапия.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Различные виды передвижений.</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3. Упражнение «Стрела»</li> <li>4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской.</li> <li>5.Плавание кролем на груди (на задержке дыхания) и на спине при помощи работы рук и ног.</li> <li>6. Игра «Карусели»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение под воду.</li> <li>2.Многочисленные выдохи в воду</li> <li>3. Игра «Караси и щука»</li> <li>4.Скольжение с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>5.Плавание кролем на груди при помощи работы ног и гребковых движений одной рукой, вторая рука лежит на доске.</li> <li>6.Плавание кролем на спине в полной координации.</li> <li>7. Игра «Усатый сом»</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное купание с игрушками.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки в воду.</li> <li>2. Свободное плавание.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное плавание.</li> <li>2.Прыжки в воду.</li> <li>3.Выход из воды.</li> <li>4.Контрастный душ.</li> <li>5.Фитотерапия.</li> </ol>



**Перспективно-тематическое планирование занятий (подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет).**

**Сентябрь**

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.</li> <li>Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем.</li> <li>Способствовать развитию подвижности суставов.</li> <li>Способствовать закаливанию детей.</li> <li>Способствовать развитию навыков личной гигиены.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>«Моя семья»</b>	<b>«Мой детский сад»</b>	<b>«Моя Родина»</b>	<b>«Человек и планета»</b>
		Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Правила поведения в бассейне».</li> <li>Контрастный душ.</li> <li>Вход в воду.</li> <li>Ходьба и бег по дну бассейна с различным положением рук.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Контрастный душ.</li> <li>Вход в воду.</li> <li>Различные виды ходьбы: - «Ледокол»; - «Цапля»; - с вращением рук.</li> <li>Комплекс ОРУ №1</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Контрастный душ.</li> <li>Вход в воду.</li> <li>Ходьба и бег по дну бассейна с различным положением рук.</li> <li>Комплекс ОРУ №1</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Контрастный душ.</li> <li>Вход в воду.</li> <li>Ходьба с различным положением рук.</li> <li>Комплекс ОРУ №1</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>Тестирование.</li> <li>«Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>Скольжение на груди и на спине с плавательной доской.</li> <li>Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду.</li> <li>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем</li> <li>Игра «Водолазы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Игра «Поезд в туннель»</li> <li>Гидрокинезотерапия.</li> <li>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</li> <li>Учебные прыжки в воду.</li> <li>Игра «Усатый сом».</li> <li>Игра «Море волнуется».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Работа ног, как при плавании кролем у бортика, на груди и на спине.</li> <li>Выдохи в воду.</li> <li>Игра «Карусели»</li> <li>Скольжения: - на груди; - на спине; - на боку.</li> <li>Игра «Караси и Щука»</li> <li>Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Многократные выдохи в воду</li> <li>Игра «Жучок-паучок».</li> <li>Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</li> <li>Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.</li> <li>Плавание кролем на спине с работой ног, держа впереди себя на вытянутых руках плавательную доску.</li> <li>Игра «Жучок-паучок»</li> </ol>		
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Звездочка» на груди и на спине.</li> <li>Свободное плавание.</li> <li>Выход из воды</li> <li>Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Произвольное плавание с игрушками.</li> <li>Выход из воды.</li> <li>Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Звездочка», на груди и на спине.</li> <li>Выход из воды.</li> <li>Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Свободное плавание.</li> <li>Выход из воды</li> <li>Контрастный душ.</li> </ol>		

## Октябрь

**НОД по плаванию**

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы одних ног.</li> <li>3. Способствовать развитию силовых возможностей.</li> <li>4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.</li> <li>5. Воспитывать смелость и решительность.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«Осень»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Овощи-фрукты»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Хлеб»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Растения»</b>
Подготовитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы с вращением рук вперед.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №2</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Свободные передвижения, прыжки в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №2</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Ходьба и бег по дну бассейна с различным положением рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №3</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Свободные передвижения, прыжки в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №3</li> <li>5. Игра «Великаны и гномы»</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Насос»</li> <li>2. Тестирование.</li> <li>3. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду.</li> <li>5. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании кроль на груди с выносом рук из воды.</li> <li>6. Игра «Сердитая рыбка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду (вдох через сторону).</li> <li>2. Работа ног, как при плавании кроль на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.</li> <li>3. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</li> <li>5. Игра «Усатый сом»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.</li> <li>2. Работа ног как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.</li> <li>3. «Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>4. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры.</li> <li>5. Игра «Мельница»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду</li> <li>2. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.</li> <li>3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, руки вдоль туловища.</li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> <li>5. Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки – вдоль туловища.</li> <li>6. Игра «Сердитая рыбка»</li> </ol>
Заключительн	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочки».</li> <li>2. Свободное плавание.</li> <li>3. Выход из воды.</li> <li>4. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочка» на груди и на спине.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>

## Ноябрь

**НОД по плаванию**

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).</li> <li>2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине (руки вдоль туловища).</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.</li> <li>4. Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей.</li> <li>5. Воспитывать самостоятельность и активность.</li> <li>6. Способствовать повышению иммунитета детей.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	<b>1 неделя</b> <b>«Животные»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«Наши пернатые друзья»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«Труд взрослых»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Это интересно»</b>
Подготовительные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №4</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Произвольные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №4</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы по дну бассейна.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №5</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Произвольная ходьба по дну бассейна.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №5</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многочисленные выдохи в воду. Гидрокинезотерапия.</li> <li>2. «Стрелочка» на груди.</li> <li>3.Горизонтальное лежание на груди и на спине .</li> <li>4.Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.</li> <li>5. Плавание облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).</li> <li>6.Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры.</li> <li>7. Игра «Белые медведи»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра «Аист»</li> <li>2. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.</li> <li>3.Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой.</li> <li>4. Плавание облегченным кролем на груди, с работой рук и ног на задержке дыхания.</li> <li>5. Скольжение на груди и на спине без работы ног.</li> <li>6. Игра «Гуси»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Поезд в туннель»</li> <li>2.Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.</li> <li>3.Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.</li> <li>5.Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди с поддержкой.</li> <li>6.Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди</li> <li>7. Игра «Водолазы».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</li> <li>2.Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине, с выдохом в воду у опоры.</li> <li>3. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду.</li> <li>4.Плавание облегченным кролем на груди без опоры.</li> <li>5. Скольжение на груди и на спине без работы ног.</li> <li>6. Игра «Невод»</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки</li> <li>2 Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочка» на груди и на спине.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Свободное плавание.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>

## Декабрь

НОД по плаванию

Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.</li> <li>2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.</li> <li>3. Совершенствовать скольжения кролем на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.</li> <li>4. Способствовать развитию гибкости.</li> <li>5. Способствовать повышению сопротивляемости организма пониженным температурам внешней среды.</li> <li>6. Воспитывать смелость, решительность.</li> <li>7. Способствовать самостоятельной активности ребенка.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели:	<b>1 неделя</b> <b>«Зима»</b>	<b>2 неделя</b> <b>«В гостях у сказки»</b>	<b>3 неделя</b> <b>«В гостях у сказки»</b>	<b>4 неделя</b> <b>«Зимние забавы»</b>
Подготовьте:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3.Произвольные передвижения в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №6</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №6</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №7</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №7</li> </ol>
Основная:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры.</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3.Плавание кролем на груди при помощи работы ног, выполняя выдох в воду.</li> <li>4.Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки – вдоль туловища.</li> <li>5. Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук.</li> <li>6. Игра «Мы веселые ребята»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Насос»</li> <li>3.Горизонтальное лежание на груди с работой рук, как при плавании облегченным кролем. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4.Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания.</li> <li>5. Плавание кролем на спине с работой рук.</li> <li>6.Плавание кролем на спине с работой рук и ног.</li> <li>7. Игра «Белые медведи»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Водолазы»</li> <li>Гидрокинезотерапия.</li> <li>3. Плавание кролем на груди при помощи работы ноги рук, выполняя выдох в воду.</li> <li>4.Плавание кролем на спине, при помощи ног, руки - вдоль туловища.</li> <li>5.Произвольное плавание в ластах на груди и на спине.</li> <li>6. Игра «Затейник»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выдохи в воду.</li> <li>2.Игра «Карлики и великаны»</li> <li>3.Ходьба с имитацией работы рук облегченным кролем в согласовании с дыханием.</li> <li>4.Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.</li> <li>5.Плавание облегченным кролем на груди в полной координации.</li> <li>6.Плавание кролем на спине, без выноса рук.</li> <li>7. Игра «Морской бой»</li> </ol>
Заключите:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Учебные прыжки в воду.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Учебные прыжки в воду.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>

**Январь**

<b>Совместная деятельность с детьми</b>	<b>НОД по плаванию</b>	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.</li> <li>3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</li> <li>4. Способствовать формированию мышечного корсета.</li> <li>5. Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества в группе.</li> <li>6. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>«Веселые каникулы»</b>	<b>«Растем здоровыми»</b>	<b>«Я и мои друзья»</b>	<b>«Дом. Строительство. Мебель»</b>
		Подготовитель	Рожественские каникулы. Профилактические работы.	Рожественские каникулы. Профилактические работы.	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3 Различные виды ходьбы с различным положением рук; - спиной вперед; - боком. 4. Комплекс ОРУ №8	1.Контрастный душ. 2.Вход в воду. 3. Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук. 4. Комплекс ОРУ №8
		Основная	Игра «Водяной» Игра «Затейник» Игра «Мы веселые ребята» Игра «Водолазы».	Гидрокинезотерапия. Свободные игры на воде.	1.Выдохи в воду. 2. Работа ног как при плавании кролем на груди (выдох в воду) и на спине, у неподвижной опоры. 3То же, с плавательной доской. Гидрокинезотерапии. 4.Учебные прыжки в воду. 5.Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. 6. «Медвежонок и рыбки».	1.Выдохи в воду. 2.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством. Гидрокинезотерапия. 3. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду. 4.Плавание облегченным кролем на спине. 5.Игра «Найди свой домик». 6. Игра «Карусели»
Заключительная			1. Произвольное плавание в ластах. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. «Звездочка» на груди и на спине. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.		

**Февраль**

<b>ООД по плаванию</b>	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.</li> <li>3. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.</li> <li>4. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> <li>5. Воспитывать у детей целеустремленность и настойчивость.</li> </ol>			
	<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
	Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
		<b>«Домашние животные»</b>	<b>«Наша Армия родная»</b>	<b>«Комнатные растения»</b>	<b>«Народно-прикладное искусство»</b>
	Подготовите	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №9</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений с вращениями рук.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №9</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №10</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрастный душ.</li> <li>2. Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы и бега.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №10</li> </ol>
	Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи.</li> <li>2. Игра «Утки нырки».</li> <li>3. Скольжение на груди и на спине, при задержке дыхания, голова опущена в воду.</li> <li>4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.</li> <li>5. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>6. Игра «Гуси».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи в воду</li> <li>2. Имитация работа рук, как при плавании кроль на груди, стоя на месте.</li> <li>3. Тоже в ходьбе на задержке дыхания, голова в воде.</li> <li>4. Упражнение «Торпеды»</li> <li>5. Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации.</li> <li>7. Прыжки в воду с головой вперед и. п. сидя на лестнице.</li> <li>8. Игра «Морской бой»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Аист»</li> <li>2. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с опорой на доску.</li> <li>3. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4. Ходьба с имитацией работы рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>5 «Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>6. Учебные прыжки в воду головой вперед, и. п. сидя на бортике бассейна.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи в воду</li> <li>2. Игра «Карлики и великаны»</li> <li>3. Скольжение на груди, спине. Гидрокинезотерапия.</li> <li>4. Плавание кролем на груди (с вдохом) и на спине без выноса рук из воды.</li> <li>5. Учебные прыжки в воду.</li> <li>6 «Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>7. Игра «Оса»</li> </ol>
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочка» на груди и на спине.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочка» на груди</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольное плавание с резиновыми мячами.</li> <li>2. Выход из воды.</li> <li>3. Контрастный душ.</li> </ol>	

<b>Частные задачи:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить согласованию работы рук и ног, при плавании способом кролем на груди и на спине.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук.</li> <li>3. Способствовать развитию координационных особенностей.</li> <li>4. Воспитывать морально-волевые качества.</li> <li>5. Способствовать повышению иммунитета детского организма.</li> </ol>			
<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
<b>Тема недели</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
	<b>«Наши открытия»</b>	<b>«Мамин день»</b>	<b>«Весна в природе»</b>	<b>«Веселая масленица»</b>
<b>Подготовительная</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №11</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Свободное передвижения в воде.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №11</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1..Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №1</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №1</li> </ol>
<b>Основная</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многократные выдохи в воду. Гидрокинезотерапия.</li> <li>2.Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры.</li> <li>3. Скольжение на груди и на спине.</li> <li>4. Учебные прыжки в воду головой вперед.</li> <li>5. Плавание в ластах.</li> <li>6. . Игра «Оса»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выдохи в воду.</li> <li>2. Игра «Поезд в туннель»</li> <li>3. Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании кролем на груди.</li> <li>4. Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль туловища (без вдоха).</li> <li>5.Одна рука держится за поручень, вторая работает как при плавании кроль на груди, ноги стоят на дне бассейна.</li> <li>6. Игра «Невод»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многократные выдохи в воду. Гидрокинезотерапия.</li> <li>2. Игра «Карлики и великаны»</li> <li>3. Скольжение на груди и на спине.</li> <li>4.Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте.</li> <li>5.Плавание, облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>6. Игра «Насос»</li> <li>7. Игра «Караси и Щука»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Работа ног, как при плавании кролем на груди, у бортика.</li> <li>2.Многократные выдохи в воду. Гидрокинезотерапия.</li> <li>3. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.</li> <li>4. Плавание, облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>5. Учебные прыжки в воду.</li> <li>6. Игра «Мяч в воздухе» (волейбол)</li> </ol>
<b>Заключительная</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочка» на груди и на спине.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Произвольное плавание.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочка» на груди и на спине.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>

**Апрель**

<b>Совместная деятельность с детьми</b>	<b>ООД по плаванию</b>	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине в скольжении.</li> <li>2. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>3. Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.</li> <li>4. Способствовать формированию правильной осанки.</li> <li>5. Способствовать закаливанию детского организма.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>«Весенние хлопоты»</b>	<b>«Космос»</b>	<b>«Транспорт»</b>	<b>«Человек помощник природы»</b>
		Подготовитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Произвольные виды передвижений.</li> <li>4.Комплекс ОРУ №2</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Передвижения с различным положением рук и переменной темпа движения.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №2</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Игра «Крутятся вперед колеса»</li> <li>5. Комплекс ОРУ №3</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Передвижения с различным положением рук и переменной темпа движения.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №3</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду.</li> <li>3.Скольжение на груди и на спине при помощи ног.</li> <li>4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног.</li> <li>5. Игра «Насос»</li> <li>6. «Звездочка на груди и на спине».</li> <li>7. Игра «Невод»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многочисленные выдохи в воду. Гидрокинезотерапия.</li> <li>2.Игра «А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете»</li> <li>3. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>4 Игра «Мяч»в воздухе» (волейбол)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение под воду с головой.Гидрокинезотерапия.</li> <li>2. Игра «Поезд в туннель»</li> <li>3. Выдохи в воду.</li> <li>4.Скольжение на груди и на спине.</li> <li>5. То же, с работой ног кролем на груди и на спине.</li> <li>6.Скольжение с работой рук, на груди и на спине.</li> <li>7. Игра «Самолеты»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многочисленные выдохи в воду.</li> <li>2. Скольжение с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.</li> <li>3. Скольжение с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине</li> <li>4. Плавание кролем на груди (с выдохом в воду).</li> <li>5. Игра «Море волнуется»</li> </ol>		
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Произвольное плавание в ластах.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Звездочка» на груди и на спине.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Произвольное плавание в ластах.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>		



Совместная деятельность с детьми	ООД по плаванию	Частные задачи:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.</li> <li>2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>3. Совершенствовать учебный прыжок в воду из положения: сидя на бортике головой вперед.</li> <li>4. Оценить степень освоения техники плавания способом кроль на груди при помощи одних ног.</li> <li>5. Способствовать развитию координационных возможностей.</li> <li>6. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> </ol>			
		<b>Интеграция:</b> физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
			<b>«Водичка, водичка...»</b>	<b>«Насекомые»</b>	<b>«Цветы»</b>	<b>«Это интересно»</b>
		Подготовительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. . Различные виды передвижений.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №4</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №4</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды ходьбы.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №5</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Контрастный душ.</li> <li>2.Вход в воду.</li> <li>3. Различные виды передвижений.</li> <li>4. Комплекс ОРУ №5</li> </ol>
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ходьба в наклоне вперед с работой рук, как при плавании способом кроль на груди.</li> <li>2.Плавание кролем на груди (с выдохом в воду) при помощи работы ног.</li> <li>3.Плавание облегченным кролем на груди и на спине.</li> <li>4. Гидрокинезотерапия.</li> <li>5. Игра «Море волнуется»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение под воду.</li> <li>2. Выдохи в воду.</li> <li>3.Скольжения на груди и на спине.</li> <li>4. <b>Тестирование.</b></li> <li>5. Игра «Жучок-паучок».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Многократные выдохи в воду.</li> <li>2. Скольжения на груди и на спине.</li> <li>3. <b>Тестирование.</b></li> <li>4. Игра «Мяч в воздухе» (волейбол)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружение под воду.</li> <li>2.Многократные выдохи в воду</li> <li>3.Игра «Найти клад».</li> <li>4. «Стрелочка» на груди и на спине.</li> <li>5.Учебные прыжки в воду.</li> <li>6. Игра «Медвежонок Умка».</li> <li>7. . Игра «Оса»</li> </ol>		
Заключительная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольное плавание в ластах.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное плавание с игрушками.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольное плавание в ластах.</li> <li>2.Выход из воды.</li> <li>3.Контрастный душ.</li> </ol>		

*Документы по учёту и контролю над результатами.  
Оценочные тесты по 1 году обучения плаванию детей - 2 младшей группы (Дети 3-4 года)*

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с игрушкой	Балл	Средний балл
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										

**Оценочные тесты по 2 году обучения плаванию детей - средней группы (Дети 4-5 лет)**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ориентирование в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	Средний балл
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										

**Оценочные тесты по 3 году обучения плаванию детей - старшей группы (Дети 5-6 лет)**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине		Плавание с доской		Плавание произволь. способом		Средний балл
			Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									
26.									

**Оценочные тесты по 4 году обучения плаванию детей - подготовительной группы (Дети 6-7 лет)**

№ п/п	Ф.И. ребенка	«Торпеда»	Кроль на груди		Кроль на спине		Плавание произвольн . способом		Средний балл
			Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									
26.									

*Личная карточка ребенка МАДОУ ЦРР №2 «Дельфин»*  
**ПЛАВАНИЕ**

**Фамилия, имя:** \_\_\_\_\_

**Дата рождения:** \_\_\_\_\_

**Группа здоровья:** \_\_\_\_\_

**Особенности развития:** \_\_\_\_\_

<i>Учебный год (год обучения)</i>	<i>Возрастная группа</i>	<i>Количество проведённых занятий</i>	<i>Количество посещенных занятий</i>	<i>% посещения</i>
<i>2014/15г.</i>				
<i>2015/16г.</i>				
<i>2016/17г.</i>				
<i>2017/18г.</i>				



## Комплексы общеразвивающих упражнений на суше.

### *Комплекс общеобразовательных упражнений (вторая младшая группа).*

«Лошадки». Ходьба с высоким подниманием ног – 0,5 мин.

«Моем носик». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать: «Чисто, чисто», выпрямиться (4 раза).

«Поймаем дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями, опустить вниз.

«Нам весело». И.п. ноги на ширине плеч, наклониться - похлопать по коленям, выпрямиться (4 раза).

«Аист». Ходьба с высоким подниманием ног – 0,5 мин.

«Качели». И.п. – ноги слегка расставлены, вперёд-назад -3-4 взмаха (повторить 3 раза).

«Цапля». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, руки развести в стороны; опустить ногу и руки (3-4 раза).

«Насос». И.п. – стоя парами, поочередно приседать (4-5 раз).

«Пускаем пузыри». Присесть, сделать выдох, выпрямиться (4 раза).

«Плаваем». Ходьба с наклоном туловища вперёд, движением рук произвольное.

«Пружинки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе; два-три приседания (3-4 раза).

«Мячики». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, 6-8 подпрыгиваний (2-3 раза).

«Воробышки». И.п. – руки согнуты в локтях, 3-4 раза подпрыгнуть, взмахивая кистями, сказать: «Чик-чирик» (5-6 раз).

«Остуди чай». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться подуть (3 сек.), выпрямиться (3-4 раза).

«Гуси щиплют». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, зашипеть, выпрямиться (4 раза).

### *Комплекс общеобразовательных упражнений (средняя группа).*

1.И.п.: основная стойка.1-2- поднять голову вверх; 3-4- опустить вниз.

2. И.п.: основная стойка.1-2-повернуть голову вправо: 3-4- повернуть голову влево.

3.И.п.: основная стойка.1-поднять правое плечо; 2- и.п.; 3- поднять левое плечо;4-и.п.

4.И.п.: основная стойка.1- поднять плечи вверх; 2- опустить вниз;

5. И.П.- о.с.1- кисти к плечам; 2- руки вверх; 3- кисти к плечам; 4- и.п.

6. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых рук вперед, затем назад.

7.И.п. – стоя, одна рукаверху. После вдоха, выполнить попеременные круговые движения прямыми руками вперед и произнести звук (Ж).

8. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.



9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1- наклон влево, правая рука скользит в подмышечную впадину; 2- и.п.3-4- то же в другую сторону.
- 10.И.п. – о.с.1- присед с хлопком перед собой и произнесением слова «хлоп»;2- и.п.
11. И.п.- о.с.1- и.п.- руки в стороны – вдох; 2- присед с обхватом руками ног и произнесением слова (БАХ).
12. Упражнения на дыхание. И.п.: основная стойка. 1- сделать вдох; 2-3 задержка дыхания; 4- выдох.

### ***Комплекс общеобразовательных упражнений (старшая группа).***

1. И.п.: о. с. 1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.
2. И.п.: о.с. руки на поясе. 1 – голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1, 3 – наклон вниз, руками достать пятки с внешней стороны; 2, 4 – и.п.
4. И.п. о.с., руки на поясе. Носок правой ноги на себя, махи ногой назад, вперед 8 раз. Тоже левой ногой.
5. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, левую руку тянем над головой в сторону наклона; 2 – и.п.; 2 – то же влево; 4 – и.п.
6. И.п. о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, через два счета и ходьба.
7. И.п.: о.с. 1- глубокий вдох; 2-3 – поплавок; 4- и.п.

### ***С мячом.***

1. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой.1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п.
2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. И.п.: руки на поясе, мяч перед собой. 1- правым коленом коснуться мяча; 2- и.п.; 3- левым коленом коснуться мяча; 4- и.п.
4. И.п.: о.с, ноги. врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3 - наклонится, мячом коснуться дна бассейна; 4 – и.п.
5. И.п.: о.с. мяч в вытянутых руках перед собой. 1- полуприсед; 2- и.п.3- полуприсед; 4- и.п.
6. И.п.: мяч прижат к груди. Прыжки на двух ногах.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. 1- глубокий вдох; 2-3 – выдох в воду; 4- и.п.

### ***С кругом.***

- 1.И.П.: стоя, прямые руки с кругом впереди.1- Повороты круга влево; 2- И.п.; 3- Повороты круга вправо.; 4- и.п.
- 2.И.П.: стоя, прямые руки с кругом над головой. 1- сгибание рук в локтях; 2.и.п.

3. И.П.: стоя, прямые руки с кругом вверху. Опускание и поднятие прямых рук перед собой.
- 4.И.П.: стоя, ноги врозь, прямые руки с кругом вверху. Наклоны в стороны.
- 5.И.П.: стоя, ноги врозь, прямые руки с кругом вверху. Наклоны вперед с выполнением выдоха в воду.
- 6.И.П.: стоя, ноги врозь, прямые руки с кругом вверху. Приседания с опусканием круга на плечи.
- 7.И.П.: присед, удерживая согнутыми руками круг на плечах. Прыжки вокруг своей оси влево, вправо.
8. И.П.: стоя, удерживая прямыми руками круг на воде перед собой. Выдохи в воду, опуская лицо в середину круга.

### ***Комплекс общеобразовательных упражнений (подготовительная к школе группа).***

1. И.п.- о.с. Поднимать и опускать прямые руки через стороны в быстром темпе.
2. И.п.- стоя, ноги врозь, одна рука вверху. После глубокого вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед.
3. И.п.- стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Наклоны в стороны с выпрямлением рук.
4. И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе.1-3-пружинистые наклоны, вперед; 4-И.п.
5. И.п.- стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклон туловища вперед-назад с небольшой амплитудой.
6. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе. Приседы, соединяя колени. На выдохе произнести «ХА».
- 7.И.П. – стоя, кисти рук на животе.1- вдох, втянуть живот;2- выдох с произнесением «ХА» выпячиванием живота.

### ***С флажками.***

1. И.п.: о. с. 1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.
2. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны, руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди левая рука; 4 – и.п.
3. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 2 – то же влево; 4 – и.п.
4. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.
5. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.
6. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног.
7. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 3 – наклониться руки вниз и назад, выдох.4- и.п.

### *С палками.*

1. «Лягушонок спешит на зарядку» И.п.: руки с палкой за головой, на плечах. Ходьба на месте.
2. «Оглянись». И.п. то же. 1 - поворот корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. «Неваляшки». И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – И.п.
5. «Силачи». И.п. о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1, 3 - присели руки разогнули; 2, 4 – и.п.
6. Пружинка на широко расставленных ногах, руки с палкой перед собой и ходьба.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках перед собой. 1-глубокий вдох; 2-3 – выдох в воду; 4- и.п.

### *С обручами.*

1. И.п. о.с. обруч в согнутых руках на уровне плеч. 1, 3 – поднять обруч вверх, подняться на носки, вдохнуть. 2,4 - и.п.
2. И.п. о.с. обруч в согнутых руках над головой. 1– поднять обруч вверх наклон вправо; 2 - и.п. 3– поднять обруч вверх, наклон влево; 4 - и.п.
3. И.п. обруч в двух руках перед грудью. 1,2,3 - поворачиваем обруч как руль. 4 – и.п.
4. И.п. ноги на ширине плеч, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть обруч; 3-4 – и.п. То же влево. Смотреть в сторону поворота.
5. И.п. ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед выдох; 3-4 – и.п. вдох.
6. И.п. о.с. обруч перед собой. 1-2 присесть; 3-4 – и.п. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо.
7. И.п. ноги слегка расставить, руки за спину, стоя в обруче. Подскоки, чередуя с ходьбой на месте.

### *С кольцами*

1. И.п.: о. с. 1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.
2. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны, руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди левая рука; 4 – и.п.
3. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 2 –

то же влево; 4 – и.п.

**4.** И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.

**5.** И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Важным моментом при организации занятий является создание благоприятной атмосферы в группе, атмосферы тепла, доброты, внимания. Созданию такой атмосферы способствуют приёмы визуализации (разновидностью которой являются упражнения «сюжетного воображения») и дыхательные техники. Поэтому проводить эти упражнения и рекомендуется перед началом занятий.

### Упражнение 1 «Морские фигуры».

Ребята, представьте себе, что мы с вами отправляемся в чудесный, загадочный, удивительно красивый мир — подводное царство. Здесь мы познакомимся с обитателями этого мира — морским коньком, крабом, медузой, морской звездой, улиткой, ужом, дельфином. Пусть каждый из вас решит, в какую "морскую фигуру" он на время превратится». Дети (под мелодичную, спокойную музыку) выполняют движения, изображая выбранных персонажей, и отправляются в бассейн. На следующем занятии предложить детям «превратиться» в подводное растение.

### Упражнение 2. «Настроение моря»

Ведущий рассказывает о том, что ветер бывает разный: лёгкий, штормовой, ураган и т. п. Рассказ сопровождать иллюстративным материалом с изображением моря в разных состояниях. Дети под музыку показывают выбранное состояние моря — от штиля до шторма. На заключительном этапе упражнения — обязательно спокойное состояние моря. Далее дети отправляются в бассейн.

### Упражнение 3. «Скажи дельфину добрые слова».

Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного дельфина. Дети по очереди говорят ему добрые слова, ласково, ласково к нему обращаются. Далее игроки меняются местами, с тем, чтобы каждый из них по очереди побывал в роли «дельфина». Таким образом, каждый ребёнок получает свою порцию «словесных поглаживаний».

### Упражнение 4. «Золотая рыбка».

Дети становятся в два ряда лицом друг к другу. Каждый ребёнок крепко берёт за обе руки стоящего, напротив. В результате получается «мост» из рук. Один из участников загадывает желание и прыгает «рыбкой» со стула прямо на руки детей. Ведущий страхует его. «Рыбку» немного качают «на волнах», затем опускают на пол. Ведущий должен постараться сделать так, чтобы каждый ребёнок решился на такой прыжок.

### Упражнение 5. *«Волны»*.

Для выполнения этого упражнения нужны две голубые атласные ленты длиной в 1—1,5 м. Ведущий называет детям разные состояния и предлагает с помощью лент показать «волны радости», «волны удивления», «волны застенчивости» и т.д. Затем можно обсудить с детьми, какими средствами пользовались они при выражении разных чувств.

### Упражнение 6. *«Песочные картинки»*.

Используйте для этого упражнения рамки с двойными стеклами, между которыми пересыпается разноцветный песок, образуя необычные пейзажи. «Песочную сказку» можно записать, выбирая самые удачные варианты развития сюжета.

## ИГРЫ НА ВОДЕ С НЕСТАНДАРТНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

### **Игра «Лодочка»**

Цель: формирование умения быстро ориентироваться, передвигаться в воде, преодолевать её сопротивление.

Дети стоят у бортика с одной стороны бассейна. Инструктор опускает пластмассовые лодочки и предлагает детям: поймать её; собрать плавающие предметы; делать время от времени глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку; нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

*Пособие можно смастерить из пластиковой бутылки, вырезав «лодочку».*

### **Игра «Попади в цель»**

Цель: развитие меткости.

Дети становятся в круг и кидают битую бутылку в цель. Победит тот, кто больше попадёт.

В качестве мишени можно использовать любой плавающий предмет.

### **Игра «Весёлые медузки»**

Цель: научить детей делать выдох в воде при горизонтальном положении тела.

Лёжа на воде, дети двигаются, опираясь руками о дно, время от времени делают глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку. Побеждает тот, кто сделает продолжительный и сильный выдох на игрушку.

### **Игра «Кто быстрее»**

Цель: научиться свободно передвигаться и ориентироваться в воде. Быстро и ловко собирать игрушки.

Дети выстраиваются в одну шеренгу, стоя лицом к бортику. Берут лоток с плавающими игрушками, высыпают на воду. Делают волны на воде, потом быстро собирают и заполняют пустой лоток.

### **Игра «Поймай рыбку»**

Цель: развитие мышц рук.

Преподаватель держит удочку. Играющие стоят в кругу. По команде «Поймай рыбку» дети вытягивают руки вперёд, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, пытаются поймать рыбку.

### **Игра «Морской ёжик»**

Цель: научить детей делать выдох в воде при горизонтальном положении тела.

Лёжа на воде, дети двигаются, опираясь руками о дно, время от времени делают глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку. Побеждает тот, кто сделает продолжительный и сильный выдох на игрушку.

### **Игра «Тонущие мячики»**

Цель: научить детей погружаться с головой в воду.

Дети становятся в одну шеренгу на небольшом расстоянии. Преподаватель бросает мячики в воду. По сигналу дети достают мячи. Побеждает тот, кто больше насобирает мячей.

### **Игра «Погремушка»**

Цель: научить детей свободно передвигаться и ориентироваться в воде.

Дети выстраиваются в одну шеренгу, стоя лицом к бортику. По сигналу перебегают на другую сторону бассейна, выполняют команду «погреми». Побеждает тот, кто быстрее добегит до ориентира. «Погремушку» можно изготовить из пластиковой бутылки, наполнив её цветными шариками или другими гремящими предметами



## **Игры и игровые упражнения в воде:**

### **«Улетаем»**

*Средняя гр.; Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Развивать умение передвигаться на носках; помочь детям почувствовать сопротивлением воды; способствовать развитию координации движений, ловкости.

**Описание игры:**

*А сейчас мы с вами дети,*

*Улетаем на ракете.*

*На носки поднимись, (стойка на носках руки вверх)*

*А потом руки вниз.*

*Раз, два, три,*

*Ты ракета ввысь лети.*

Дети отталкиваются от бортика и скользят по воде.

**Примечание:** Спина прямая руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, а так же плавно опускают.

### **«Будем прыгать как лягушка»**

*Младшая гр.; Средняя гр.*

**Цель игры:** Развивать умение прыжкам в воде; способствовать развитию координации движений, ловкости.

**Описание игры:** Дети встают вдоль бортика и выполняют прыжки.

*Будем прыгать, как лягушка,*

*Чемпионка – попрыгушка.*

*За прыжком – другой прыжок,*

*Выше прыгаем, дружок!*

**Примечание:** младшие группы могут держаться руками за бортик.

### **«Белые медведи»**

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Развивать глагодвигательную координацию, быстроту и точность; воспитывать ловкость, увертливость.

**Описание игры** В углу бассейна обозначается небольшой участок - льдина, на которой находятся водящие — "два медведя". Остальные игроки "тюлени, они размещаются в воде. Медведи выходят на охоту, взявшись за руки, и ловят «тюленей», стараясь захватить их в кольцо. Пойманного игрока ведут на «льдину».

Затем продолжают ловить игроков. Каждые два пойманных «тюленя» становятся новыми "медведями" и тоже выходят на охоту.

**Примечание:** «Медведи» не могут хватать убегающих за руки, а могут только захватывать в кольцо.

### «Водичка, водичка»

2 мл. гр.; Средняя гр.

**Цель игры:** закрепить умение умываться, набрав полные ладошки воды.

**Описание игры:**

Водичка, водичка, умой моё личико.

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток

И кусался зубок.

Дети набирают в ладошки воду и умывают лицо.

**Примечание:** Педагогу следует внимательно следить, за действиями играющих.

### «Водяной»

Старшая гр.; Подготовительная гр.

**Цель игры:** Синхронное взаимодействие между движением и речью.

**Описание игры:** Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди...

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

### «Водолазы»

Старшая гр.; Подготовительная гр.

**Цель игры:** Освоение безопрного положения; открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

**Описание игры:** Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

**Примечание:** Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга.

### «Гонка кораблей»

Средняя гр.; Старшая гр.

**Цель игры:** Закрепить умения правильно работать ногами способом кроль.

**Описание игры:** дети встают в шеренгу, надевают круги, ложатся на грудь или спину, цепляются руками за соседние круги. По команде все дети начинают дружно работать ногами способом кроль и плывут до противоположного бортика.

**Примечание:** Следить за правильным положением тела на воде: если на груди, то на круге должен лежать подбородок, если на спине – затылок; тело у поверхности воды; ноги прямые, носки оттянуты, повернуты внутрь.

### «Гуси»

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Учить детей легко передвигаться в воде.

**Описание игры:** Играющие «гуси» выстраиваются около бортика. Водящий «волк» находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей, начинают движение к противоположному бортику.

Инструктор: *гуси, гуси.*

Дети: *Га-га-га.*

Инструктор: *Есть хотите?*

Дети: *Да-да-да!*

Инструктор: *Ту тогда летите, крылья берегите!*

Дети: *Серый волк под горой, не пускает нас домой*

*Зубы точит, съест нас хочет.*

После последних слов «Волк» выбегает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают к бортику и спешат взяться руками за поручень.

**Примечание:** Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой.

### «Дождик»

*Младшая гр.; Средняя гр.*

**Цель игры:** Преодоление водобоязни.

**Описание игры:** Дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят:

*Дождик, дождик, дождик, лей!*

*Нам с тобою веселей.*

*Не боимся сырости,*

*Только лучше вырастем.*

**Примечание:** следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.

### «Жучок – паучок»

*Средняя гр.; Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Упражнять детей в погружении в воду с головой.

Развивать умение передвигаться в соответствии с текстом.

Воспитывать быстроту реакции на сигнал; способность ориентироваться в воде.

**Описание игры:** Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий – жучок – паучок. Играющие произносят такие слова:

*Жучок – паучок вышел на охоту,*

*Жучок – паучок вышел на охоту.*

*Не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду.*

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду, а тот кто не успел, выходит из игры.

**Примечание:** Инструктор следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, кто боится это делать. Каждую новую игру нужно ставить нового «жучка-паучка».

### **«Затейники»**

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Учить детей лежать на воде;

Погружаясь в воду с головой;

Выполнять выдохи.

**Описание игры:** Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Начинают идти по кругу со словами:

*Ровным кругом, друг за другом*

*Мы идем за шагом шаг.*

*Стой на месте.*

*Дружно вместе*

*Делаем вот так.*

Инструктор или ребенок показывает упражнение, которое должны выполнить дети.

**Примечание:** Упражнения следует давать в зависимости от подготовленности детей.

### **«Зарядка»**

*Вторая младшая гр.; Средняя гр.; Старшая гр.*

**Цель игры:** Провести разминку, закреплять безбоязненное отношение к воде;

Свободно передвигаться в разной глубине.

**Описание игры:** Дети встают на разметку на дне бассейна.

*Каждый день по утрам*

*Делаем зарядку.*

*Очень нравится нам*

*Делать по порядку.*

*Весело шагать,*

*Руки поднимать*

*Руки опускать,*

*Приседать и вставать,*

*Прыгать и скакать,*

*Прыгать и скакать.*

**Примечание:** Дети выполняют движение в соответствии со словами.

### **«Карусель»**

*Младшая гр.; Средняя гр.; Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Обучить передвижению по дну бассейна; обучить построению в круг.

**Описание игры:** Взявшись за руки в воде, начните движение по кругу, постепенно ускоряйте шаг, произнося:

*«Еле-еле, еле-еле*

*закружились карусели,*

*а потом, потом, потом —  
все бегом, бегом, бегом».*

Бегите по кругу, а затем произнесите:

*«Тише, тише, не спешите, карусель остановите».*

Постепенно замедлите шаг и со словами:

*«Вот и кончилась игра. Остановка — раз и два!»* - остановитесь.

### **«Караси и щука»**

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой. Развивать координированную работу рук и ног при передвижении.

Воспитывать быстроту и точность реакции на сигнал, ловкость.

**Описание игры:** Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет инструктор) стоит в углу бассейна. По сигналу: *«Щука плывет!»* – дети уплывают к бортику и погружаются в воду.

**Примечание:** Инструктор, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

### **«Карлики и великаны»**

*Младшая гр.; Средняя гр.; Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Закрепить навыки погружения в воду.

**Описание игры:** Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

*Чудеса живут на свете,*

Дети приседают,

*Стали маленькие дети.*

Группируются, делают вдох

*А потом все дружно встали,*

с задержкой дыхания.

*Великанами мы стали.*

Встают, делают вдох.

**Примечание:** Дети старшей и подготовительной группы погружаются под воду с головой, а младшие группы опускают лицо в воду.

### **«Курочка хохлатка»**

*Младшая гр.; Средняя гр.*

**Цель игры:** Приучить детей согласовывать друг с другом свои движения в воде.

**Описание игры:** Инструктор изображает курицу, дети цыплят. Один ребенок – кошка. Она стоит в углу бассейна. Курочка и цыплята ходят по бассейну. Инструктор говорит:

*Вышла курочка-хохлатка. С нею желтые цыплятки,*

*Квохчет курочка: «Ко - ко, не ходите далеко»*

Приближаясь к «кошке», инструктор продолжает:

*В бассейне у дорожки, Улеглась и дремлет кошка.*

*Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.*

«Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают в «дом», к курице маме. Мама курица защищает цыплят.

**Примечание:** Действовать согласно словам стихотворения. Убегать от «кошки» к «курочке».

### «Лягушка»

*2 младшая гр.; Средняя гр.*

**Цель игры:** Учить детей свободно передвигаться в воде, подпрыгивая на двух ногах; Не бояться прыгать высоко, опускаясь потом под воду, ловить “комарика” в прыжке.

**Описание игры:** Дети прыгают на двух ногах около педагога. Педагог держит над их головами “комарика” привязанного на верёвочке.

*Вот лягушка по дорожке*

*Скачет, вытянувши ножки,*

*Увидала комара,*

*Закричала: “Ква - ква-ква”.*

С последними словами дети ловят “комарика”.

**Примечание:** Инструктор, не забывает похвалить детей, которые правильно выполняют упражнения.

### «Морской бой»

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Научить детей не бояться брызг.

**Описание игры:** Дети разбиваются на две команды, встают в две шеренги друг против друга на расстоянии 2м. По сигналу начинают брызгаться водой друг на друга. Побеждает команда, в которой меньше количество игроков отвернулись от брызг.

**Примечание:** Инструктор следит за правилами игры.

### «Мяч в воздухе» (волейбол)

*Старшая гр; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Развитие ориентировки в воде.

**Описание игры:** Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга. Бассейн разделен сеткой. Инструктор каждой команды выдаёт по 5-10 мячей. По сигналу игроки стараются перебросить мячи через сетку.

**Примечание:** Выигрывает команда, которая перебросит больше мячей.

### «Мы веселые ребята»

*Средняя гр.; Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Приучить детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

**Описание игры:** Дети идут по кругу в центре, которого находится водящий, и произносят хором:

*Мы веселые ребята,*

*Любим плавать и нырять.*

*Ну, попробуй нас догнать!*

*Раз, два, три – лови!*

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда водящий догонит 2-3-4 играющих, затем выбирается новый водящий.

**Примечание:** Нового водящего выбирает инструктор.

### **«Море волнуется»**

*2 мл. гр.; Средняя гр.; Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Учить детей лежать на воде.

**Описание игры:** Дети стоят в шеренге вдоль бортика. Произносят слова:

*Море волнуется – раз,*

*Море волнуется – два,*

*Море волнуется – три,*

И опустив руки на воду, производят движения из стороны в сторону. После слов:

*Морская фигура, замри!*

Дети ложатся на воду, изображая морских обитателей.

**Примечание:** Можно использовать построение в круг.

### **«Мячики»**

*Младшая гр.; Средняя гр.; Старшая гр.*

**Цель игры:** Приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг;

Воспитывать точность передвижения, концентрацию зрительного и слухового внимания.

**Описание игры:** Инструктор начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает малыша. Затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.

**Примечание:** Во время игры инструктор может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику.

### **«Медвежонок Умка и рыбки»**

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки. Развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом.

**Описание игры:** Из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети – рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

*«Рыбки весело плескались В чистой светленькой воде  
(свободно гуляют по бассейну),*

*То завьются (круговые движения руками),*

*Разовьются (тоже в обратном направлении),*

*То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).*

*Умка – белый медвежонок – Спрятал мордочку свою.*

*Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу),*

*Но покажем нос ему!»*

После этих слов ребята уплывают, кто, как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3-4 ребят, Умка возвращается на место. Инструктор или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

**Примечание:** Инструктор играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.

### **«Найти клад»**

*Средняя гр.; Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Учить детей открывать глаза в воде.

**Описание игры:** Инструктор разбрасывает тонущие предметы (шайбы, игрушки), предлагает достать эти предметы со дна и принести ему.

**Примечание:** Поощрять детей, которые смогли сразу достать несколько предметов.

### **«Найди свой дом»**

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Закрепление материала о геометрической форме и цвете.

Воспитывать внимание, точность передвижения.

**Описание игры:** Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу: «Рыбки резвятся!» – дети бегают в разных направлениях, по сигналу: «Найди свой домик!» – они идут или бегут к своим обручам.

**Примечание:** Сигналы нужно подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

### **«Насос»**

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

**Описание игры:** Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

**Примечание:** При определении пар следует учитывать уровень подготовленности детей. Например: объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького.

### **«Невод»**

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Помочь освоится с сопротивлением воды.

**Описание игры:** Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу инструктора бегут за рыбкой, стараясь



окружить её. Каждая пойманная рыба остаётся в сети рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра заканчивается, когда все рыбы будут переловлены.

**Примечание:** Водящего назначает инструктор. Пойманный, последним объявляется самой быстрой рыбкой.

### **«Оса» или «Пчела»**

*Средняя гр.; Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Приучать погружаться в воду с головой, не бояться воды. Развивать глазодвиговательную координацию, быстроту и точность выполнения задания.

**Описание игры:** Играющие, образуют круг. Инструктор находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому веревкой привязан бантик из поролона. Инструктор поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду с головой.

**Примечание:** Инструктор, зная особенности детей, сначала опускает осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

### **«Поезд в туннель»**

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Совершенствовать умение скользить на груди.

**Описание игры:** Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображая поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом, друг к другу и держась за руки, образуют туннель, опуская руки на поверхность воды. Чтобы проехать через него, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети, изображающие туннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

**Примечание:** Педагог должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

### **«Переправа»**

*Младшая гр.; Средняя гр.; Старшая гр.*

**Цель игры:** Дать почувствовать сопротивление воды для правильного осуществления гребковых движений рук.

**Описание игры:** Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде инструктора дети все вместе начинают «переплываться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором.

**Дети:** Толкаюсь, толкаюсь руками за воду,  
Вода помогает мне выбрать дорогу.

**Примечание:** Инструктор следит, чтобы пальцы рук были сомкнуты.

### **«Самолеты»**

*2 мл. гр.; Средняя гр.; Старшая гр.*

**Цель игры:** Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга

**Описание игры:** Дети стоят у бортика бассейна это аэродром. Дети – летчики. «Летчики к полету готовы?» - спрашивает инструктор. Дети отвечают: «Готовы!» «Заводи мотор!» - говорит инструктор. Дети вертят правой рукой, будто заводят мотор, произнося «тр - тр - тр». Инструктор, можно лететь. «Летчики» на самолетах летают по всему бассейну. Инструктор говорит – «На посадку». Все возвращаются на аэродром. Затем снова даётся сигнал к полету и игра повторяется.

### **«Смелые ребята»**

*2 мл. гр.; Средняя гр.*

**Цель игры:** Научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами. Способствовать развитию общей координации. Воспитывать способность ориентироваться в воде.

**Описание игры:** Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

*«Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если захотим –  
Через воду поглядим.»*

Затем опускают руки и на все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3-4 раза.

**Примечание:** Можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

### **«Сердитая рыбка»**

*Средняя гр.; Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Развивать ритмичность ходьбы, общую координацию.

Воспитывать желание выполнять упражнения в воде; положительные эмоции.

**Описание игры:** Инструктор или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а инструктор в это время говорит:

*«Сердитая рыбка тихо лежит,  
Сердитая рыбка, наверное, спит.  
Подойдем мы к ней, разбудим  
И посмотрим, что же будет»*

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

### «Усатый сом»

*Старшая гр.; Подготовительная гр.*

**Цель игры:** Совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

**Описание игры:** Выбирается водящий – «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 2 м. Инструктор произносит:

*Рыбки, рыбки, не зевайте!*

*Сом усами шевелит.*

*Все на берег он не спит!*

Последние слова служат сигналом, по которому дети бегут к противоположному бортику.

Сом может салить только в середине бассейна.

**Примечание:** Следить, чтобы дети не толкали друг друга.

### «Хоровод»

*Средняя гр.; Старшая гр.*

**Цель игры:** Учить детей погружаться с головой.

Развивать умение переходить от одного вида движений к другим. Воспитывать смелость, ловкость, активность, желание играть.

**Описание игры:** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

*«Мы идем, идем, хоровод ведем,*

*Сосчитаем до пяти. Ну, попробуй нас найти!»*

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки.

При счете «**пять**» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

**Примечание:** При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять». Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры, выпрямляться будет, разрешено, только сосчитав под водой до пяти.

### «Утка и утята»

*Вторая младшая; Средняя гр.*

**Цель игры:** учить безбоязненно передвигаться в бассейне в разных положениях ; опускаться под воду с головой; не бояться открывать глаза под водой.

**Описание игры:** Дети становятся у бортика один за другим

У каждого в руках игрушка – утенок. Стоящий в колонне первым-«утка», остальные «утята». По знаку ведущего дети – «утята» в положении полуприседа начинают быстро продвигаться вперед и идут по дну бассейна. («утка» ведет свой выводок к озеру). В воде «Утята» окунаются, моются, чистят свои перышки, а затем возвращаются к бортику.

## ***Сценарии праздников и развлечений.***

### **Развлечение на воде Тема: «В гости приплыла Золотая рыбка»**

младшая и средняя группы

Место развлечения: бассейн

Продолжительность развлечения: 20 - 25 минут

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать умения выполнять синхронно упражнения в воде (под музыку).
2. Развивать координацию движений в воде.
3. Закрепить различные виды передвижения в воде.
4. Воспитывать смелость, ловкость, любовь к плаванию.

**Инвентарь:** игрушка «Золотая рыбка», диск с записью музыки.

#### **Ход занятия:**

##### ***1. Разминка на суше:***

- 1.1 По дорожке мы идем, дружно песенку поем: «Хорошо живется нам, нам веселым малышам» (ходьба друг за другом по кругу).
  - 1.2 Правым боком мы пойдем, вскоре лес густой найдем. Левым боком мы пойдем – на болото мы придем.
  - 1.3 Ну, тогда мы побежали и на море оказались (бег, ходьба).
  - 1.4 Сели в лодки и поплыли (стоя на месте, взмахивая поочередно руками, имитируя движения весел).
  - 1.5 Сели на краешек лодки и ножками поболтали (сидя на полу, руки сзади в упоре, движения ногами).
  - 1.6 Через бортик наклонились, посмотрели, какие рыбки плавают в воде (наклониться, коснуться руками пальцев ног, выпрямиться).
  - 1.7 Дети рады воде (прыжки с хлопками).
  - 1.8 А теперь подышали (набирают ртом, выдыхают носом).
2. **Упражнения в воде:** появляется рыбка в воде (игрушка).

*Инструктор:* (озвучивает голосом рыбку) - Золотая рыбка превращает детей в рыбок.

- 2.1 Рыбки поплыли! (ходьба по бассейну, загребая воду руками).
- 2.2 Рыбки резвятся и играют (выпрыгивают из воды как можно выше).
- 2.3 Рыбки хорошо прячутся: «Раз-два-три! Пускаем пузыри!» (стоя в кругу, дети приседают в воду и пускают пузыри).
- 2.4 Игра «Караси и карпы». Делятся на 2 группы и по сигналу: «Карпы!» догоняют «Карасей» и наоборот.

- 2.5 Под водой тоже есть свои подводные тоннели и «рыбки» очень любят в них нырять (дети проходят или проплывают в вертикальный обруч).
- 2.6 А теперь «рыбки» покажите, как вы умеете играть своими хвостиками (дети держатся за поручни, и работают ногами в воде).
- 2.7 Ну вот, а теперь отдохните и на спинке полежите.
- 2.8 Сюрпризный момент (для детей). Инструктор угощает детей сладостями. «Золотая Рыбка» превращает вас в детей и на берег все скорей!  
Дети вы ходят из воды.

### ***Развлечение на воде: «В царстве Нептуна»***

*Младшая группа, возраст детей 3-4 года.*

***Место проведения:*** Бассейн

***Продолжительность развлечения:*** 20-25 минут

***Цель:*** Организовать активный отдых детей, создать хорошее настроение и повысить интерес к занятиям плаванием.

***Задачи:***

- закреплять умение опускать лицо в воду.
- способствовать развитию ловкости, воспитанию смелости.
- закрепить различные виды передвижения в воде.

***Инвентарь и оборудование:*** Игрушки: утенок, утка, лягушата, рыбки, картинка с изображением цапли.

***Действующие лица:*** ведущий, Нептун.

#### ***Ход праздника.***

*Дети друг за другом входят в бассейн, где их ждет Нептун.*

***Нептун:*** Здравствуйте, детишки! Какие маленькие гости ко мне пожаловали!

Я царь морской! Меня все Нептуном зовут. А это мои владения. Вы любите ходить в бассейн? Слышал я, что дети утро начинают с зарядки!

***Инструктор:*** Да, Царь морской! Дети в воду заходите и зарядку покажите.

#### ***Игра «Зарядка»***

***Цель игры:*** провести разминку, закреплять безбоязненное отношение к воде; свободно передвигаться в разной глубине.

*Дети встают на разметку на дне бассейна. Выполняют движение в соответствии со словами.*

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку.  
Весело шагать,  
Руки поднимать  
Руки опускать,  
Приседать и вставать,  
Прыгать и скакать,  
Прыгать и скакать.

*(Игра повторяется 2-3 раза)*

**Нептун:** Зарядку вы сделали. Молодцы! А умыться вы не забыли?

### ***Игра «Водичка, водичка...»***

**Цель игры:** закрепить умение умываться, набрав полные ладошки воды; не бояться попадание воды на лицо и в глаза.

#### ***Описание игры:***

*Водичка, водичка, умой моё личико.*

*Чтобы глазки блестели,*

*Чтобы щечки покраснели,*

*Чтоб смеялся роток*

*И кусался зубок.*

*(Дети набирают в ладошки воду и умывают лицо.)*

*(Игра повторяется 2-3 раза)*

**Нептун:** Вот теперь вы все любите воду и с удовольствием умываетесь. В моих владениях много водятся животных, птиц и рыб. И сегодня со мной к вам пришла утка со своими утятами. Давайте попросим утят поиграть с вами.

### ***Игра «Утка и утята».***

**Цель игры:** учить безбоязненно передвигаться в бассейне в разных положениях; опускаться под воду с головой; не бояться открывать глаза под водой.

**Описание игры:** Дети становятся у бортика один за другим

У каждого в руках игрушка – утенок. Стоящий в колонне первым-«утка», остальные «утята». По знаку ведущего дети – «утята» в положении полуприседа начинают быстро продвигаться вперед и идут по дну бассейна. («утка» *ведет свой выводок к озеру*). В воде «Утята» окунаются, моются, чистят свои перышки, а затем возвращаются к бортику.

**Нептун:** Ой, какие молодцы! Здорово вы играете! А теперь поиграйте вместе с лягушкой.

### ***Игра «Лягушка».***

**Цель игры:** Учить детей свободно передвигаться в воде, подпрыгивая на двух ногах; не бояться прыгать высоко, опускаясь потом под воду, ловить “комарика” в прыжке.

**Описание игры:** Дети прыгают на двух ногах около педагога. Педагог держит над их головами “комарика” привязанного на верёвочке.

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки,

Увидала комара,

Закричала: “Ква-ква-ква”.

С последними словами дети ловят “комарика”.

**Нептун:** Ловкие ребята, совсем не боитесь воды. Теперь можно и на карусели покататься.

### ***Игра «Карусели»***

**Цель игры:** обучить передвижению по дну бассейна, обучение построению в круг.

**Описание игры:** Взявшись за руки в воде, начните движение по кругу, постепенно ускоряйте шаг, произнося:

«Еле-еле, еле-еле

закружились карусели,

а потом, потом, потом —

все бегом, бегом, бегом».

Бегите по кругу, а затем «Нептун» произносит:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите».

Постепенно замедлите шаг и со словами:

«Вот и кончилась игра. Остановка — раз и два!» - остановитесь.

**Нептун:** Ребята, пока вы на каруселях катались, к вам приплыли мои друзья. Игрушки в руки вы возьмите, на кругах их прокатите.

*Дети надевают круги, берут игрушки и плывут с работой ног кролем 2-3 минуты.*

*Нептун наблюдает за ребятами и хвалит их за выполнение упражнения.*

**Нептун:** Слышу я, ребята, что море волноваться начинает, волны поднимаются. Пора нам прощаться.

Дети выходят из воды, Нептун вручает детям подарки.

## **ПТИЧИЙ ДВОР**

*2 младшая группа, возраст детей 3-4 года.*

**Место проведения:** Бассейн

**Продолжительность развлечения:** 20-25 минут

**Цель:** Организовать активный отдых детей, создать хорошее настроение и повысить интерес к занятиям плаванием.

**Задачи:**

- закреплять умение погружаться в воду с головой;
- принимать безопорное положение в воде;
- согласовывать движения со словами.

**Инвентарь и оборудование:** - ведра, надувные круги, резиновые игрушки (по числу детей).

**Действующие лица:** Ведущий, Бабушка.

**ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

*Дети строятся у чаши бассейна, разминка:*

Наши уточки с утра:

Кря-кря-кря! Кря-кря-кря! (наклоны головы)

Наши гуси у пруда:

Га-га-га! Га-га-га! (машем прямыми руками)

А индюк среди двора:

Бал-бал-бал! Бра-бра-бра! (наклоны вперед)

Наши гуленьки вверху:

Гуль-гуль-гуль! Гру-гру-гру! (наклоны в стороны, руки вверху)

Наши курочки в окно:

Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! (прыжки)

А как Петя-петушок рано-рано поутру

Нам споет: Ку-ка-ре-ку!.. —

И разбудил весь двор.

*(Игровое упражнение повторяется.)*

**Инструктор:** Разбудил Петушок всех ребяток. Ребята проснулись и бегом в воду.

Умываются, приговаривают:

Водичка, водичка,

Умой мое личико!

Чтоб глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток

И кусался зубок. *Игра повторяется 2—3 раза.*

**Игра «АИСТ»**

*Дети идут вдоль бортика спина прямая руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, а так же плавно опускают, все вместе говорят:*

- Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*Аист отвечает:*



-Топай правой ногой, топай левой ногой,  
Снова правой ногой, снова левой ногой.  
После правой ногой, после левой ногой.  
И тогда придешь домой.

— Погуляли ребята, и давай водой из ведерок поливаться.

Ребята посмотрите, к нам лягушка в гости пришла и весело прыгает, давайте и мы с Вами попрыгаем.

### ***Игра «Будем прыгать как лягушки»***

Дети встают вдоль бортика (можно держаться рукой за бортик) и выполняют прыжки.

*Будем прыгать, как лягушка,*

*Чемпионка – попрыгушка.*

*За прыжком – другой прыжок,*

*Выше прыгаем, дружок!*

Ой, ребятюшки, ребятки, посмотрите-ка вокруг.

Тут резвятся лягушата и утята, хороводы водят тут.

А вы умеете водить хоровод?

*Дети берутся за руки и водят хоровод вокруг обруча с игрушками.*

Мы идем, идем, идем,

Хоровод ведем, ведем, ведем.

Сосчитаем до пяти —

Ты попробуй нас найти!

*Дети берут игрушки, надевают надувные круги, свободное плавание длится в течение 5 минут.*

*Выходит бабушка.*

**Бабушка:** Ой, ребятюшки, хорошие мои, накупались вы да нарезвились, пора нам домой, а я вам гостинца принесла, выходите-ка быстрее, одевайтесь поскорей.

### ***Путешествие по жарким странам.***

*Младшая группа, возраст детей 3-4 года.*

***Место проведения:*** Бассейн МАДОУ ЦРР ДС № 2 «Дельфин»

***Продолжительность развлечения:*** 20-25 минут

***Цель:*** Организовать активный отдых детей, создать хорошее настроение и повысить интерес к занятиям плаванием.

### ***Задачи:***

- закреплять умение опускать лицо в воду.

-закрепить различные виды передвижения в воде.

***Инвентарь и оборудование:*** игрушки: бегемот, лягушка, дельфин. Резиновые игрушки по количеству детей. Кольца по количеству детей.

### *Ход праздника*

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по Африке. Путь будет сложным и интересным. Но, чтобы его пройти нужно быть сильным и смелым. А для начала сделаем разминку.

Веселая зарядка с утра поможет нам.

Стать сильным и смелым

Тарам – пам - пам!

Руки брассом

И дельфином

Кролем быстро мы плывем.

Всех гостей «стрелю» дивной

В Африку перевезем!

*Наклоны вправо и влево 2 раза.*

*Повороты вправо и влево 2 раза.*

*Движение руками брассом,*

*Движение руками дельфином.*

*Движение руками кролем.*

*Упр. «Стрела»*

*(Дети заходят в бассейн. Инструктор спускается первым и страхует детей).*

**Ведущий:** Как же мы в путь собрались, раз мы еще не умывались?

*(Дети берут пластиковые бутылочки и льют себе на голову и плечи)*

**Ведущий:** Вот теперь мы чистые и красивые - можно и в путь отправляться. Поедем мы с вами на паровозе:

### *Игра «Едет, едет паровоз»*

Дети идут вдоль бортика бассейна со словами:

Едет, едет паровоз,

Три трубы и пять колес.

Три трубы и пять колес.

Машинист Рыжий пёс - ту-ту!

*(Инструктор берет в руки игрушечного бегемота)*

Бегемоту бегать лень –

Он в воде лежит весь день

И иногда пускает через рот большие пузыри!

Давайте ему покажем, что мы тоже, так умеем.

### *Упражнения с кольцами.*

1) 3 выдоха в кольцо, лежащее на воде;

2) Совершить 3 выдоха в кольцо, прижатое к лицу, приседая под воду;

3) Посмотреть друг на друга под водой

Ведущий обращает внимание детей на другой берег, где на бортике рядом стоят 2 игрушки- Лягушка и Дельфин.

Ведущий предлагает детям подойти к ним и поздороваться.

Половину бассейна дети проходят, имитируя движения руками брассом, половину дельфином.

**Лягушка:** (ведущий говорит за игрушку) Ребята, а вы случайно крокодила не видели? У меня бусы порвались и все жемчужины утонули, а у Дельфинчика плавничок заболел, и он не может мне помочь. Один крокодил нырнуть может.

**Ведущий и дети:** Крокодила не видели, но помочь тебе можем сами.

*(Дети на мелком месте достают жемчужины, опуская лицо в воду).*

**Ведущий:** А еще мы умеем в крокодилов превращаться!

*(Дети выполняют стрелу у бортика.)*

**Лягушка:** Молодцы! Мои подружки живут на другом берегу, привезите их ко мне в гости.

**Ведущий:** Дети, давайте возьмем лодочки и перевезем подружек в гости к лягушке.

**Лягушка:** Ну, спасибо, ребята! Вы и бусы мне спасли, и подружек привезли! А теперь давайте на каруселях кататься.

### ***Игра «Карусель»***

Взявшись за руки в воде, начните движение по кругу, постепенно ускоряйте шаг, произнося:

«Еле-еле, еле-еле  
закружились карусели,  
а потом, потом, потом —  
все бегом, бегом, бегом».

Бегите по кругу, а затем произнесите:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите».

Постепенно замедляйте шаг и со словами:

«Вот и кончилась игра. Остановка — раз и два!» - остановитесь.

**Ведущий:** Ну, ребята, а теперь нам пора домой. Садитесь в поезд и поехали.

*Дети выходят из бассейна. Инструктор угощает детей.*

### **В гости тётушке ОСЕНИ.**

*Средняя группа, возраст детей 4-5 лет.*

**Место проведения:** Бассейн МАДОУ ЦРР ДС № 2 «Дельфин»

**Продолжительность развлечения:** 30-40 минут

**Цель:** Организовать активный отдых детей, создать хорошее настроение и повысить интерес к занятиям плаванием.

**Задачи:**

- Совершенствовать различные виды передвижений в воде.
- Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
- Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

**Инвентарь:** изображение тучки и солнышка;

лейка, плавающие рыбки;

домики (обручи) разного цвета;

конфеты для угощения.

## ХОД ПРАЗДНИКА

*Дети входят в воду и стоят у бортика.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Посмотрите, как красиво у нас в бассейне, настоящая осенняя поляна.

*Появляется тетушка Осень.*

**Осень:** Здравствуйте, а вот и я! Целый год ждала я, чтобы вновь встретится с вами, листья покрасить и поиграть. Пусть листья тихонько кружатся на ветру, потанцуем в воде.

*Под легкую музыку дети с Осенью двигаются в бассейне.*

**Осень:** Но бывает, ребята, что я и с солнышком играю.

**Игра «Капля раз, капля два...».**

Тучка солнышко закроет — значит, скоро дождик польет.

*На последних словах Осень поливает из лейки детей, и они прячутся в домики обручи.*

**Дети:**

Дождик, дождик, что ты льешь,

Погулять нам не даешь?

Солнышко, ведрышко,

Выгляни в окошко,

Ждут тебя детки,

Ждут малалетки.

Поднимается солнышко. Дети идут играть. Во время дождя появляются рыбки (красного и желтого цветов, по количеству детей).

**Осень:** Смотрите, рыбки сказочные — они, как листочки, перекрасились в красный и желтый цвета!

Тучка в небо поднялась, солнышко закрыла.

Рыбки в дом спешат, мама стол накрыла.

*Осень всех поливает из лейки. Лягушата и рыбки находят свой дом.*

**Инструктор:** Приплыли рыбки домой, здесь чай их поджидает. Чтобы он остыл, давайте на него подуем.

**Инструктор:** Чай попили, обсушились

Снова мы развеселились,

Солнышко вошло опять —

можно всем идти гулять!

*Дети выходят на середину бассейна.*

**Осень:**

Тучки по небу пошли,

Ветер поднимают,

В круг вставайте, малыши,

Волны здесь играют,

Влево, вправо, взад, вперед —

Вот такой круговорот.

*(Дети выполняют движения руками в соответствии с текстом.)*

**Осень:**

Солнце спряталось опять:

«Я устало так играть!»

дождик будет землю мыть,

И пора нам уходить.

Игра «Капля раз, капля, два...».

*последними словами дети выходят из воды.*

Праздник на воде

**«Любим плавать и играть»**

*Средняя группа, возраст детей 4-5 лет.*

**Место проведения:** Бассейн МАДОУ ЦРР ДС № 2 «Дельфин»

**Продолжительность развлечения:** 30-40 минут

**Цель:** Организовать активный отдых детей, создать хорошее настроение и повысить интерес к занятиям плаванием.

**Задачи:**

-Закреплять умения в ходьбе и беге с преодолением препятствий.

-Развивать у детей ловкость, быстроту, смекалку, смелость.

-Содействовать всестороннему физическому развитию и закаливанию организма.

-Удовлетворять естественную потребность детей в движениях.

**Инвентарь:** гимнастическая скамейка, верёвка, погремушка, тазы, колокольчик, плавательные доски, игрушки резиновые и пластмассовые, пластиковые бутылки.

**Предварительная работа:** рассказывание детям о пользе плавания, посещение бассейна, напоминания о правилах поведения на воде, разучивание подвижных игр на воде, упражнения в свободном передвижении в воде, минутка свободного плавания в конце каждого занятия, чтение художественных произведений про кота Леопольда.

#### ХОД ПРАЗДНИКА

За десять минут до назначенного времени, когда дети готовы идти в бассейн, в группу приносят письмо. Воспитатель распечатывает его и зачитывает детям.

«Привет, ребяташки-шалунишки! Пишут вам Мышки - плохишки из мультфильма про кота Леопольда. Решили мы теперь вам навредить.

Что, в бассейн собрались? Ничего у вас не выйдет, потому что мы закрыли вашу Тамару Николаевну в бассейне, на много-много замков – это раз. Ключи от этих замков выбросили – это два. И Тамара Николаевна без вашей помощи оттуда не выйдет – это три. Так что забудьте про свой бассейн – вы в него не попадёте. С вредным приветом, Мышки- плохишки».

**Ведущий:** – Вот это письмо! Посмотрите, здесь и фотография есть. Узнали вы мышей? Опять они за своё! Что же нам делать, ребята? Нужно помочь Тамаре Николаевне как-то выбраться из бассейна. Ведь вам хочется поплавать, поиграть в нём. Берите свои вещи, пойдем, посмотрим, что эти мыши там натворили. Может быть, мы сможем справиться с этой неприятной ситуацией.

*Дети выходят из группы спускаются по лестнице, а там их ждёт полоса препятствий.*

«Подпрыгни и зазвени» (в дверном проёме подвешены погремушки).

«Пройди по мостику» (два куба и на них лежит прямая доска).

«Наклонись пониже» (натянута верёвка на высоте 60 см., подлезание в полуприседе).

«Переступи и не задень» (колокольчик на ленточке).

**Ведущий:** – Вот и хорошо. Путь к бассейну свободен.

*Подойдя к бассейну, дети видят дверь, закрытую на пять замков.*

**Ведущий:** – Смотрите и вправду дверь закрыта на пять замков. А на замках здесь что-то написано. Это загадки. Давайте попробуем их разгадать, тогда может быть дверь и откроется.

Под мостиком виляет хвостиком (**рыба**).

Течёт, течёт, не вытечет,

Бежит, бежит, не выбежит (**река**).

Здесь хорошее местечко

Протекает мимо ... (**речка**).

Есть в саду большая ванна,

Чтоб здоровыми нам стать

Там Тамара Николаевна

Учит плавать и играть (**бассейн**).

Как живёшь? – Вот так! А пливёшь? – Вот так!

Как бежишь? – Вот так! Вдаль глядишь? – Вот так!

Ждёшь обед? – Вот так! Машешь вслед? – Вот так!

Утром спишь? – Вот так! А шалишь? – Вот так!

Кого любишь? – Вот так! Дети обнимаются.

*Дети отгадывают все загадки, дверь открывается.*

**Т.Н.** – Ой, ребята, это вы? Я уже не надеялась выбраться отсюда. Только приготовила для вас игрушки, слышу дверь хлоп, и только замки защёлкали один за другим.

Пробовала открыть – ничего не получилось. А вам как это удалось?

*Дети отвечают.*

**Т.Н.** – Спасибо вам большое. Я очень рада, что вы не бросили меня в беде. Давайте не будем терять время. Располагайтесь, раздевайтесь и проходите в душ.

*После душа дети заходят в воду.*

**Т.Н.** Большое спасибо ребята, вы меня выручили. Наверно «мышки - плохишки» где-то затаились в бассейне. Давайте мы им покажем, какие мы смелые и ловкие.

### ***Разминка под музыку «Все спортом занимаются»***

По показу инструктора ОРУ.

**Т.Н.** – Дети, а давайте поделимся на две команды. Девочки встанут к одному бортику, а мальчики к другому. Возьмите в руки леечки. Покажите, какие вы смелые, полейте на себя водичку.

#### ***Игра «Кто быстрее наберёт».***

Стоя вокруг ведерка, взять в правую руку леечку, спрятав левую руку за спину. По команде дети наливают воду в тазик. Чье ведерко быстрее наполнится водой, та команда и победила. Готовы? Считаем вместе: раз, два, три!

**Т.Н.** – Посмотрите, ребята, сюда. Кто здесь спрятался? Вы узнали? *Ответы детей.*

**Т.Н.** – Они не умеют плавать, им нужно помочь переправиться на плотках к своим домикам. Помните, что за один раз можно перевозить только одно животное. Проводится игра «Помоги другу».

#### ***Игра «Мы веселые ребята»***

Дети идут по кругу в центре, которого находится водящий и произносят хором:

*Мы веселые ребята,*

*Любим плавать и нырять.*

*Ну, попробуй нас догнать!*

*Раз, два, три – лови!*

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет.

#### ***Игра «Гонка катеров»***

Дети встают в шеренгу, надевают круги, ложатся на грудь или спину, цепляются руками за соседние круги. По команде все дети начинают дружно работать ногами способом кроль и плывут до противоположного бортика.

**Инструктор** – Понравилось вам наше соревнование?

**Дети:** – Да.

**Инструктор** – Молодцы дети. Вы все были очень активными, смелыми, сообразительными. А сейчас вас ожидает сюрприз в раздевалке.

Выход из воды. Растирание. Одевание. Угощение.

### **ЗИМНЯЯ СКАЗКА**

*Средняя группа, возраст детей 4-5 лет.*

**Место проведения:** Бассейн МАДОУ ЦРР № 2 «Дельфин»

**Продолжительность развлечения:** 30-40 минут

**Цель:** Организовать активный отдых детей, создать хорошее настроение и повысить интерес к занятиям плаванием.

**Задачи:**

- Совершенствовать различные виды передвижений в воде.

- закреплять знание геометрических фигур, счет до 5
- Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской.
- Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

**Инвентарь:** Игрушки – Дед Мороз, Снегурочка, Зайцы, Лисы, Белки. Домики с круглым, квадратным и треугольным окошком.

#### ХОД ПРАЗДНИКА

*Дети заходят в бассейн, где их ждут Дед Мороз и Снегурочка.*

**Снегурочка:** Здравствуйте, ребята! Вы узнали нас? Да, мы — Дед Мороз и Снегурочка, но мы игрушечные, потому что пришли из игрушечной страны.

С Новым годом поздравляем

И от всей души желаем

Всем здоровья вам —

И большим и малышам!

- В путь пора нам отправляться,

Надо елочку найти.

Будем плавать - обучаться,

Чтобы не пропасть в пути.

**Ведущий:** А вот и первое препятствие: перед нами — целое озеро, надо перебираться на другой берег.

#### *Игра «Переправа»*

Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде инструктора дети все вместе начинают «переплываться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором.

**Дети:** Толкаюсь, толкаюсь руками за воду,

*Вода помогает мне выбрать дорогу. (Повторяется 4—5 раз.)*

**Ведущий:** Смотрите, ребята, куда мы пришли... Какие разные домики! В этих домиках живут друзья Деда Мороза и Снегурочки. Они тоже хотят пойти с вами за елкой. В домике с круглым окошком живет! догадайтесь, кто:

Белый пушок,

Черный глазок,

Прыгает ловко,

Любит морковку. *(Заяц)*

Правильно. Оля и Ира, принесите сюда зайчиков. Сколько зайчиков вы принесли?..

**Ведущий:** А в домике с треугольным окошком живет...

Рыжая плутовка,

Хитрая да ловкая,

В сарай попала,

Всех кур пересчитала. *(Лиса)*



Правильно. Саша и Миша, принесите сюда Лисичек. Сколько Лисичек вы принесли?..

**Ведущий:** А кто живет в домике с квадратным окошком? Послушайте:

В дупле на старом дубе  
Живу в густом лесу.  
Хожу в пушистой шубе,  
Орешки я грызу. *(Белка)*

Правильно. Ира и Вова, принесите сюда Белочек. Сколько Белочек вы принесли?..

**Ведущий:** Вот сколько друзей у Деда Мороза и его внушки! Теперь давайте сядем на моторные лодки и продолжим путь.

*У каждого ребенка в руках плавательная доска, а на доске — одна игрушка: Дети ложатся на воду, держась за доску, и начинают работать ногами, плывут. (Игра повторяется 6—8 раз.)*

**Ведущий:** Какие у нас смелые ребята! Я со своими друзьями постою на лодках, а вы покажете свою смелость.

### ***Игра «Смелые ребята»***

Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

*«Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если захотим —  
Через воду поглядим.*

Затем опускают руки и на все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3-4 раза. (повторяется 3—4 раза.) На четвертый раз на бортике бассейна появляется елочка.

**Ведущий:** Вот и наша елочка! Подойдите к ней поближе, посмотрите, сколько на ней игрушек, шишек, звездочек, хлопушек!.. Смотрите, смотрите, к елочке плывут стрелы и звезды, а какие красивые! Какая звезда самая красивая?

**Дед Мороз:** Ребята, вставайте в хоровод, песню споем! Нам ведь с внучкой пора к другим ребятам отправляться.

### ***«Приключения колобка»***

*Средняя группа, возраст детей 4-5 лет. Проводиться в конце года.*

**Место проведения:** Бассейн МАДОУ ЦРР № 2 «Дельфин»

**Продолжительность развлечения:** 20-25 минут

**Цель:** Организовать активный отдых детей, создать хорошее настроение и повысить интерес к занятиям плаванием.

**Задачи:**

- закреплять умение опускать лицо в воду.
- закрепить различные виды передвижения в воде.

**Инвентарь и оборудование:** Обручи, надувные круги, цветы (по числу детей).

**Действующие лица:** ведущий, куклы (дед, бабка, лиса, колобок).

### ***Ход праздника***

*Дети заходят в воду, встают в «домики» - обручи на воде.*

**Ведущий:**

Ребята, сейчас мы с вами попадем в сказку, а в какую, вы узнаете сами. *Звучит музыка «Вальс цветов» П. Чайковского.*

**Ведущий:**

Жили- были дед да баба. Вот и говорит дед бабке.

**Дед:**

Посмотри, бабка, сколько ребят к нам в гости пришло. Давай испечем для них колобок.

**Ведущий:**

Бабка по сусекам поскребла, по амбарам помела, набрала муки и давай тесто месить. Давай те и мы поможем бабушке.

### ***Упражнение «Месим тесто»***

Дети энергично выполняют гребковые движения руками, разводят руки в стороны, затем соединяют их, гребут под себя, выполняют вращательные, кругообразные движения.

**Ведущий:**

*В кастрюле пахнет тесто,  
Там тесту мало места.  
Всю ночь оно не спит,  
Вздыхает и сопит.  
И лезет из - под крышки.*

### ***Упражнение «Тесто поднимается»***

Дети приседают, поднимаются на носки, быстро опускаются под воду.

**Ведущий:**

Замесили тесто, надо бы его в печь поставить, да печь не топлена. Дедушка дрова забыл нарубить. Давайте поможем дедушке.

*Топоры все в руки взяли,  
Дровосеками мы стали.*

### ***Упражнение «Дровосек в воде»***

**Ведущий:**

Нарубили дрова, поставили тесто в печь. И испекся большой колобок. Полежал колобок и покатился в лес по дорожке. И мы с вами за колобком пойдем. Только как же нам из домиков выйти? Попробуем замочки открыть.

### ***Упражнение «На двери висит замок»***

Упражнение помогает обучить детей, погружаться под воду с задержкой дыхания на 2-3 сек. Чтобы выйти из домика. Необходимо набрать воздух, задержать дыхание и пронырнуть в обруч.

**Ведущий:**

На двери висит замок.

Кто его открыть бы мог?

Потянули,

Покрутили,

Постучали и открыли.

Вот и вышли из домиков.

Потихоньку входим в лес – не шумите,

Птичек и зверей не будите. (Ходьба на носках)

**Ведущий:**

И колобок весело прыгает. А тут лиса выбегает.

**Лиса:**

Ах, какой колобок! Красавец, какой! Ах, какой румяный! Колобок я тебя съем!

**Ведущий:**

Что же нам сделать, чтобы лиса колобка не съела? Посмотрите, сколько цветов на нашей полянке! Давайте все цветы соберем и лисичке подарим!

**Упражнение «Собираем цветы» на воде.**

*Свободное плавание 5 мин.*

**Ведущий:** Вот и закончилось наше путешествие по сказке. Пора нам домой возвращаться. А с колобком мы попрощаемся, скажем ему: «До свидания!»

**Сценарий спортивного праздника на воде**

**«В гостях у водяного»**

*Средняя группа, возраст детей 4-5 лет.*

**Задачи:**

1. Закреплять умение лежать и скользить на воде, нырять, ориентироваться под водой с открытыми глазами, плавать кролем на груди при помощи движений ног.
2. Формировать умение выполнять движения красиво, осознано, ловко.
3. Воспитывать дружелюбие, развивать чувство юмора.

**Предварительная работа:**

1. Знакомство с комплексом аква - аэробики.
2. Оформление помещения бассейна.

**Оборудование:**

1. Костюм Водяного.
2. Надувные круги.
3. Пенапластовые дощечки.
4. Резиновые рыбки.
5. Тонущие резиновые кольца и шайбы.
6. Бабочка на веревочке.
7. Аудиозапись музыки для комплекса аква – аэробики.

8. Сушки для угощения детей.

**Содержание праздника:**

*Дети идут в бассейн. Около входа их встречает Водяной.*

**Водяной:** Здравствуйте, дорогие ребята! Вы зачем ко мне пожаловали?

**Ответы детей.**

**Водяной:** А, воды – то нет. Я её всю выпил. Видите, какой я толстый?! Да я пошутил! Так что кто любит купаться - милости просим. Проходите. А, вы хозяйюшка ((обращается к воспитателю), с детками идите, помогите им в моей баньке помыться. Остальные же ребята и гости проходите, не спешите, на скамейке посидите. Коль купаться вы не можете или не хотите, так на мои загадки ответьте:

*По реке плывет бревно,  
Ох и злющее оно!  
Тем, кто в речку угодил,  
Нос откусит.... (крокодил)*

*Летом в болоте, вы её найдете.  
Зеленая квакушка. Кто это? ... (Лягушка)  
Хвостом виляет, зубаста, а не лает. (Щука)  
В воде купалась, а сухой остался. (Гусь)  
На дне, где тихо и темно,  
Лежит усталое бревно. (Сом)  
Дети входят в воду и встают в одну шеренгу.*

**Водяной:** Ой, а какие детки стройные, подтянутые! Спортом, наверно, любите заниматься? А зарядку делаете? А в воде сумеете сделать?

**Разминка в воде:**

- 1.И.п. – стоя, ноги врозь, руки прижаты к туловищу.  
Поднимание согнутых в локтях рук.
- 2.И.п. – стоя, ноги врозь, руки прижаты к туловищу.  
Одновременное поднимание и опускание через стороны прямых рук.
- 3.И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе.  
Наклоны в стороны
4. И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе.  
Наклоны вперед с выведением прямых рук вперед.
5. И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе.  
Поочередное поднимание согнутых в коленях ног.

6. И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Приседание, руки в стороны.

7. Прыжки с полунаклоном в стороны, руки согнуты в локтях, кисти около плеч.

Пальцы растопырены.

8. И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выдохи в воду.

**Водяной:** А теперь покажите, как вы умеете лежать на воде.

#### ***Упражнение «Стрелка».***

Выполняется на груди, спине с различным положением рук.

#### ***Упражнение «Звездочка».***

Выполняется на груди, спине («Кто дольше?»).

*Водяной отмечает лучших.*

**Водяной:** Молодцы! А я тоже умею лежать долго. Еще дольше, чем вы. Смотрите! (Ложиться на бортик, как в упражнении «Звезда»). Ну, получилось? Да это я опять пошутил!

Отгадайте загадку:

*Вильнет хвостом туда – сюда, и нет её, и нет следа.*

**Водяной:** Правильно. Ох, и проворно она плавает! Посмотрим, как вы сможете проплыть с дощечкой на груди и на спине при помощи движений ног кролем. Вот так. Кто до меня доплывет, выпрыгивает из воды и старается рукой дотронуться до этой чудесной «Бабочки». А теперь поплывем кролем на груди. *(Дети выполняют задание)*

**Водяной:** Хорошо вы плаваете! Да так быстро! Не устали? А хотите на этих красивых кругах отдохнуть?

#### ***Конкурс «Сядь на круг и удержишься»***

*Водяной отмечает тех, кто быстрее всех выполнил это задание.*

**Водяной:** А давайте ребята поиграем! Делать это нужно так *(показывает нос, дети повторяют)*. Играть будем в «Салки» с «Заколдованной рыбкой».

#### ***«Салка с рыбкой»***

Водящий, догнав игрока, касается рыбкой тела и бросает её в любую сторону.

Осаленный, бежит за ней, берет в руку, и игра начинается снова.

**Водяной:** Ну что, ребята, порадовали вы меня. За это я хочу вас угостить вот этими сушечками и пряничками. *(Ищет, находит и как будто нечаянно, бросает их в воду.)* Ох, недотепа! Что наделал! Ребята, помогите мне их достать.

#### ***Подвижная игра «Найди клад».***

**Водяной:** Ой, что это? Это есть нельзя. Или можно? *(Пробует)* Фу какая гадость! Совсем забыл: я не это угощение приготовил вам. Вот оно *(Достаёт сушки)*.

Выходите из воды, будем есть. Ешьте на здоровье и приходите ко мне в гости еще раз!

## **Сценарий игрового занятия по плаванию**

### **«Мой веселый звонкий мяч»**

*Средняя группа, возраст детей 4-5 лет.*

#### **Задачи:**

1. Закрепить интерес детей к занятиям физическими упражнениями в бассейне.
2. Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой.

#### **Предварительная работа:**

1. Запись фонограммы для занятия.
2. Оформление помещения бассейна.

**Оборудование:** Мячи по количеству детей,

**Место проведения:** Плавательный бассейн.

#### **Ход занятий:**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Мы сегодня будем играть с предметом, который вы все любите. А как он называется, вы сейчас отгадаете.

#### **Загадка:**

Бьют его рукой и палкой,  
Никому его не жалко.  
А за что беднягу бьют?  
Да за то, что он надут. (Мяч.)

**Инструктор:** Правильно это мяч. А вы знаете, стихотворение про мяч?

**Дети:** отвечают.

Дети заходят в бассейн, берут по одному мячу и под музыку идут по кругу, выполняя следующие упражнения.

1. Ходьба на носках, руки прямые с мячом над головой.
2. Ходьба в полуприседе, прямые руки с мячом впереди.
3. Бег, мяч прижат к груди.
4. Прыжки, удерживая мяч согнутыми руками около груди.
5. Ходьба с выполнением упражнений на дыхания: руки вверх – вдох, наклониться, опустить руки с мячом на воду, выдох в воду.

*Дети выполняют перестроение для выполнения комплекса аква-аэробики.*

#### **Инструктор:**

Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, смелым,

Физкультурой занимайся  
И водою обливайся!

### ***Комплекс аква - аэробики с мячом.***

1. И.п.- стоя ноги врозь, прямые руки с мячом вверху.
  - 1- опустить мяч на воду;
  - 2- и.п.8 раз
2. И.п.- стоя ноги врозь, прямые руки с мячом вверху.  
Круговые движения прямыми руками перед собой вправо.  
8 раз
3. И.п.- стоя ноги врозь, прямые руки с мячом вверху.  
Круговые движения прямыми руками перед собой влево.  
8 раз
4. И.п.- то же.  
Наклоны в стороны - 8 раз.
5. И.п.- стоя, прямые руки с мячом вверху.
  - 1- присед, прямые руки вперед;
  - 2- и.п. 8 раз.
6. И.п.- стоя, прямые руки с мячом вверху.
  - 1- 3- наклон вперед, руки положить на воду - выдох;
  - 4- и.п.- вдох.5 раз.

### ***Лежание на воде.***

1. Лежат на груди ноги вместе, прямые руки с мячом впереди.
2. То же, но ноги врозь.
3. Лежат на спине, ноги вместе, удерживая мяч на груди.
4. То же, но ноги врозь.

### ***Конкурсы:***

1. Бегут со сцепленными руками за спиной, толкая мяч головой перед собой.
2. Ходят, брызгая на мяч ладошами.
3. Плавают при помощи движений ног способом кроль на груди, удерживая мяч перед собой; на спине, удерживая мяч на груди ( для детей 5-7 лет)
4. Бегут с мячом до указанного места, бросают мяч в обруч, лежащий на воде.

### ***Подвижные игры***

1. «Пушбол»
2. «Салки».

3. «Разноцветные мячики» Пока звучит музыка, дети играют с мячами. Музыка остановилась – нужно лечь с мячом на воду: водящий ловит того, кто не успел это сделать. Пойманный игрок становится водящим.
4. «Удочка». Дети выстраиваются в шеренгу около бортика. Инструктор с удочкой, на конце которой прикреплен надувной мяч, после слов «Ловись, рыбка, большая и маленькая» старается коснуться мячом игрока. Пойманный игрок выходит из воды.

**Инструктор:** За прекрасное занятие я всех вас благодарю, и в подарок всем сегодня я конфеты подарю.

## ***Сценарий спортивного праздника на воде***

### ***«Эх, морячка!»***

*Старшая группа, возраст детей 5-6 лет.*

#### ***Задачи:***

1. Закреплять умение плавать с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, лежать на воде, нырять.
2. Развивать физические качества: быстроту, ловкость.
3. Воспитывать дружелюбие, чувство ритма.

#### ***Предварительная работа:***

1. Знакомство с комплексом аква-аэробики.
2. Оформление бассейна.

#### ***Оборудование:***

1. Костюм Морячки.
2. Надувные круги по количеству детей.
3. Обруч.
4. Шайбы
5. Конфеты для угощения.

#### ***Содержание праздника***

*После завтрака воспитатель читает детям письмо от морячки.*

**Воспитатель:** Ребята! Послушайте, что пишет вам Морячка:

Дорогие дети! Больше всего на свете

Я люблю купаться, плавать и нырять.

Приходите в гости, если не боитесь

На морских просторах весело играть.

Жду Вас с нетерпением!

*Морячка. Бассейна.*

Воспитатель вместе с детьми идет в бассейн. Там их встречает Морячка.

#### ***Морячка:***

Здравствуйте, Ребята! Получили моё письмо? Значит, вы любите плавать и пришли ко мне в гости, чтобы весело провести время в бассейне. Очень хорошо! Проходите. А те дети, которые не могут сегодня купаться, пройдут со мной и сядут на скамеечки.



Чтобы не было вам скучно,  
Отвечайте дружно-дружно.  
*Морячка загадывает детям загадки.*

***Морячка:***

Кругом вода,  
А с питьём беда. (Море).  
В тихую погоду  
Нет Вас нигде,  
А ветер подует-  
Бежите по воде. (Волны).

По волнам плывет отважно,  
Не сбавляя быстрый ход.  
Лишь гудит машина важно.  
Что же это? (Пароход)

Если он на дне лежит,  
Судно в даль не побежит. (Якорь)  
Молодцы вы правильно ответили на все загадки.  
*Купающие дети входят в бассейн берут круги и строятся.*

***Морячка:***

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать, как здоровым стать!  
Дети, а что нужно для этого делать? *Ответы детей....*

***Морячка:***

Да, надо с детства закаляться,  
Чтоб здоровым быть весь год.  
Чтобы к доктору являться,  
Если только позовёт.  
Для начала, по порядку, будем делать все зарядку.

***Комплекс аква - аэробики с кругом.***

1. И.П.: стоя, прямые руки с кругом впереди. 1- Повороты круга влево; 2- и.п.; 3- Повороты круга вправо; 4- и.п.
2. И.П.: стоя, прямые руки с кругом над головой. 1- сгибание рук в локтях; 2.и.п.
3. И.П.: стоя, прямые руки с кругом вверху. Опускание и поднимание прямых рук перед собой.
4. И.П.: стоя, ноги врозь, прямые руки с кругом вверху. Наклоны в стороны.
5. И.П.: стоя, ноги врозь, прямые руки с кругом вверху. Наклоны вперед с выполнением выдоха в воду.
6. И.П.: стоя, ноги врозь, прямые руки с кругом вверху.

Приседания с опусканием круга на плечи.

7. И.П.: присед, удерживая согнутыми руками круг на плечах. Прыжки вокруг своей оси влево, вправо.
8. И.П.: стоя, удерживая прямыми руками круг на воде перед собой. Выдох в воду, опуская лицо в середину круга.

**Морячка:** Хорошо размялись, а теперь покажите, как умеете лежать на воде.

### ***Лежание на воде***

1. «Стрелка»; прямые руки с кругом впереди.
2. То же, но ноги врозь.
3. «Поплавок», но руки с кругом впереди.

### ***Конкурс «Нырни под круг»***

*Дети оставляют круги, отходят к противоположному бортику. Положив руки на пояс, по сигналу подходят к своим кругам, подныривают и выныривают в середине круга.*

### ***Конкурс «Гонка катеров»***

*По сигналу двое ребят плывут наперегонки с надувным кругом на груди, работая ногами кролем. На противоположном бортике звонят в колокольчик и на спине возвращаются обратно.*

### ***Выдох в воду***

### ***Конкурс «Кто быстрее добежит до бортика и наденет на себя круг?»***

*Катание на кругах*

*Дети встают в одну колонну, надевают круг на себя, цепляются за круг впереди стоящего, вытягивают ноги в стороны. Один ребенок берет стопы первого ребенка и катает всю «цепочку» по бассейну.*

### ***Подвижная игра «Салки» (с надувным кругом)***

*Водящий ловит детей с помощью круга. Игрок, на которого надели круг, выбывает из игры, уходит к Морячке.*

### ***Конкурс «Лучший подводник»***

*Дети по одному ныряют, проплывают через обруч, собирают лежащие на дне на расстоянии 0.5 метра предметы.*

*Задание выполняется на задержке дыхания. Учитывается количество собранных предметов.*

**Морячка:** Молодцы ребята порадовали вы меня! Желая Вам дальнейших успехов! На память я вам подарю морскую ракушку. До свидания!

**Сценарий игрового занятия на воде**  
**«Я - рыбачка, ты - рыбак»**  
Старшая группа.

**Задачи:**

1. Закреплять плавательные навыки детей.
2. Вызывать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.

**Предварительная работа:**

1. Оформление помещения бассейна .
2. Изготовление рыбки из картона для конкурса.

**Оборудование:**

1. Аудиозвпись песни «Морячка» в исполнении О. Газманова.
2. Рыбка из картона, разрезанная на детали.
3. Шайбы, тонущие игрушки, пластмассовые бутылки.
4. Аквапалки.
5. Канат, надувной.
6. Удочка с надувным мячом на конце.
7. Костюм Рыбачки.
8. Крекеры «Рыбки» для угощения детей.

**Ход занятия.**

*Около входа в бассейн детей встречает. Рыбачка.*

**Рыбачка:** Здравствуйте, дорогие ребята! Добро пожаловать на речные просторы! С радостью встречаю вас я – Рыбачка. Ребята, а вы знаете, кто такие рыбаки? Да это люди, которые ловят рыбу. Приглашаю и вас половить рыбу. Хотите? Но сначала отгадайте загадку:

У родителей и деток

Вся одежда из монеток.

Правильно. Это рыба. Предлагаю вам сложить её из этих деталей.

**Конкурс «Сложи рыбку».**

Затем дети раздеваются, моются, выходят из душа, а там весь бассейн засорен.

**Рыбачка:** Что случилось? Кто засорил водоём? Ребята, помогите всё убрать.

**Конкурс «Чистка водоёма»**

**Рыбачка:** Молодцы, ребята, быстро все убрали! А теперь можно и размяться.

**Разминка в воде:**

1. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Поочередные круговые движения предплечий внутрь.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Одновременные круговые движения прямых рук вперед, назад с постепенным увеличением амплитуды движения.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклоны в стороны со сгибанием рук за головой.

4. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Приседания, согнутые в локтях руки соединять перед грудью.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вперед.

Поочередные махи прямых ног.

6. И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Прыжки вперед, назад (по 4 раза).

7. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания (выдохи в воду).

**Рыбачка:** Переправа, переправа! Берег левый, берег правый!

Предлагаю быстро переправиться с одного берега на другой.

### ***Конкурс «Переправа».***

Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде инструктора дети все вместе начинают «переплывать на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором.

**Дети:** Толкаюсь, толкаюсь руками за воду,

*Вода помогает мне выбрать дорогу.*

**Рыбачка:** Дети отгадайте загадку:

*По реке плывет бревно,*

*Ох и злющее оно.*

*Тем, кто в речку угодил,*

*Нос откусит.....*

Правильно это крокодил. Но он у нас добрый и хочет поиграть с вами.

### ***Игра с крокодилом.***

Дети подныривают и ныряют через канат с надувным крокодилом.

**Рыбачка:** А, теперь поиграем в «*Карасей и Карпов*».

Играющих разделить на две шеренги

- «караси» и «карпы». Дети располагаются у противоположных бортиков. По сигналу начинают движение указанным способом (спиной, боком, в приседе)

Навстречу друг другу. После слов «ка-ра-си» или «Кар-пы» названная команда начинает ловить игроков другой команды, а те в свою очередь спешат к своим местам. Побеждает команда, которая поймала больше соперников.

**Рыбачка:** Дети, а вы знаете, чем ловят рыбу рыбаки?

Правильно, удочкой сетью, неводом.

### ***Подвижная игра «Невод».***

Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу инструктора бегут за рыбкой, стараясь окружить её.

Каждая пойманная рыба остаётся в сети рыбаков. Так постепенно составляется невод.

Игра заканчивается, когда все рыбы будут переловлены.

**Рыбачка:** И снова загадка: палка в руке, нитка в воде. Что это? Правильно, это удочка. Встаём все в одну шеренгу около бортика, и я начинаю. Ловись, ловись рыбка большая и маленькая.

### ***Подвижная игра «Удочка».***

У инструктора в руках удилице, к которому веревкой привязан бантик из поролона. Инструктор поочередно или выборочно старается задеть кого-нибудь. Игроки, спасаясь, погружаются в воду с головой.

### ***Подвижная игра «Салки» с упражнением «Поплавок».***

Водящий старается поймать игроков, которые стоят на дне. Чтобы не быть пойманным, нужно сделать упражнение «поплавок». Пойманные игроки выходят из воды.

***Рыбачка:*** Молодцы ребята, порадовали вы меня! За это я вас сейчас угощу рыбками (крекер «рыбки»). Рыба рыбака не ждет, угощайся народ.

## **"Приключения в солнечном городке".**

### ***Развлечение в бассейне.***

*Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет.*

***Место проведения:*** Бассейн МАДОУ ЦРР № 2 «Дельфин»

***Продолжительность развлечения:*** 50-60 минут

#### ***Цели и задачи:***

- Повысить интерес детей к занятиям плаванием.
- Формировать мышечно-двигательные навыки.
- Развитие ловкости, навыка коллективного взаимодействия, морально-волевых качеств.
- Создать у ребят бодрое настроение, радость и удовлетворение своими действиями в играх и эстафетах.

***Инвентарь:*** Мячи, круги, эстафетные палочки, надувные плоты, тонущие игрушки.

***Действующие лица:*** Ведущий, Незнайка, Знайка, Пилюлькин, Тюбик, Стекляшкин, Цветик.

### **ХОД ПРАЗДНИКА**

*Звучит музыка. Зрители рассаживаются на свои места.*

**Ведущая:** Здравствуйте ребята и уважаемые родители! Сегодня у нас праздник, и мы с вами отправимся в увлекательное путешествие по сказке "Незнайка и его друзья". Итак, мы начинаем.

Входит Знайка, Пилюлькин, Тюбик, Стекляшкин, Цветик. Садятся на бортик бассейна.

**ЗНАЙКА.** Прошу Незнайку войти!

Входит Незнайка.

**ЗНАЙКА.** Итак, сегодня мы собрались, чтобы от тебя лично услышать о твоём изобретении.

**НЕЗНАЙКА.** Да, я придумал плот, который мне помогли построить Шпунтик и Винтик. Я организовал команду, которая во главе со мной отправится в кругосветное путешествие.

**ТЮБИК.** Ну, это же опасно!

**НЕЗНАЙКА.** Может это и опасно, но мы очень серьезно готовимся.

**ПИЛЮЛЬКИН.** Вот именно, здесь нужна серьезная подготовка. Особенно физическая. Дай-ка я тебя, батенька, осмотрю.

Слушает Незнайку: Дышите. Не дышите. Открой рот. Смотрит глаза. Делает заключение: "Пациент, вообще - то, здоров".

**СТЕКЛЯШКИН.** Но одного здоровья не достаточно! Нужна еще смелость, сила, ловкость и умение плавать.

**НЕЗНАЙКА.** Да мы же тренируемся!

**ЦВЕТИК.** Давайте устроим им испытание, заодно проверим их подготовку.

**ЗНАЙКА.** Да, Незнайка, мы все несем за тебя и твоих друзей ответственность и поэтому мы должны быть уверены в вашей безопасности. Вот сейчас мы и проверим ваши плавательные способности в нашем бассейне Цветочного городка. А чтобы создать вам конкуренцию, я попрошу пловцов нашего городка посоревноваться с вами. Итак, мы вызываем вас на соревнования!

Незнайка просит своих друзей принять вызов. Собираются две команды. Команда во главе с Незнайкой спускается в воду. В воду спускается и команда пловцов.

Знайка со своими друзьями остается следить за соревнованиями, судить их приглашает тренера.

**ЭСТАФЕТА:**

- **"Лягушка жонглер"** - упр. "большая лягушка", которая в движении передвигает мяч головой.
- **"Веселые лодочки"** - садимся ягодицами в круг, передвигаясь, спиной вперед гребем руками.
- **"Надувной плот"** - упр. в парах. Один лежит, другой тянет плот, на обратном пути игроки меняются местами.
- **"Солнышко"** - маленький круг надеваем на шею, крепко держим его руками, ложимся на спину, плывем "торпеда" на спине.
- **"Торпеда в цель"** - на дистанции обручи, через которые дети плывут "торпеда" на груди.
- **"Затяжной поплавок"** - упр. на задержку дыхания.
- **"Доставить во время"** - плывем "кроль" на груди туда, обратно на спине, надо передать эстафетную палочку.
- **"Морская змея"** - упр. "паровоз". Чья команда быстрее вернется на свою исходную позицию, не разорвав цепь.
- **"Групповая звезда"** - упр. выполняется в начале одной командой, затем другой другой, держась за руки.
- **"Водолазы"** - достаем со дна тонущие игрушки. Чья команда соберет больше.
- Эстафета закончилась.

**ЗНАЙКА.** Ну что, Незнайка, ты и твоя команда довольно неплохо физически подготовлена, и я предлагаю построить большой корабль и отправиться всем вместе в кругосветное путешествие. Как вы на это смотрите?

**ВСЕ КОРОТЫШКИ.** Да, мы согласны!

**ЗНАЙКА.** Пошли тогда готовиться. Нам придется много потрудиться, чтобы построить хороший, добротный корабль. Время не ждет! Прощайте ребята.

*Спортивный праздник в Бассейне  
Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет.*

### **«Встреча с Зимушкой»**

**Цель:** Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, общую и мелкую моторику, смекалку. Формировать чувство коллективизма.

**Материал и оборудование:** Снежинки и морские звезды. Ложки, Теннисные мячи, Маленькие мячи, Ложки. Хлеб и соль на блюде. Драгоценности (камешки завернутые в фольгу). Большие надувные мячи. Обручи. Волейбольная сетка. Элементы маскарадных костюмов. Посох зимы и трезубец Нептуна. Костюмы Зимы и Нептуна, Льдинки и Русалочки.

*Под музыку дети в входят в украшенное снежинками помещение бассейна..*

**1 ребенок:**

По земле зима шагает,  
Всюду реки замерзают.

**2 ребенок:**

Почему же здесь у нас  
Вода теплая сейчас?

**3 ребенок:**

Здесь наверно бьют горячие ключи.  
У зимы сил не хватает их заморозить.

*Звучит музыка (вой метели). Входит Зима (взрослый в костюме).*

**Зима:**

Я бессильна?! Кто сказал?  
Вы, метели, закружитесь!  
Вы морозы торопитесь!  
Снегом все припорошите,  
Льдом все воды затяните!

*Звучит музыка (морской прибой) Входи НЕПТУН (взрослый в костюме)*

**Нептун:** Решил я свои владения проверить. Здесь, оказывается, что - то странное происходит. Вода стала холодной, кое- где даже ледяной коркой покрылась. Даже в

бассейне похолодало. Но, может быть, я заболел и меня знобит? (прикасается ко лбу).  
Нет со мной все в порядке. Однако вода стала холоднее.

**Ведущий:** К нам зима пришла, холод принесла.

**Нептун:** Да как она смеет в моём царстве подводном воду студить?!  
(Обращается к Зиме) Вот взмахну своим трезубцем, залью тебя и останется.

**Зима:** (насмешливо) Ничего у тебя не получится. Я, твою воду в один миг в лед превращу. (Водит над водой посохом).

Остывай, вода, замерзай до дна.

Ложитесь, снега, на крутые берега.

Приходи, мороз - колотун.

В сосульку превратись Нептун!

**Нептун:** (допрагивается до воды).

Ой, водица то ледяная! Ничего отогреем (опускаем в воду трезубец).

Грейся, водичка, морская и пресная!

*Зима вновь водит над водой посохом, повторяет заклинание.*

**Ведущий:** Зимушка-зима, погоди! Ты мороз к нам не зови, пургу и метель разгони.  
Руку дружбы Нептуну протяни. Зачем Вам ссориться? Устроим лучше праздник.

**Нептун:**

Помириться с Зимой я рад.

Объявляю на воде маскарад.

Хлеб да соль Зиме подайте скорей,

Привечайте её веселей!

*Дети подают Зиме хлеб – соль.*

**Ведущий:**

Пусть подружится Нептун

С нашей русской Зимой!

Ну, а мы их развлечем

Песней, танцем и игрой.

**Зима:**

Я веселья люблю. Но, видно,

Представления о забавах у нас с тобой, Нептун, разные.

Встречая меня, дети в снежинки играют, с гор катаются, в снегу кувыркаются,  
крепости снежные строят. Как же можно из воды снежки лепить да комья катать.

**Нептун:**

Я привык к тому, что дети водой обливаются, плавают, плескаются. Что же нам  
делать? В какие игры с детьми играть?

**Ведущий:**

Не беспокойтесь. Наши дети познакомят тебя, Зима, с летними забавами, а Нептуна с  
зимними играми. Устроим веселые состязания.

**Нептун:**

Можно позвать мою младшую дочь Русалочку? Она играть мастерица.



**Зима:**

А я приглашу свою помощницу Льдинку из северных морей.

*Зима ударяет посохом, а Нептун трезубцем.*

**Зима и Нептун:** (вместе) Так тому и быть!

*(Входят Русалочки и льдинка (взрослые в костюмах) Во время праздника они помогают организовывать эстафеты и игры)*

**Ведущая:** Набирайте команды молодцов – удальцов, да девиц красавиц начнем разудалое веселье.

**Льдинка:** Приглашаю команду веселых зайчат.

*Звучит веселая музыка. Мальчики в шапочках зайчат заходят в воду и танцуют танец «Веселых зайчат».*

**Русалка:** А я приглашаю своих сестёр-русалочек.

*(звучит музыка выходят русалки и заходят в воду).*

**Русалочка:**

Эй, русалки водяные  
Поработайте родные,  
Закружитесь в вальсе водном  
В танце светлом, хороводном.

*Звучит музыка, исполняется Танец русалочек под музыку «Голубая волна».*

**Нептун:** Хорошо танцуют дочки.

А теперь мое желанье - посмотреть соревнованье

Дам я вам такой совет: начинайте с эстафет.

**Зима:** Первое задание от меня. Слышала я, что на дне морском много драгоценностей схоронено. Добудьте мне камней самоцветных. Хочу украсить ими свой посох.

**Нептун:** Коли слышали приказ, выполняйте сей же час!

**Эстафета «Достань клад»**

*Участники поочередно проплывают дистанцию, проныривают через обруч, достают со дна камешки, завернутые в фольгу, бегом возвращаются к месту старта и передают эстафету следующему участнику. Команда победитель получает от Нептуна Морскую звезду.*

**Нептун:** Передаёт Зиме драгоценности.

Такими самоцветами не только посох украсить можно. И на бусы и на корону новую хватит. Это не льдинки какие-нибудь, не растают. Теперь мой черед задание придумывать. Зима ты говорила, что дети из снега ловко круглые комья скатывают. Но снег не скользит. Усложню я им задачу. Посмотрим, удержат ли в руках мокрые мячи.

**Эстафета «Передай мяч»**

*Команды встают в две колонны на расстоянии вытянутой руки. По сигналу ребенок, стоящий первым, проталкивает мяч между ног. Мяч подхватывает следующий игрок и аналогичным способом передаёт его дальше. Ребенок, замыкающий колонну,*

*передает мяч над головой в обратном направлении. Команда первой закончившая эстафету, получает от Зимы Снежинку.*

**Зима:** Вспомнила я сейчас зимние игры и подумала о хоккее. Интересно как можно сыграть в эту игру в бассейне?

### ***Эстафета «Хоккей на воде»***

Игроки, стоящие первыми в колоннах, с помощью ложек ведут маленькие мячи до противоположного бортика бассейна и обратно, передают ложки и мячи, как эстафету. Команда победитель получает от Нептуна морскую звезду.

**Нептун:** В бассейне можно играть в водное поло. А бывает ли водный футбол?

### ***Проводится игра «Водный футбол»***

Команды образуют два круга. Игроки, держась за руки, передают мяч по кругу коленями. Команда, игроки которой дольше удерживали мяч в пределах круга, получают от Зимы Снежинку.

**Зима:** В какие еще игры с мячом играют? *(ответы детей)*

Попробуйте поиграть в баскетбол в воде.

Проводится эстафета «Водный баскетбол».

Дети проплывают с мячом в руках, забрасывают мяч в баскетбольное кольцо, возвращаются с мячом и передают эстафету следующему участнику.

Команда - победитель получает от Нептуна морскую звезду.

**Нептун:** Зима, ты говорила, что дети лепят снежинки и бросают их, стараясь, попасть друг в друга. Для этой игры нужно ловкость, и быстрота. В воде гораздо труднее поймать мяч и бросить его сопернику. Посмотрим, справятся ли дети с этим заданием.

### ***Проводится игра «Снежки»***

Члены команды произвольно встают по разные стороны волейбольной сетки, держа в руках теннисные мячи. По сигналу дети перебрасывают мячи в зону соперников. Команда, в зоне которой через две минуты окажется меньше мячей, получаешь от Зимы снежинку.

**Зима:** Сейчас во многих городах проводятся конкурсы снежных и ледяных фигур. А бывают ли морские фигуры?

**Нептун:** Да морские фигуры дети делают во время моей любимой игры «Море волнуется». И мы сейчас в неё поиграем, а зрители выберут самые лучшие фигуры.

Проводится ***игра «Море волнуется».***

По ходу игры члены команд замирают не менее, чем на пять секунд изобразив коллективную композицию. Команда, которую наиболее активно поддержали аплодисментами зрители, получает от Нептуна морскую звезду.

**Ведущий:** Наш праздник подошёл к концу.

**Зима:** Как жаль! Оказывается, играть в воде так же интересно, как и в снегу.

Может быть, мне не стоит устраивать ледяные горки, катки и наметать сугробы.

**Ведущий:** Что ты, зима! Дети очень любят зимние забавы. Но согласись, в морозные деньки очень приятно поплавать и понырять в тёплой воде бассейна.

**Нептун:** Правильно. Сейчас же пора наградить славных пловцов.

*Дети выходят из воды надевают халаты. Зима и Нептун награждают участников, фотографируются с ними.*

# ***Сценарий спортивного праздника на воде «День земли и воды»***

*Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет.*

**Цель:** Организовать активный отдых детей, создать хорошее настроение и повысить интерес к занятиям плаванием.

**Задачи:**

- создать условия для творческого проявления умений детей в выступлениях, играх и соревнованиях;
- развивать умение детей проявлять свои двигательные способности и физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях;
- укрепление дружеских взаимоотношений в детском коллективе.

**Оборудование:**

1. Глобус
2. Костюмы туристов.
3. Два мяча.
4. Две плавательные доски.
5. Шайбы, тонущие игрушки.
6. Конфеты для угощения.

### ***Ход праздника***

*Дети под музыку заходят в бассейн, моются в душе, те дети, которые не купаются, заходят и садятся на скамеечки.*

**Ведущая:** Дорогие ребята!

Сегодня 22 апреля мы отмечаем «День Земли и воды».

**1 ребенок:**

Сегодня поздравить спешит детвора  
Любимую нашу планету,  
Желаем здоровья, всех благ и добра,  
Ведь лучше Земли нашей нету!

**Ведущая:**

Мы речь свою ведём о том,  
Что вся Земля – наш общий дом.  
Наш добрый дом,  
Просторный дом –  
Мы все с рожденья в нём живём.  
Ещё о том ведём мы речь,  
Что мы должны наш дом сберечь.  
Давайте докажем, что не зря

На нас надеется Земля!

**Ведущая:** А, кто из вас знает, что такое Земля? *(ответы детей)* Это не только горсть почвы, на которой мы сажаем растения, это большая планета *(показывает руками)* под названием Земля, а это *(показывает глобус)* - макет планеты Земля - глобус. Над Землёю всегда светит яркое солнце *(светит фонариком)*. Земля такая большая, что если где - то идёт снег, то в это время в другом месте светит солнышко или, кто-то ложится спать, потому что у них наступает ночь, а в это время кто-то уже просыпается и собирается в школу или детский сад, потому что у них уже утро. Как вы уже знаете, земля вращается *(показывает)*. Повернётся она вокруг себя – вот и прошёл день. За один день, ребята, происходит много событий: люди спешат на работу, на отдых, засеивают поля, собирают урожай, играют в футбол, плавают в бассейне. Все заняты своими делами. Земля - это большой дом, где живём и мы с вами, и многие-многие люди, каждый в своём государстве. Наше государство называется РОССИЯ.

**Ведущая:** Вот и начался наш день, очередной День Земли. Я поздравляю вас с этим днём и предлагаю провести его весело и с пользой для себя.

На планете Земля, есть реки и моря. Налетит ветер, разобьются волны о прибрежные скалы, выплеснется вода по берег. Давайте, зайдем в воду и поиграем в игру «Море волнуется».

**(Проводится игра «Море волнуется»)**

Дети стоят в шеренге вдоль бортика. Произносят слова:

*Море волнуется – раз,*

*Море волнуется – два,*

*Море волнуется – три,*

И опустив руки на воду, производят движения из стороны в сторону. После слов:

***Морская фигура, замри!***

Дети ложатся на воду, изображая морских обитателей.

**1 эстафета: Дельфины**

(в одну сторону - скольжение на груди с доской в руках, обратно – бегом).

**2 эстафета: Веселый пловец**

(в одну сторону – толкаем мяч головой, обратно – несем мяч в руках).

*Задание на размышление «Чистая планета». Выходят «туристы», поют песню: «Турист на пузе прополёт и не чего с ним не случится». Садятся на бортик и начинают разбрасывать разные предметы (пластиковую посуду, бутылки, пакеты).*

**Ведущая:** Здравствуйте, а что вы здесь делаете;

**Турист 1:** Мы любители природы.

**Турист 2:** Мы каждые выходные бываем на природе: в лесу или на берегу речки или озера.

**Ведущая:** Ребята, а разве так себя ведут на природе? *Ответы детей*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Если вы с детства научитесь любить природу то, конечно, не допустите её загрязнения, а значит сохраните нашу планету Земля яркой, цветущей и красивой. Все люди – и папы, и мамы, и все тёти и дяди должны беречь и сохранять это чудо – планету Земля.

**Ведущая:** (обращаясь к туристам) Вы теперь знаете, что очень вредно для природы, когда туристы оставляют мусор на водоёме и в лесу.

**Ведущая:** На нашей планете живут рядом с нами животные, насекомые, птицы. Давайте назовём их.

*(Проводится игра с мячом «Назови животных, насекомых, птиц»)*

**Ведущая:** Ещё много-много можно говорить о нашей земле и о тех, кто населяет её. Все мы – и люди, и животные, и насекомые все мы ЗЕМЛЯНЯНЕ. Но наше развлечение подошло к концу.

Давайте будем беречь планету,  
Во всей Вселенной похожей нету.

Во всей Вселенной она одна.

**Все:** Что будет делать без нас она? *(Дети выходят из воды, получают угощение)*

### **Сценарий праздника в бассейне «ДЕНЬ НЕПТУНА»**

*Подготовительная к школе группа, возраст детей 6-7 лет.*

**Место проведения:** Место проведения: бассейн МАДОУ ЦРР ДС № 2 «Дельфин»

**Продолжительность развлечения:** 30-40 минут

**Цель:** Организовать активный отдых детей, создать хорошее настроение и повысить интерес к занятиям плаванием.

**Задачи:**

- создать условия для творческого проявления умений детей в выступлениях, играх и соревнованиях;
- развивать умение детей проявлять свои двигательные способности и физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях;
- укрепление дружеских взаимоотношений в детском коллективе.

#### **ХОД ПРАЗДНИКА**

*Звучит музыка. Гости заходят в бассейн, рассаживаются.*

*Входит ведущая.*

**Ведущая:** — Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые! У нас сегодня необычный праздник. Сегодня мы празднуем День Нептуна. А вы знаете, кто такой Нептун? Это царь морей и океанов. А так как наш бассейн — это наше маленькое море, то царь Нептун иногда заглядывает сюда, чтобы проверить, все ли в порядке в его владениях.

*Звучит шум моря.*

**Нептун:** - Здравствуйте, дети! Здравствуйте, взрослые!

- Гордых я морей властитель,

Рыб, дельфинов повелитель.

Мой дворец на дне морском,

Весь усыпан янтарем.

**Ведущая:** - Ваше Величество, владыка морей, океанов, рек и озер. Мы очень благодарны тебе за то, что ты посетил наш бассейн.

**Нептун:**

Расскажите, как живете?

Дайте мне скорей ответ –

Вы, лентяйничали?

**Дети:** - Нет!

**Нептун:**

- А со спортом вы дружили?

На гимнастику ходили.

И на плаванье сюда?

Отвечайте, дети!

**Дети:** - Да!

*Нептун садится на трон*

**Нептун:**

Ну, начну по алфавиту.

Представляю свою я свиту:

Вот первые элементы, видимо есть и документы.

Вечно воду мутят, море мне баламутят.

*Шум, свист, выбегает Черт с чертятками.*

*Орут песню:*

- А нам все равно,

А нам все равно,

Не боимся мы

Деда Нептуна!

*Кричат. Танцуют (музыка резко обрывается)*

**Нептун:**

- Ну, а это что такое?

Кто нарушил мой покой?

Кто здесь громко так запел?

Кто пробрался в мой удел?

**Черти:**

- Мы чертята удалые,

Братцы все мы здесь родные.

Разнесем все в пух и прах,

Будет праздник ваш ба - бах!

**Нептун:**

- Нет уж, братцы, погодите.

И так сильно не шумите.

А не то трезубец мой,

Окунет вас с головой.

**Черт:**

Опусти трезубец свой,  
Мы боимся. Ой-ой-ой.

**Нептун:**

- Ну, тогда мое желанье –  
Праздник я хочу большой,  
Отдохнуть хочу душой.

*Чертята заходят в воду и танцуют танец под музыку «Я, кукорача».*

**Ведущая:** - Царь Нептун! Черт Русалочку похитил.

**Нептун:** - Черт, это твоих рук дело? Ты, спрятал мою дочь? Ох, надоел же ты мне.  
Замри!

*Черт замирает.*

**Ведущая:** - Нептун, надо его расколдовать. Пусть вернет русалочку!

*Нептун расколдовывает черта.*

**Черт:** — О, владыка морей и океанов! Позволь мне и чертяткам остаться и  
учувствовать в празднике?!

**Нептун:** - Хорошо оставайтесь, только дочь мою русалочку верни.

*Черт убегает и заводит русалочку*

**Русалочка:** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте дорогие гости!

*Обращается к Нептуну*

Но я не вижу здесь своих сестёр-русалочек (звучит морская музыка выходят русалки и заходят в воду).

**Русалочка:**

Эй, русалки водяные  
Поработайте родные,  
Закружитесь в вальсе водном  
В танце светлом, хороводном.

*Звучит музыка, исполняется Танец русалочек.*

**Нептун:** Хорошо танцуют дочки.

А теперь мое желанье - посмотреть соревнованье.

Дам я вам такой совет: начинайте с эстафет.

**Ведущая:** Команды готовы к соревнованиям?

**Дети:** Готовы.

**Ведущая:** Доски в руки мы возьмем,

Оттолкнемся мы от дна,  
Не страшна нам глубина!

**1 эстафета:** Дельфины (в одну сторону - скольжение на груди с доской в руках,  
обратно – бегом).

**Ведущая:** Нептун, ну как твои подданные справились с заданием.

**Нептун:** Молодцы! Справились.

**2 эстафета:** Веселый пловец (в одну сторону – толкаем мяч головой, обратно – несем мяч в руках).

**Ведущая:** Нептун, тебе понравилось?

**Нептун:** Очень понравилось.

**3 эстафета:** Попади в цель (с мячом дойти до линии и бросить мяч в кольцо).

**Ведущая:** Нептун, ну как меткие твои подданные.

**Нептун:** Молодцы! Очень меткие

**4 эстафета:** «Пронырни в обруч». (стрелочкой оттолкнуться от бортика и пронырнуть в обруч)

**Ведущая:** Нептун, ну как твои подданные справились с заданием.

**Нептун:** Молодцы! Справились.

У меня на дне морском очень много сокровищ и я хочу проверить какие вы «Водолазы». Но есть одно условие: можно доставать по одному предмету.

#### ***Игра «Водолазы».***

Предварительно на дне разбрасывают предметы. По сигналу русалки ныряют и достают по одному предмету со дна. И преподносят «Нептуну». Затем по сигналу черти ныряют и достают по одному предмету со дна. И преподносят «Нептуну».

#### ***Игра «Весёлый волейбол».***

Натягивается сетка. Команда «Чертята» с одной стороны, команда «Русалочки» стоятся с другой стороны. В каждой команде по 10 мячей. По сигналу дети перебрасывают мячи на другую сторону. Выигрывает команда, на чьей стороне будет меньше мячей.

**Нептун:** Вы, ребята, молодцы.

Все отличные пловцы  
Показали ловкость, силу,  
Дружбу вашу всему миру.  
Нам теперь пора прощаться  
В путь дорогу собираться.  
Ну а вы с водой дружите,  
Дружбой этой дорожите

**Ведущая:** Ребята давайте покажем царю «Нептуну», какие мы дружные. Встанем все в круг дружбы.

*Дети встают в круг и на счет 3, держась за руки, делают звездочку на груди. В это время в круг высыпается апельсины.*

*(Гости выходят из бассейна, Нептун раздает гостям подарки)*

**Ведущая:** На этом наш праздник подошел к концу. До новых встреч ребята! До свидания!



Сценарий развлечения в бассейне «Спасатели»  
старший дошкольный возраст

**Продолжительность развлечения:** 30-40 минут

**Программное содержание:**

- научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье.
- познакомить с основами безопасности в воде, около воды.
- воспитывать чувство ответственности за других детей и людей.

Оборудование: Плакат с дидактической игрой «Найди дорогу», надувные игрушки, весла, одежда, тонущие предметы, водоросли.

Продолжительность развлечения 35 – 45 минут.

**Ход:**

Ведущий: «Сегодня у нас необычное занятие. С сегодняшнего дня в бассейне открывается клуб «Спасатели».

- Как вы думаете, кто такие спасатели?
- Для чего они нужны?
- А в воде нужны спасатели?

Подумаем, чем пользуются спасатели при спасении пострадавших на воде?

(Показ изображений подручных и вспомогательных средств).

Мы с вами тоже можем стать спасателями, но для этого надо много знать и уметь. Вы знаете, когда и где можно купаться? (плакат) Если это открытый водоем, то купаться можно только в присутствии взрослых и в огражденном месте.

Нельзя: в горной реке

Почему? - вода холодная

- сильное течение
- острые камни.

Нельзя: в болоте

Почему? – грязно, много водорослей

Ведущий: У нас сегодня в гостях маленький «дельфинчик». Пусть он будет символом нашего клуба спасателей, а имя ему вы придумаете сами. А сейчас поиграем в игру «Вода – хорошо, вода – плохо» (инструктор по очереди бросает детям мяч)

Хорошо - Плохо:

Чистая - грязная  
Теплая - холодная  
Прозрачная – мутная  
Неглубокая - глубокая  
Кто горячей водой обливается, тот зовется – молодцом!  
Кто холодной водой обливается, тот зовется – дети хором: «Храбрецом».  
Интересно, а можете ли вы быть спасателями? Ответы детей.

Для этого нужна разминка.

Разминка на суше по показу инструктора:

«Все вокруг стараются, спортом занимаются» муз. В. Агапкина.

Ходьба на носках, на пятках, быстрая ходьба, ходьба в полуприсяде, ходьба с поднятыми руками, руки в стороны, руки, как при плавании «кроль», прыжки на месте и с продвижением вперед, растирание рук и ног (массаж), упражнение на дыхание.

### **В воде:**

Веселая эстафета: «Спасем котят» (на доске перевозить по очереди котят)

- «Проплыви весь бассейн любым способом»

- «Проплыви в ластах» (в одну сторону на груди, в другую – на спине)

- «Сними одежду» (доплыть до середины бассейна, снять спасательный жилет, вернуться обратно и передать жилет другому ребенку)

- «Поплыли» (сидя в «лодках» и гребля веслами, доплыть до конца бассейна и вернуться обратно). Каждую эстафету ребенок передает касанием руки.

**Ведущий:** А, теперь поиграем в водные игры.

- «Морской бой»

- «Водолазы»

Свободное плавание.

**Ведущий:** Заслужили все награды!

Поздравляем! Очень рады!

Все, достойные быть спасателями.

Вручение медалей «Лучшему спасателю», сладких призов. Приглашение на фито - чай.

## *Консультации для педагогов.*

### *«Значение плавания в физическом развитии детей»*

Здоровье – драгоценный дар, который человек получает от природы. Недаром в народе говорят: «Здоровому – все здорово» об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда происходит сохранение и развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит “пуск” механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

Одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей является плавание.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечение на воде - один самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Плавательные движения ребёнок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны. Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простой динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребёнка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

При плавании органы кровообращения ребёнка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение её к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов так же оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно - сосудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания, возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями, при плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажнённым воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

В лечебной гимнастике плавание находит всё более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений опорно-двигательного аппарата.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определённого ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Но плавание способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Правильное физическое воспитание ребёнка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания - воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры- при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребёнка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

При систематическом купании, плавании сосудистая система ребенка приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Ребенок привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура тела и кожи в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. Возникает стойкое приспособление к холоду.

Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма вообще и детей дошкольного возраста в особенности.

### ***«Плавание как один из видов корригирующих упражнений для детей с ограниченными возможностями здоровья».***

Одним из основополагающих государственных документов, предусматривающих модернизацию системы физического воспитания, в культуры и спорта РФ на период до 2020 года. В данной стратегии обозначены проблемы, характерные для всей страны; их – четыре:

- продолжающие ухудшение здоровье населения, в том числе детей;
- низкий охват население физической культурой и спортом;
- недостаточное развитие детско-юношеского спорта;

- значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрение инновационных спортивных технологий.

Анализ состояния здоровья детей, посещающих детский сад, показывает, что 80% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений опорно-двигательного аппарата. Одним из эффективных средств предупреждения и коррекции таких нарушений, является плавание.

Плавание – удивительный вид деятельности. И это не просто слова.

Во - первых, мне, как инструктору по плаванию работающему с детьми дошкольного возраста совсем не надо формировать мотивацию и интерес детей к данному виду деятельности. Он есть у каждого ребенка изначально.

Бывает, что некоторые дети на первых порах боятся воды; такие дети обязательно есть в каждой группе и это нормально. Боязнь быстро проходит, когда ребенок наблюдает за сверстниками в воде, стоя на «берегу» и видит, с каким удовольствием дети участвуют в играх, весело плещутся в воде, какой испытывают восторг от купания и поэтому быстро включаются в общую деятельность.

Плавание уникально ещё и потому, что вода оказывает равномерное давление на организм ребенка и это весьма благотворно влияет на формирование позвоночника.

Во время плавания мышцы ребёнка расслабляются, и снимается патологическое напряжение, создающее нарушение осанки.

Специфические движения ног и в частности стопы в положении «без опоры», при обучении плаванию и при выполнении упражнений на воде препятствуют образованию плоскостопия и исправляют имеющиеся нарушения в развитии стопы, оказывают укрепляющее воздействие на стопу.

И наконец, плавание – мощный эмоционально положительный фактор, который позволяет решать важные задачи развития ребенка в процессе чрезвычайно привлекательной для него деятельности. А как сказал Александр Владимирович Запорожец, развивается только та деятельность, которая детям интересна.

В процессе обучения плаванию самым главным, на мой взгляд, является дифференцированный подход к детям. Я знаю, что очень эффективным для детей с нарушением ОДА (опорно - двигательного аппарата), являются имитационные движения, которые отличаются динамичностью и отсутствием длительных пауз и остановок. Например, дети с удовольствием ходят как цапли, прыгают как лягушки, лежат на воде как морские звезды.

Для часто болеющих детей полезны упражнения с задержкой дыхания и на погружения в воду.

Для гиперактивных детей важно сконцентрировать их внимание на правилах безопасного поведения в воде. За такими детьми надо очень внимательно наблюдать, а отдаваемые мной команды должны быть особенно четкими.

Для малоподвижных детей я создаю ситуацию успеха, которая побуждает к активности и вселяет уверенность в своих силах. Я предлагаю игры и упражнения на

развитие быстроты, скорости движений и выносливости с переключением с одного вида деятельности на другие.

Понимая, что реализация интегративного подхода при организации образовательного процесса – является одним из требований ФГОС (федеральный государственный общеобразовательный стандарт) дошкольного образования, я широко включаю в занятия плаванием содержание разных образовательных областей. Например - использую небольшие стихи, потешки, считалки, игры – эстафеты, игры с элементами соревнования, двигательные импровизации под музыку; закрепляю сенсорные эталоны, используя плавательные игрушки, другие средства и материалы.

В данном учебном году считаю актуальными для себя следующие направления деятельности:

- 1) разработку адаптированной программы по плаванию для детей с нарушением ОДА.
- 2) обогащение предметно-развивающей среды бассейна;
- 3) широкое информирование родителей о значении плавания в развитии ребенка-дошкольника.

Так как некоторые родители думают, что купание в бассейне может стать причиной заболевания ребенка. Можно слышать от родителей «не водите сегодня в бассейн, а то опять заболел». Хочу сказать, что при правильной организации образовательного процесса ребенок никогда не заболел, а только окрепнет и закалится.

Я хочу обратиться ко всем со словами уникального хирурга и ученого Николая Михайловича Амосова «Здоровье каждому человеку даёт физкультура, закаливание, здоровый образ жизни», а от себя добавлю:- «Плавайте на здоровье, ведь плавание - один из немногих видов спорта, которым можно заниматься с рождения до глубокой старости. Будьте здоровы»

### **«Плавание – крепость здоровья»**

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения в воде - один самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо. По своему строению и составу, функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и мелкие слаборазвитые группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Сердечно - сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному. Правильный ритм работы мышц помогает оттоку крови от периферии и облегчает передвижение ее к сердцу.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты органы дыхания и дыхательная мускулатура, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движением. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, эффективно используется как корригирующее средство.

В процессе плавания развивается координация движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспособливаться к изменениям температуры воды. Возникает стойкое приспособление к пониженной температуре. Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания. Поэтому плавание - это крепость здоровья.

### ***Подготовка детей к обучению плаванию в детском саду***

**Плавание** - в переводе с греческого означает «лечение водой и движением». Древнегреческий мудрец писал: «Хочешь быть здоров - плавай, хочешь быть красив - плавай, хочешь быть умен - плавай! ».

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног

в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3-4 месяцам «сухой» физкультуры.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Кроме того, умение плавать — жизненно необходимый навык: ежегодно происходит огромное количество несчастных случаев с детьми на воде.

Поэтому можно утверждать, что одна из основных задач детского сада — приобщение детей к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности.

В нашем детском саду составлена рабочая программа, в которой все занятия по обучению плаванию основаны на игровом методе с использованием подвижных, тематических игр и игровых упражнений.

В программе соблюдены основные требования к организации обучения, предусмотрено обеспечение мер безопасности, и выполнение необходимых санитарно-гигиенических правил.

**Основная наша цель** – укрепление здоровья детей и создание радостного настроения от пребывания в воде.



**Работа с родителями.**  
**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** (Вторая младшая группа)

**1. Вы привели ребёнка в детский сад с бассейном.**

- А. Детский сад находится во дворе.
- Б. Так получилось случайно.
- В. Мы специально пришли в этот детский сад.
- Г. Другие причины (указать какие). \_\_\_\_\_

**2. Как вы считаете, какая задача должна стоять для Вашего ребенка к концу года?**

- А. Только закаливание.
- Б. Приобщить к воде, чтоб не боялся.
- В. Научить плавать.
- Г. Другие (указать какие). \_\_\_\_\_

**3. Посещает ли занятия в бассейне Ваш ребенок?**

- А. Да, систематически.
- Б. Да, редко.
- В. Иногда.
- Г. Нет.

**4. Ваш ребенок посещает бассейн:**

- А. С удовольствием.
- Б. Я на этом настаиваю.
- В. Заставляет воспитатель.
- Г. Другие причины \_\_\_\_\_

**5. Ваш ребенок не посещает бассейн:**

- А. Часто болеет.
- Б. Вдруг будет болеть.
- В. Моему ребенку бассейн не нужен.
- Г. Другие причины \_\_\_\_\_

**6. Изменилось ли отношение Вашего ребенка к воде?**

- А. Да, стал дома с удовольствием купаться.
- Б. Да, дома все повторяет.
- В. Да, стал бояться.
- Г. Отношение ни как не изменилось.

**7. Какая информация о занятиях в бассейне Вам больше интересна?**

- А. Рассказ воспитателя группы.
- Б. Беседа с инструктором по плаванию.
- В. Информация о занятиях по плаванию.
- Г. Открытое занятие (или видеозапись занятия).

**8. На будущий год Ваш ребенок:**

- А. Обязательно будет посещать занятия в бассейне.
- Б. Посмотрим, как решит сам ребенок.
- В. Принесу справку - освобождение от занятий в бассейне.
- Г. Не знаю, будет ли ребенок посещать занятия в бассейне.

**9. Возраст Вашего ребенка** \_\_\_\_\_

**10. Пол ребенка** \_\_\_\_\_

**11. Возраст родителей: папа** \_\_\_\_\_ **мама** \_\_\_\_\_

## Консультации «Играя, учим плавать!»

### Консультация для родителей младших групп.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело ребенка при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает на организм ребенка прекрасное оздоровительное действие.

Первый выход в бассейн – событие в жизни дошкольника.

Большое светлое помещение, сверкающее голубизной зеркало воды, плеск, брызги буквально ошеломляют малышей. От меня как инструктора по плаванию зависит, чтобы эти впечатления были положительно окрашены.

Основная трудность входа в бассейн – спуск по лестнице. Шаги по ступенькам – сложные движения для малышей. На первых занятиях я помогаю детям спускаться по лестнице, слежу за тем, чтобы ребенок не оступился, не поскользнулся, предупреждаю его неожиданное падение в воду.

Дети любят воду, с удовольствием в ней плещутся. Но при этом следует помнить, что большинству малышей присуще чувство водобоязни, преодолевать которое нужно постепенно, без насилия и принуждения. Того, кто входит в воду нехотя, нерешительно, я беру на руки и вожу его ладонью по поверхности воды, приговаривая: «Какая водичка гладкая, теплая, нежная, добрая!».

Затем ребенка опускаю в воду лицом к себе, беру за обе руки и, незаметно отступаю, зову за собой. Когда дети привыкнут к воде и начнут передвигаться в ней самостоятельно, они обходят бассейн, держась рукой за поручень или руку инструктора.

Все задания и упражнения, выполняемые малышами, как на суше, так и в воде я стараюсь превратить в игру. Именно игра является ведущим видом деятельности ребенка. Играя, у ребенка пропадает чувство страха перед водой. Через игры начинается процесс ознакомления детей со свойствами воды. Для детей дошкольного возраста, именно игра является средством удовлетворения познавательных потребностей и средством реализации познавательной активности при взаимодействии с окружающим миром. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Мы стремимся к тому, чтобы все игровые упражнения и игры на воде доставляли детям удовольствие и радость. Например, при обучении детей пусканию пузырей в воде, я предлагаю вспомнить, как кипит вода. В ходе обсуждения выясняется, что вода бурлит, «горячится», пузырится.

Большое значение при организации занятий имеет подготовка материала и оборудование. На занятиях для малышей мы применяем различные игрушки (плавающие и тонущие), которые помогают войти в образ и обеспечивают эмоциональный подъем, способствуя преодолению боязни воды.

Хочется еще раз подчеркнуть: каждое занятие должно быть направлено на формирование у малыша только положительных эмоций и чувств – радости, удовольствия, также заинтересованности и наслаждения от пребывания в воде.

Я хочу обратиться ко всем родителям: - «Плавайте на здоровье, ведь плавание – один из немногих видов спорта, которым можно заниматься с рождения и до глубокой старости»

«Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста»

Консультация для родителей 2 младших групп.

Психологи утверждают, что к 9-ти годам практически заканчивается формирование личности ребенка, в последующие годы идет лишь незначительная коррекция её свойств и качеств; следовательно, значимость формирования здорового образа жизни с самого раннего возраста очевидна. Плавание как нельзя лучше способствует решению этих задач.

Нужно сказать, что плавание - один из самых массовых и популярных видов спорта, широко применяемый в системе физического воспитания. Вовлекая в работу всю мышечную систему, плавание способствует гармоническому развитию организма.

Сегодня на вопрос: “Нужно ли обучать плаванию детей раннего возраста?” дается однозначный ответ: “Да, нужно”. Свидетельство тому - имеющийся опыт обучения детей плаванию, который дает положительные результаты. Ребёнку 3-4 лет посещения бассейна вполне достаточно для того, чтобы он гармонически развивался физически, рос здоровым, закаленным и приобрел необходимые навыки для последующего освоения спортивного плавания.

Процесс обучения плаванию детей 3-4 лет, если построить его методически правильно, предусматривает последовательное изучение упражнений на базе естественного роста и развития ребенка, а также его двигательной подготовленности. Позволяет укрепить организм каждого малыша. Во время плавания ребенок,

преодолевая значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все группы мышц. Известно, что плавание детей имеет существенное значение для полноценного и своевременного не только физического, но и нервно - психического развития.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха - из-за давления воды на грудную клетку, выдоха - из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000 см<sup>3</sup>).

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Уважаемые родители! Мы призываем так же и вас «дружить» с водой, самим посещать бассейн, заниматься водными процедурами. Так вы сможете поправить свое здоровье, повысить свой жизненный тонус, поднять настроение. Желаю вам и вашим детям здоровье!

### О пользе плавания в закаливании детского организма

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – основная фундаментальная ценность.

Вода – колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чье значение для человека было бы так велико и необходимо бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни. В нашем детском саду имеется бассейн. Два раза в неделю дети посещают бассейн, где обучаются умению плавать. Под влиянием систематических занятий плаванием, регулярных гигиенических и закалывающих процедур, разумно введенных в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

Купание, игры в воде, плавание благотворно влияют на весь организм в целом, на физическое и психическое здоровье ребенка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

В нашем детском саду созданы все условия для плавания. Имеется бассейн, душевые, теплые раздевалки. После плавания, взрослые помогают детям переодеться, просушить волосы.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям с первого раза вода доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремленность, смелость и дисциплину. К тому же умение плавать – это жизненно необходимый навык.

«Чтобы быть веселым, нужно хорошее самочувствие; здоровые сердце, нос, голова; здоровая радость свободная от боли и забот».

Уважаемые родители! Мы призываем так же и вас «дружить» с водой, самим посещать бассейн, заниматься водными процедурами. Так вы сможете поправить свое здоровье, повысить свой жизненный тонус, поднять настроение. Желаю вам и вашим детям здоровье!

Подготовка детей к обучению плаванию в детском саду.

Консультация для родителей Средних групп

Плавание - означает «лечение водой и движением». Древнегреческий мудрец писал: «Хочешь быть здоров - плавай, хочешь быть красив - плавай, хочешь быть умен - плавай! ».

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно

быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3-4 месяцам «сухой» физкультуры.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Кроме того, умение плавать — жизненно необходимый навык: ежегодно происходит огромное количество несчастных случаев с детьми на воде.

Поэтому можно утверждать, что одна из основных задач детского сада — приобщение детей к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности.

# ЧТО, ДАЁТ ПЛАВАНИЕ ДЕТЯМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## Консультация для родителей старших групп

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть ни неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

А совместное купание с мамой и папой доставляет массу положительных эмоций, как детям, так и их родителям.

«С милой мамой – хоть куда, плавать с нею классно. По колено мне вода, а значит не опасно», «Вместе с папой мы везде – и на суше и в воде!».

### Плаваем, играем - здоровье укрепляем! Консультация для родителей Старших групп

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины.



Именно поэтому первые шаги обучения плаванию я направляю на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Очень большую роль в обучении детей плаванию играют разнообразные игры в воде. Начиная с первых занятий, я использую игры для освоения детей с водой. Плескаясь и играя на мелком месте, дети безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжения. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

При обучении дошкольников плаванию мы используем самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты.

Научиться плавать – большое счастье, но и большой труд. Так пусть игра поможет сделать этот труд легче и приятней. Пусть все дети стремятся в бассейн, а педагоги и родители им помогут.

## ПЛАВАНИЕ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### Консультация для родителей старших групп.

Перед дошкольными работниками поставлены важнейшие задачи по охране жизни и укреплению здоровья, совершенствованию физиологических функций организма ребенка, повышению его защитных свойств. В связи с этим в общей системе физического воспитания в детском саду большое место отводится плаванию. Плавание является превосходным средством дошкольного возраста для развития и совершенствования физических качеств ребенка и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. С самого раннего возраста это одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм, сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка.

Плавание:

- закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;
- прививает умение и навыки самообслуживания;

- совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, выработывает хорошую осанку, предупреждает развитие плоскостопия;
- увеличивает работоспособность и силу мышц;
- гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения;
- повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. При обучении создаются условия для формирования личности, что способствует развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности, творчества, а также умение действовать в коллективе. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда, огромное значение массового обучения плаванию детей дошкольного возраста. Нет надобности, указывать значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно, держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Основная цель обучения плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и другие. Оно является столь же необходимым умением, как и умение, бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т.д. Многие известные пловцы научились плавать в возрасте 4-5 лет, а 6-8 лет уже регулярно тренировались. Поэтому очень важно как можно раньше обнаружить способности у детей и к спортивному плаванию, формировать стремление к острой борьбе и победам на этом поприще.

Многие профессии и профессиональные занятия нередко сопряжены с необходимостью хорошего навыка плавания, а также активный отдых, как правило, включает плавание в водоемах и бассейнах.

Огромное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным, поэтому научить ребенка держаться на воде – значит привить ему жизненно необходимый навык.

## ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ

Консультация для родителей подготовительных к школе групп.

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают, своеобразный массирующий эффект.

ПЛАВАНИЕ - называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенического - оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем.

ПЛАВАНИЕ - способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Во время погружения в воду и плавания - создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом. Тело ребенка, погруженное в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большое количество крови. Ему не приходится выбрасывать кровь вверх и "насосывать" ее снизу, как это бывает при обычном положении. Давление воды на всю поверхность тела способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия деятельности правого предсердия и правого желудочка.

Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы.

Во время плавания нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстого кишечника.

Занятия плаванием - усиливают обмен веществ, активизируют деятельность организмов выделения.

Во время плавания, или только пребывания в воде, происходят значительные изменения в составе крови, повышается гемоглобин и уменьшается количество лейкоцитов.

Плавание - закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению кожного дыхания и укреплению самой кожи.

Плавание - влияет на рост ребенка, корригирует его.

Плавание - также незаменимое средство для создания "мышечного корсета"(когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночник в нужном положении).

Занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что также положительно отражается на осанке ребенка.

Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.

#### Памятка родителям о закаливании детей в семье Консультация для родителей Подготовительных групп.

Скоро Ваш малыш пойдет в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности.

Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.

Одно из удивительных свойств организма - способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте оно еще очень не совершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Полезность закаливающих процедур принесет при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 °С.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате - очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног.

Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды - 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35 °С через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обливанию.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3 °С по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают

колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

Наши советы адресованы, в первую, очередь родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

### **По каким признакам определить, эффективно ли закаливание? Консультация для родителей**

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие— бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.

Самое главное - не прекращайте закаливания!

Значение занятий по плаванию в физическом развитии детей с нарушениями функций опорно – двигательного аппарата

Вода – одно из ключевых элементов природы. В водной среде зарождается человеческая жизнь. Вода занимает более двух третей поверхности нашей планеты. В течение своей жизни человек движется не только по суше, но и по водной глади морей и рек, где не везде есть мосты и переправы. Чтобы преодолеть даже небольшую речку, ему потребуется умение плавать.

Что представляет собой плавание? Это физическое действие, основу которого составляют упражнения и перемещение человека в воде без поддерживающих средств в необходимом направлении.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно – гигиеническое, коррекционное, эмоциональное и прикладное значение.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информации в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Следуя требованиям времени, родители все больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Моя задача, как инструктора по физической культуре, – приобщить детей к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности, начиная с младшего дошкольного возраста.

Основной формой восприятия мира ребенком до 7 лет является игра. Занятия основаны на игровом методе с использованием подвижных и тематических игр и игровых упражнений на воде, что способствует, кроме физического развития, развитию образного мышления, закреплению сенсорных эталонов, элементарных математических представлений и позитивного эмоционального фона. Такие занятия создают хорошее настроение у детей, положительно влияют на последующую деятельность.

Прежде всего, эта технология рассчитана на детей, имеющих проблемы со здоровьем - нарушения опорно-двигательного аппарата.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для общего физического развития, профилактики, компенсаций, коррекции имеющихся нарушений опорно - двигательного аппарата.

Работоспособность мышц у детей невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление всех групп мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

Коррекционное значение плавания особенно прослеживается в комплексной работе по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из важных звеньев комплексной коррекции. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел



позвонок. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку и зон роста позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений. В воде уменьшается статическое напряжение всего тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная физиологическая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет изгибы стопы ребенка и предупреждает развитие, а при наличии нарушений, корректирует плоскостопие.

Воздействие физических упражнений на организм ребёнка во время занятий плаванием способствует закаливанию детского организма: вода очищает и укрепляет кожные покровы, совершенствуется механизм терморегуляции, активизируются обменные процессы, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным изменениям условий внешней среды. Укрепляется тонкая нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются двигательные навыки, увеличивается выносливость.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, формируются навыки диафрагмального дыхания, что способствует коррекции нарушений речевого дыхания.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязни глубины. Именно первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Специальные наблюдения показали, что дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом и умственном развитии. Такое активизирующее влияние игр на воде связано с ее общим тонизирующим, корректирующим воздействием, с резким

увеличением положительных эмоций, что благотворно действует в снятии психологической напряжённости у больных детей, создании оптимистического настроения в достижении конечного результата – коррекции имеющихся дефектов, в развитии компенсаторных механизмов.

Какие же навыки прикладного плавания необходимо прививать детям дошкольного возраста с нарушениями функций опорно – двигательного аппарата в процессе групповых или индивидуальных занятий? В основном те, которые необходимы для оказания помощи себе и пострадавшему на воде: умение плавать одним из способов, нырять и ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы. Овладев этими навыками, ребенок, в более старшем возрасте, сможет, в случае необходимости, оказать помощь тому, кто в этом нуждается.