

Приложение 4
к ОП ДО МБДОУ «Детский сад №53» г. Воркуты
утверждённой Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 53» г. Воркуты
от 30.08.2024г. № 205-1/01.20

Программа по плаванию
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №53 «Радость» г. Воркуты
«Дельфиненок»

Разработчики:
Тараторкина Т.В., заведующий
Аболонская Ю.Е., ст.воспитатель

Актуальность

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма.

Для оптимизации двигательной активности, дополнительно к трем занятиям физической культурой, для детей 3-7 лет организуется 1 занятие в неделю в плавательном бассейне, которое также способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей.

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

Задачи программы:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Воспитательные:

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

Принципы обучения

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

- Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- Активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;
- Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);
- Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию. Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДОО (3-7 лет). Программа включает в себя: для младшего возраста 34 занятия, для среднего возраста 34 занятия, для старшего возраста 34 занятия и 34 занятия для подготовительной группы (занятия проводятся 1 раза в неделю). Продолжительность занятия во 2 младшей группе -15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 4 года.

Форма проведения занятий

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОО. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

Мониторинг

2 младшая группа

№	Ф.И.	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, и бег).	Выдохи в воду.	Погружение в воду с головой.	Доставание игрушек со дна бассейна.
1.					
2.					

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1 тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

Средняя группа

№	Ф.И.	Выдохи в воду	Погружение в воду с головой	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди или спине
1.					
2.					

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень – выполнено 1- 2 теста

Старшая группа

№	Ф.И.	Доставание игрушек со дна бассейна	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди (с работой ног)	Скольжение на спине (с работой ног)
1.							
2.							

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

Подготовительная группа

№	Ф.И.	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди	Скольжение на спине	«Кроль» на груди	«Кроль» на спине»

1.								
2.								

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

Содержание программы

Возрастные особенности

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Первый год обучения

2 младшая группа

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Второй год обучения

Средняя группа

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение « поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

Третий год обучения

Старшая группа

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать

приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Четвёртый год обучения

Подготовительная группа

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Методическое обеспечение и оборудование

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

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

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

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

Литература:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011 год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чененева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

Тематический план

2 младшая группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
10	«Знакомство» 1 час	«Знакомство» 1 час	«Здравствуй водичка» 1 час	«Отважный мореход» 1 час
11	«Смелый водолаз» 1 час	«Отважный мореход» 1 час	«Смелый водолаз» 1 час	«Ловкие лягушата» 1 час
12	«Веселый кораблик» 1 час	«Ловкие лягушата» 1 час	«Окуналки» 1 час	«Смелые ребята» 1 час
01	_____	«Смелый водолаз» 1 час	«Веселые пузыри» 1 час	«Веселые пузыри» 1 час
02	«Лучики» 1 час	«Морская звезда» 1 час	«Лучики» 1 час	«Озорные русалки» 1 час
03	«Морская звезда» 1 час	«Озорные русалки» 1 час	«Клад на дне» 1 час	«Водяная мельница» 1 час
04	«Поплавок» 1 час	«Водяная мельница» 1 час	Озорные русалки» 1 час	«Клад на дне» 1 час
05	«Веселые головастики» 1 час	«Поплавок» 1 час	Озорные русалки» 1 час	Развлечение «Морской бой» 1 час

Содержание образовательной деятельности

ОКТАБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Знакомство»	<u>Задача:</u> <u>Примерные виды деятельности:</u> посещение занятия по плаванию в старшей группе; рассказ детям о пользе плавания; знакомство с бассейном и правилами поведения в нем; использование художественного слова (потешки, стихи, сказки).
2 неделя		
3 неделя	«Здравствуй водичка»	<u>Задача:</u> преодоление психологического барьера страха; знакомство со свойствами воды; формирование умения ориентироваться в водной среде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; П/И в воде «Прокати мячик» - передвижения по бассейну вдоль границ; игра «Дождик» - дети поливают друг друга из лейки.
4 неделя	«Отважный мореход»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде. Обучение умению передвигаться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; игры на освоение передвижений в воде (<u>с опорой</u>): «Паровозик», «Цапли», «Лягушата» (шагом, бегом, прыжками).

НОЯБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Смелый водолаз»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; погружать лицо в воду и открывать глаза под водой. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; упражнение на погружение лица в воду и открытие глаз под водой «Кто на дне?»; игра «Дождик».
2 неделя	«Отважный мореход»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде. Обучение умению передвигаться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; игры на освоение передвижений в воде (с опорой): «Паровозик», «Цапли», «Лягушата» (шагом, бегом, прыжками).
3 неделя	«Смелый водолаз»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; погружать лицо в воду и открывать глаза под водой. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; упражнение на погружение лица в воду и открытие глаз под водой «Кто на дне?»; игра «Дождик».
4 неделя	«Ловкие лягушата»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде. Обучение умению передвигаться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; игры на освоение передвижений в воде (прыжками, без опоры): «Лягушата», «Кто быстрее пропрыгает?»; игра «Дождик»; выполнение дыхательной гимнастики.

ДЕКАБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Веселый кораблик»	<u>Задача:</u> Формирование умения ориентироваться в водной среде. Обучение умению передвигаться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; игры на освоение движений в воде (бегом, шагом без опоры): «Паровозик»; «Убеги от брызг», «Догони друга»; выполнение дыхательной гимнастики.
2 неделя	«Ловкие лягушата»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде. Обучение умению передвигаться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; игры на освоение передвижений в воде (прыжками, без опоры): «Лягушата», «Кто быстрее пропрыгает?»; игра «Дождик»; выполнение дыхательной гимнастики.
3 неделя	«Окуналки»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; погружать лицо в воду и открывать глаза под водой. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; игра «Фигуры» - дети опускают лицо с открытыми глазами в воду, затем, подняв лицо, должны сказать, какие геометрические фигуры они увидели на дне бассейна, какого они были цвета; П/И «Убеги от брызг»; выполнение дыхательной гимнастики.
4 неделя	«Смелые ребята»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение умению передвигаться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн с поддержкой; игры на освоение передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками без опоры): «Змейка», «Цапли», «Лягушата», «Убеги от брызг»; выполнение дыхательной гимнастики.

ЯНВАРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	_____	_____
2 неделя	«Смелый водолаз»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; погружать лицо в воду и открывать глаза под водой. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; упражнение на погружение лица в воду и открытие глаз под водой «Кто на дне?»; игра «Дождик».
3 неделя	«Веселые пузыри»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде. Формирование умения делать выдох в воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри» - погружение лица в воду с выдохом в воду; игра «Кто на дне?».
4 неделя		

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Лучики»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; формирование умения принимать горизонтальное положение в воде (с опорой). <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; упражнение «Веселые пузыри»; игровое упражнение «Лучики» - дети, держась за опору, принимают горизонтальное положение в воде, делая выдох в воду; выполнение дыхательной гимнастики.
2 неделя	«Морская звезда»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение всплыванию и лежанию на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение на всплывание и лежание на груди «Морская звезда»; П/И с мячами в воде.
3 неделя	«Лучики»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; формирование умения принимать горизонтальное положение в воде (с опорой). <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; упражнение «Веселые пузыри»; игровое упражнение «Лучики» - дети, держась за опору, принимают горизонтальное положение в воде, делая выдох в воду; выполнение дыхательной гимнастики.
4 неделя	«Озорные русалки»	<u>Задача:</u> обучение движению ног, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; упражнение «Фонтан» - сидя с прямой спиной на краю бассейна и держась обеими руками за край бассейна, дети выполняют удары прямыми ногами по воде; упражнение «Озорные русалки» - принимая исходное положение, как в упражнении «Лучики» (с опорой) дети выполняют удары по воде прямыми ногами; выполнение дыхательной гимнастики.

МАРТ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Морская звезда»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение всплыванию и лежанию на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение на всплывание и лежание на груди «Морская звезда»; П/И с мячами в воде.
2 неделя	«Озорные русалки»	<u>Задача:</u> обучение движению ног, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; упражнение «Фонтан» - сидя с прямой спиной на краю бассейна и держась обеими руками за край бассейна, дети выполняют удары прямыми ногами по воде; упражнение «Озорные русалки» - принимая исходное положение, как в упражнении «Лучики» (с опорой) дети выполняют удары по воде прямыми ногами; выполнение дыхательной гимнастики.
3 неделя	«Клад на дне»	<u>Задача:</u> обучение детей умению погружаться под воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Клад на дне» - дети погружаются под воду с открытыми глазами для того, чтобы достать игрушки со дна бассейна; П/И «Догони друга».
4 неделя	«Мельница»	<u>Задача:</u> обучение движению рук, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Прямые руки» - отработка взмахов руками на суше; упражнение «Мельница» - в воде, держась за поручень бассейна (исходное положение, как при выполнении упражнения «Лучики») дети выполняют взмахи руками; игра «Дождик».

АПЕРЛЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Поплавок»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение всплыванию и лежанию на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение на всплывание и лежание на груди «Поплавок»; П/И с мячами в воде.
2 неделя	«Мельница»	<u>Задача:</u> обучение движению рук, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Прямые руки» - отработка взмахов руками на суше; упражнение «Мельница» - в воде, держась за поручень бассейна (исходное положение, как при выполнении упражнения «Лучики») дети выполняют взмахи руками; игра «Дождик».
3 неделя	«Озорные русалки»	<u>Задача:</u> обучение движению ног, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; упражнение «Фонтан» - сидя с прямой спиной на краю бассейна и держась обеими руками за край бассейна, дети выполняют удары прямыми ногами по воде; упражнение «Озорные русалки» - принимая исходное положение, как в упражнении «Лучики» (с опорой) дети выполняют удары по воде прямыми ногами; выполнение дыхательной гимнастики.
4 неделя	«Клад на дне»	<u>Задача:</u> обучение детей умению погружаться под воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Клад на дне» - дети погружаются под воду с открытыми глазами для того, чтобы достать игрушки со дна бассейна; П/И «Догони друга».

МАЙ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Веселые головастики»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; формирование умения координировать свои движения в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри; упражнение «Головастики» - передвижение по дну бассейна на руках; П/И с мячами.
2 неделя	«Поплавок»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение всплыванию и лежанию на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение дыхательной гимнастики; упражнение на всплывание и лежание на груди «Поплавок»; П/И с мячами в воде.
3 неделя	«Озорные русалки»	<u>Задача:</u> обучение движению ног, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; упражнение «Фонтан» - сидя с прямой спиной на краю бассейна и держась обеими руками за край бассейна, дети выполняют удары прямыми ногами по воде; упражнение «Озорные русалки» - принимая исходное положение, как в упражнении «Лучики» (с опорой) дети выполняют удары по воде прямыми ногами; выполнение дыхательной гимнастики.
4 неделя	Развлечение «Морской бой»	<u>Задача:</u> <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); спуск в бассейн без поддержки; выполнение игровых упражнений: «Веселые лягушата», «Озорные русалки», «Клад на дне», «Догони друга».

Тематический план

Средняя группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
10	«Веселые пловцы» 1 час	«Футбол» 1 час	«Морской бой» 1 час	«Рыбки плещутся» 1 час
11	«Кладоискатели» 1 час	«Лучики» 1 час	«Лягушата и щука» 1 час	«Лучики» 1 час
12	«Поплавок» 1 час	«Каракатица» 1 час	«Озорные русалки» 1 час	«Мельница» 1 час
01	_____	«Каракатица» 1 час	«Надень сомбреро» 1 час	«Лягушата и щука» 1 час
02	«Стрела» 1 час	«Стрела» 1 час	«Моторная лодка» 1 час	«Моторная лодка» 1 час
03	«Пройди под мостом» 1 час	«Стрела» 1 час	«Моторная лодка» 1 час	«Мельница» 1 час
04	«Морская звезда» 1 час	«Мельница» 1 час	«Мельница» 1 час	«Моторная лодка» 1 час
05	«Надень сомбреро» 1 час	«Поплавок» 1 час	«Моторная лодка» 1 час	Развлечение «Морское путешествие» 1 час

Содержание образовательной деятельности

ОКТЯБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Веселые пловцы»	<u>Задача:</u> формирование представлений детей о пользе плавания; закрепление и уточнение представлений детей о правилах поведения в бассейне; формирование умения ориентироваться в водной среде. <u>Примерные виды деятельности:</u> беседа «Правила поведения в бассейне»; принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; П/И «Догони друга»; П/И с мячами; упражнение «Клад на дне».
2 неделя	«Футбол»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение умению передвигаться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; игры на освоение передвижений в воде без опоры (шагом, прыжками, бегом): «Змейка», «Цапли», «Лягушата»; игра «Футбол» - дети выполняют махи ногами в воде, движения выполняются с максимальной амплитудой; П/И с мячами.
3 неделя	«Морской бой»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде. Закрепление правил безопасного поведения в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; выполнение игровых упражнений: «Веселые лягушата», «Озорные русалки», «Клад на дне», «Догони друга».
4 неделя	«Рыбки плещутся»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде. Закрепление правил безопасного поведения в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; игра «Кто спрятался на дне?»; упражнение «Головастики»; П/И с мячами.

НОЯБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Кладоискатели»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение детей умению погружаться под воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; упражнение «Морская звезда»; игра-эстафета «Кто больше соберет монет?».
2 неделя	«Лучики»	<u>Задача:</u> формирование умения принимать горизонтальное положение в воде; формирование умения делать выдох в воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; игровое упражнение «Лучики» - дети, держась за опору, принимают горизонтальное положение в воде, делая выдох в воду; упражнение «Улыбнись другу под водой».
3 неделя	«Лягушата и щука»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде, погружаться под воду по сигналу. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; упражнение «Катамаран» - держась за поручень бассейна, дети в воде выполняют движения ногами, имитирующие езду на велосипеде; игра «Лягушата и щука».
4 неделя	«Лучики»	<u>Задача:</u> формирование умения принимать горизонтальное положение в воде; формирование умения делать выдох в воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; игровое упражнение «Лучики» - дети, держась за опору, принимают горизонтальное положение в воде, делая выдох в воду; упражнение «Улыбнись другу под водой».

ДЕКАБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Поплавок»	<u>Задача:</u> обучение всплыванию и лежанию на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение на всплывание и лежание на груди «Поплавок»; упражнение «Катамаран»; П/И с мячами в воде.
2 неделя	«Каракатица»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение умению передвигаться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; игры-эстафеты на освоение передвижений в воде, без опоры (шагом, прыжками, бегом): «Змейка», «Цапли», «Лягушата», «Веселые головастики», «Догони друга».
3 неделя	«Озорные русалки»	<u>Задача:</u> обучение движению ног, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Фонтан» - сидя с прямой спиной на краю бассейна и держась обеими руками за край бассейна, дети выполняют удары прямыми ногами по воде; упражнение «Озорные русалки» - принимая исходное положение, как в упражнении «Лучики» (с опорой) дети выполняют удары по воде прямыми ногами; свободные игры с плавающими игрушками.
4 неделя	«Мельница»	<u>Задача:</u> обучение движению рук, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Прямые руки» - отработка взмахов руками на суше; упражнение «Мельница» - в воде, держась за поручень бассейна (исходное положение, как при выполнении упражнения «Лучики») дети выполняют взмахи руками; П/И с мячами в воде.

ЯНВАРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	_____	_____
2 неделя	«Каракатица»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение умению передвигаться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; игры-эстафеты на освоение передвижений в воде, без опоры (шагом, прыжками, бегом): «Змейка», «Цапли», «Лягушата», «Веселые головастики», «Догони друга».
3 неделя	«Надень сомбреро»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение детей умению погружаться под воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; игра «Клад на дне»; игровое упражнение «Надень сомбреро» - дети погружаются под воду с открытыми глазами и выныривают из воды таким образом, чтобы шляпа, лежащая на воде оказалась у них на голове; свободные игры с водными игрушками.
4 неделя	«Лягушата и щука»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде, погружаться под воду по сигналу. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; упражнение «Катамаран» - держась за поручень бассейна, дети в воде выполняют движения ногами, имитирующие езду на велосипеде; игра «Лягушата и щука».

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Стрела»	<u>Задача:</u> обучение детей скольжению в воде на груди при помощи партнера и/или плавательной доски. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; упражнение «Лучики» (с опорой у бортика бассейна); упражнение «Стрела» - при помощи партнера и/или плавательной доски дети выполняют скольжение на груди, отталкиваясь от дна/стенок бассейна; П/И «Лягушата и щука».
2 неделя		
3 неделя	«Моторная лодка»	<u>Задача:</u> обучение движению ног, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Озорные русалки»; упражнение «Моторная лодка» - исходное положение, как при выполнении упражнения «Озорные русалки», но в качестве опоры используется плавательная доска и дети переплывают от одного края бассейна к другому; П/И с мячами в воде.
4 неделя		

МАРТ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Пройди под мостом»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение детей умению погружаться под воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; игровое упражнение «Пройди под мостом» - дети подныривают под импровизированный мост и должны пройти под ним (под водой); игра-эстафета «Собери морские раковины».
2 неделя	«Стрела»	<u>Задача:</u> обучение детей скольжению в воде на груди при помощи партнера и/или плавательной доски. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; упражнение «Лучики» (с опорой у бортика бассейна); упражнение «Стрела» - при помощи партнера и/или плавательной доски дети выполняют скольжение на груди, отталкиваясь от дна/стенок бассейна; П/И «Лягушата и щука».
3 неделя	«Моторная лодка»	<u>Задача:</u> обучение движению ног, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Озорные русалки»; упражнение «Моторная лодка» - исходное положение, как при выполнении упражнения «Озорные русалки», но в качестве опоры используется плавательная доска и дети переплывают от одного края бассейна к другому; П/И с мячами в воде.
4 неделя	«Мельница»	<u>Задача:</u> обучение движению рук, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Прямые руки» - отработка взмахов руками в сухом зале; упражнение «Мельница» - в воде, держась за плавательную доску (исходное положение, как при упражнении «Лучики»), дети выполняют взмахи руками, таким образом переплывая от одного бортика бассейна к другому; П/И «Салки в воде».

АПЕРЛЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Морская звезда»	<u>Задача:</u> обучение всплыванию и лежанию на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение на всплывание и лежание на груди «Морская звезда»; упражнение «Катамаран»; П/И с мячами в воде.
2 неделя	«Мельница»	<u>Задача:</u> обучение движению рук, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Прямые руки» - отработка взмахов руками в сухом зале; упражнение «Мельница» - в воде, держась за плавательную доску (исходное положение, как при упражнении «Лучики»), дети выполняют взмахи руками, таким образом переплывая от одного бортика бассейна к другому; П/И «Салки в воде».
3 неделя		
4 неделя	«Моторная лодка»	<u>Задача:</u> обучение движению ног, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Озорные русалки»; упражнение «Моторная лодка» - исходное положение, как при выполнении упражнения «Озорные русалки», но в качестве опоры используется плавательная доска и дети переплывают от одного края бассейна к другому; П/И с мячами в воде.

МАЙ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Надень сомбреро»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение детей умению погружаться под воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; игра «Клад на дне»; игровое упражнение «Надень сомбреро» - дети погружаются под воду с открытыми глазами и выныривают из воды таким образом, чтобы шляпа, лежащая на воде оказалась у них на голове; свободные игры с водными игрушками.
2 неделя	«Поплавок»	<u>Задача:</u> обучение всплыванию и лежанию на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение на всплывание и лежание на груди «Поплавок»; упражнение «Катамаран»; П/И с мячами в воде.
3 неделя	«Моторная лодка»	<u>Задача:</u> обучение движению ног, как при плавании кролем. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Озорные русалки»; упражнение «Моторная лодка» - исходное положение, как при выполнении упражнения «Озорные русалки», но в качестве опоры используется плавательная доска и дети переплывают от одного края бассейна к другому; П/И с мячами в воде.
4 неделя	Развлечение «Морское путешествие»	<u>Задача:</u> <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа; ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног); выполнение дыхательной гимнастики; упражнение «Веселые пузыри»; игровое упражнение «Надень сомбреро»; проведение игр-эстафет: «Моторная лодка», «Клад на дне»; игровое упражнение «Морские звезды».

Тематический план

Старшая группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
10	«Веселые пловцы» 1 час	«Перевертыши» 1 час	«Морские загадки» 1 час	«Морские загадки» 1 час
11	«Подводный мир» 1 час	«Подводный мир» 1 час	«Дельфины» 1 час	«Дельфины» 1 час
12	«Кроль» 1 час	«Кроль» 1 час	«Перевертыши» 1 час	Аквааэробика «Неваляшки» 1 час
01	_____	«Морские загадки» 1 час	«Подводный мир» 1 час	«Отважные лягушки» 1 час
02	«Отважные лягушки» 1 час	«Перевертыши» 1 час	«Дельфины» 1 час	«Кроль» 1 час
03	«Веселые ребята» 1 час	«Веселые ребята» 1 час	«Морские котики» 1 час	Аквааэробика «Веселые лягушки» 1 час
04	«Веселые ребята» 1 час	«Морские котики» 1 час	«Морские котики» 1 час	«Отважные лягушки» 1 час
05	«Море волнуется...» 1 час	«Море волнуется...» 1 час	«Эстафеты» 1 час	Аквааэробика «На дне морском» 1 час

Содержание образовательной деятельности

ОКТАБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Веселые пловцы»	<u>Задача:</u> формирование представлений детей о пользе плавания; закрепление и уточнение представлений детей о правилах поведения в бассейне; формирование умений ориентироваться в водной среде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; беседа «Правила безопасного поведения в бассейне»; игровое упражнение «Клад на дне»; игровое упражнение-эстафета «Моторная лодка» (дети поднятый со дна «клад» везут на плавательных досках к «берегу»); знакомство со спортивной игрой «Водное поло».
2 неделя	«Перевёртыши»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение умению погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игра «Конкурс поплавок»; игра-эстафета «Торпеды» (И.П. как при выполнении упражнения «Стрела», оттолкнувшись от бортика дети скользят сильно работая ногами; можно использовать плавательные доски и мячи); игровое упражнение «Перевёртыши» (И.П. «Морская звезда» на груди, затем дети плавно сводят вместе руки и ноги, переворачиваются на спину, разводят руки и ноги в стороны, лежат на спине); спортивная игра «Водное поло».
3 неделя	«Морские загадки»	<u>Задача:</u> совершенствование умения выполнять движения ногами способом кроль; закрепление умений погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игровое упражнение «Смотри внимательно» (дети, разделившись парами стоят напротив друг друга; один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами; второй – находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев; затем играющие меняются ролями); игровой упражнение «Медуза» (дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Сначала выполняется упражнение «Поплавок», как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок опускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз – щупальца медузы; потом игроки меняются местами); игровая эстафета «Гонка катеров» (с использованием плавательных досок; движение ног, как при способе плавания кролем).
4 неделя		

НОЯБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Подводный мир»	<u>Задача:</u> обучение движению рук способом брасс; совершенствование скольжения на груди; закрепление умения погружаться под воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для обучения движению руками способом брасс; игровое упражнение «Сомбреро»; игровое упражнение «Водолазы» (дети поднимают со дна бассейна различные предметы); упражнение «Стрела» (без использования плавательной доски); упражнение «Удержи доску» (игроки ложатся животом на плавательные доски; плывут по команде на перегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на воде – движение ног – кролем, рук – брассом).
2 неделя		
3 неделя	«Дельфины»	<u>Задача:</u> совершенствование умения выполнять движения ногами способом кроль; закрепление умений погружаться под воду, всплывать и лежать на воде; совершенствование скольжения на груди. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики игровое упражнение «Кто выше?» (дети стоят на дне бассейна, по команде приседают, погружаясь под воду и подпрыгивают из воды как можно выше); игровые упражнения «Пройди под мостом», «Перевертыши», «Торпеды» (скольжение без использования плавательных досок); игра-эстафета «Гонка катеров».
4 неделя		

ДЕКАБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Кроль»	<u>Задача:</u> закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль, обучение согласованию движений с дыханием; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом кроль; игровые упражнения «Лягушата и щука», «Конкурс поплавок», «Буксировка» (дети делятся на пары; один из игроков ложится на воду на спину и вытягивается стрелочкой, другой игрок берет его ладошки в одну руку, и начинает двигаться по дну бассейна спиной вперед, сначала медленно, а затем быстрее, таща за собой лежащего на воде); игровое упражнение «Удержи доску» (движения руками и ногами способом кроль).
2 неделя		
3 неделя	«Перевертыши»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение умению погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игра «Конкурс поплавок»; игра-эстафета «Торпеды» (И.П. как при выполнении упражнения «Стрела», оттолкнувшись от бортика дети скользят сильно работая ногами; можно использовать плавательные доски и мячи); игровое упражнение «Перевертыши» (И.П. «Морская звезда» на груди, затем дети плавно сводят вместе руки и ноги, переворачиваются на спину, разводят руки и ноги в стороны, лежат на спине); спортивная игра «Водное поло».
4 неделя	Аквааэробика «Неваляшки»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей, умения владеть своим телом в непривычной обстановке. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс игр и упражнений в воде под музыку.

ЯНВАРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	_____	_____
2 неделя	«Морские загадки»	<u>Задача:</u> совершенствование умения выполнять движения ногами способом кроль; закрепление умений погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игровое упражнение «Смотри внимательно» (дети, разделившись парами стоят напротив друг друга; один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами; второй – находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев; затем играющие меняются ролями); игровой упражнение «Медуза» (дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Сначала выполняется упражнение «Поплавок», как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок опускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз – щупальца медузы; потом игроки меняются местами); игровая эстафета «Гонка катеров» (с использование плавательных досок; движение ног, как при способе плавания кролем).
3 неделя	«Подводный мир»	<u>Задача:</u> обучение движению рук способом брасс; совершенствование скольжения на груди; закрепление умения погружаться под воду. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для обучения движению руками способом брасс; игровое упражнение «Сомбреро»; игровое упражнение «Водолазы» (дети поднимают со дна бассейна различные предметы); упражнение «Стрела» (без использования плавательной доски); упражнение «Удержи доску» (игроки ложатся животом на плавательные доски; плывут по команде на перегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на воде – движение ног – кролем, рук – брассом).
4 неделя	«Отважные лягушки»	<u>Задача:</u> обучение движению ног способом брасс; закрепление умения погружаться под воду, согласовывать движения с дыханием. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для обучения движению ногами способом брасс; игровое упражнение «Надень сомбреро», «Водолазы», «Кто дальше проскользнет?» (без плавательной доски); игровое упражнение «Отважные лягушки» (дети плывут с плавательными досками, отрабатывая в воде движения ногами способом брасс).

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Отважные лягушки»	<u>Задача:</u> обучение движению ног способом брасс; закрепление умения погружаться под воду, согласовывать движения с дыханием. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для обучения движению ногами способом брасс; игровое упражнение «Надень сомбреро», «Водолазы», «Кто дальше проскользнет?» (без плавательной доски); игровое упражнение «Отважные лягушки» (дети плывут с плавательными досками, отрабатывая в воде движения ногами способом брасс).
2 неделя	«Перевертыши»	<u>Задача:</u> формирование умения ориентироваться в водной среде; обучение умению погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игра «Конкурс поплавок»; игра-эстафета «Торпеды» (И.П. как при выполнении упражнения «Стрела», оттолкнувшись от бортика дети скользят сильно работая ногами; можно использовать плавательные доски и мячи); игровое упражнение «Перевертыши» (И.П. «Морская звезда» на груди, затем дети плавно сводят вместе руки и ноги, переворачиваются на спину, разводят руки и ноги в стороны, лежат на спине); спортивная игра «Водное поло».
3 неделя	«Дельфины»	<u>Задача:</u> совершенствование умения выполнять движения ногами способом кроль; закрепление умений погружаться под воду, всплывать и лежать на воде; совершенствование скольжения на груди. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики игровое упражнение «Кто выше?» (дети стоят на дне бассейна, по команде приседают, погружаясь под воду и подпрыгивают из воды как можно выше); игровые упражнения «Пройди под мостом», «Перевертыши», «Торпеды» (скольжение без использования плавательных досок); игра-эстафета «Гонка катеров».
4 неделя	«Кроль»	<u>Задача:</u> закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль, обучение согласованию движений с дыханием; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом кроль; игровые упражнения «Лягушата и щука», «Конкурс поплавок», «Буксировка» (дети делятся на пары; один из игроков ложится на воду на спину и вытягивается стрелочкой, другой игрок берет его ладошки в одну руку, и начинает двигаться по дну бассейна спиной вперед, сначала медленно, а затем быстрее, таща за собой лежащего на воде); игровое упражнение «Удержи доску» (движения руками и ногами способом кроль).

МАРТ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Веселые ребята»	<u>Задача:</u> закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль, обучение согласованию движений с дыханием; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом кроль; игровое упражнение «Лягушата и щука», «Перевертыши»; спортивное плавание способом кроль (для детей, еще плохо держащихся на воде упражнение «Удержи доску»); спортивная игра «Водное поло».
2 неделя		
3 неделя	«Морские котики»	<u>Задача:</u> обучение движению ног и рук способом брасс; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде, согласовывать движения с дыханием. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом брасс; игровое упражнение «Смотри внимательно», «Спутник» (дети стоят на дне, в руках у всех по резиновому мячу; обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед); игровое упражнение «Удержи доску» (движения ногами и руками способом брасс); игровое упражнение «Морская звезда» (на спине).
4 неделя	Аквааэробика «Веселые лягушки»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей, умения владеть своим телом в непривычной обстановке. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс игр и упражнений в воде под музыку.

АПЕРЛЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Веселые ребята»	<u>Задача:</u> закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль, обучение согласованию движений с дыханием; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом кроль; игровое упражнение «Лягушата и щука», «Перевертыши»; спортивное плавание способом кроль (для детей, еще плохо держащихся на воде упражнение «Удержи доску»); спортивная игра «Водное поло».
2 неделя	«Морские котики»	<u>Задача:</u> обучение движению ног и рук способом брасс; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде, согласовывать движения с дыханием. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом брасс; игровое упражнение «Смотри внимательно», «Спутник» (дети стоят на дне, в руках у всех по резиновому мячу; обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед); игровое упражнение «Удержи доску» (движения ногами и руками способом брасс); игровое упражнение «Морская звезда» (на спине).
3 неделя		
4 неделя	«Отважные лягушки»	<u>Задача:</u> обучение движению ног способом брасс; закрепление умения погружаться под воду, согласовывать движения с дыханием. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для обучения движению ногами способом брасс; игровое упражнение «Надень сомбреро», «Водолазы», «Кто дальше проскользнет?» (без плавательной доски); игровое упражнение «Отважные лягушки» (дети плывут с плавательными досками, отрабатывая в воде движения ногами способом брасс).

МАЙ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Море волнуется...»	<u>Задача:</u> закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль, обучение согласованию движений с дыханием; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде.
2 неделя		<u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игровое упражнение «Спутник»; спортивное плавание способом кроль (с плавательными досками и без них); игровое упражнение «Морская звезда» (на спине); спортивная игра «Водное поло».
3 неделя	«Эстафеты»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей; закрепление и совершенствование технических элементов плавания. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; упражнения-эстафеты: «Водолазы», «Стрела», «Торпеды», «Гонка катеров»; спортивное плавание способом кроль (с плавательными досками и без них).
4 неделя	Аквааэробика «На дне морском»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей, умения владеть своим телом в непривычной обстановке. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс игр и упражнений в воде под музыку.

Тематический план

Подготовительная группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
10	«Веселые пловцы» 1 час	«Морские котики» 1 час	«Морские котики» 1 час	«Кроль» 1 час
11	«Кроль» 1 час	«Кроль на спине» 1 час	«Кроль на спине» 1 час	«Морские фигуры» 1 час
12	«Белые медведи» 1 час	«Переправа» 1 час	«Переправа» 1 час	Аквааэробика «Брызги радости» 1 час
01	_____	«Лягушки» 1 час	«Лягушки» 1 час	«Кроль» 1 час
02	«Кроль на спине» 1 час	«Кроль на спине» 1 час	«Перевёртыши» 1 час	«Перевёртыши» 1 час
03	«Морские фигуры» 1 час	«Переправа» 1 час	«Лягушки» 1 час	Аквааэробика «Дельфины» 1 час
04	«Перевёртыши» 1 час	«Брасс» 1 час	«Брасс» 1 час	«Кроль» 1 час
05	Эстафета «Кроль» 1 час	Эстафета «Брасс» 1 час	Эстафета «Кроль на спине» 1 час	Аквааэробика «Морское путешествие» 1 час

Содержание образовательной деятельности

ОКТАБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Веселые пловцы»	<u>Задача:</u> формирование представлений детей о пользе плавания; закрепление и уточнение представлений детей о правилах безопасного поведения в бассейне; закрепление умений ориентироваться в водной среде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; беседа «Правила безопасного поведения в бассейне»; игровое упражнение «Спутник»; спортивное плавание способом кроль на груди (с плавательными досками и без них); игровое упражнение Морская звезда» (на груди и спине).
2 неделя	«Морские котики»	<u>Задача:</u> обучение движению ног и рук способом брасс; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде, согласовывать движения с дыханием. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом брасс; игровое упражнение «Смотри внимательно», «Спутник»; игровое упражнение «Удержи доску» (движения ногами и руками способом брасс); игровое упражнение «Морская звезда» (на спине).
3 неделя		
4 неделя	«Кроль»	<u>Задача:</u> закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль, обучение согласованию движений с дыханием; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом кроль; игровые упражнения «Лягушата и щука», «Конкурс поплавок», «Буксировка»; игровое упражнение «Удержи доску» (движения руками и ногами способом кроль).

НОЯБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Кроль»	<u>Задача:</u> закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль, обучение согласованию движений с дыханием; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом кроль; игровые упражнения «Лягушата и щука», «Конкурс поплавок», «Буксировка»; игровое упражнение «Удержи доску» (движения руками и ногами способом кроль).
2 неделя	«Кроль на спине»	<u>Задача:</u> обучение техническим элементам плавательных движений руками и ногами способом кроль на спине. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для обучения движениям руками и ногами способом кроль на спине; игровое упражнение «Морская звезда» (на спине); спортивное плавание «Кроль на спине» (с плавательными досками или мячами – отработка движений ног способом кроль на спине); игровое упражнение «Клад на дне».
3 неделя		
4 неделя	«Морские фигуры»	<u>Задача:</u> закрепление умения ориентироваться в водной среде; закрепление умения согласовывать движения рук и ног с дыханием; развитие умения расслабляться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игровое упражнение «Спутник», «Водолазы»; игра-эстафета «Смелые пловцы» (способом кроль на груди); минутка расслабления «Морские звезды» (на спине).

ДЕКАБРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Белые медведи»	<u>Задача:</u> закрепление умения выполнять движения ногами способом брасс; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде, ориентироваться в водной среде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игровое упражнение «Проплыви под льдиной»; «Поймай рыбу» (аналогично упражнению «Клад на дне»); игра-эстафета «Быстрый медведь» (с плавательными досками, движения ногами способом брасс); игровое упражнение «Морская звезда» (на спине).
2 неделя	«Переправа»	<u>Задача:</u> закрепление умения ориентироваться в водной среде; закрепление умения согласовывать движения рук и ног с дыханием; развитие умения расслабляться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игровое упражнение «Пройди под мостом», «Конкурс поплавок»; игра-эстафета «Переправа» (способом кроль на груди); игровое упражнение «Буксировка», «Морская звезда» (на спине).
3 неделя		
4 неделя	Аквааэробика «Брызги радости»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей, умения владеть своим телом в непривычной обстановке. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс игр и упражнений в воде под музыку.

ЯНВАРЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	_____	_____
2 неделя	«Лягушки»	<u>Задача:</u> обучение движению рук и ног способом брасс, согласовывать движения с дыханием закрепление умения ориентироваться в водной среде, погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом брасс; игровое упражнение «Кто выше?»; спортивное плавание «Лягушки» (отработка в воде движений руками и ногами способом брасс); спортивная игра «Водное поло».
3 неделя		
4 неделя	«Кроль»	<u>Задача:</u> закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль, обучение согласованию движений с дыханием; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом кроль; игровые упражнения «Лягушата и щука», «Конкурс поплавок», «Буксировка»; игровое упражнение «Удержи доску» (движения руками и ногами способом кроль).

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Кроль на спине»	<u>Задача:</u> обучение техническим элементам плавательных движений руками и ногами способом кроль на спине. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для обучения движениям руками и ногами способом кроль на спине; игровое упражнение «Морская звезда» (на спине); спортивное плавание «Кроль на спине» (без плавательных досок – отработка движений рук и ног способом кроль на спине); игровое упражнение «Клад на дне».
2 неделя		
3 неделя	«Перевертыши»	<u>Задача:</u> закрепление умения ориентироваться в водной среде, погружаться под воду, всплывать и лежать на воде; закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; выполнение дыхательной гимнастики; игра «Конкурс поплавок»; спортивное плавание «Кроль на спине»; игровое упражнение «Перевертыши».
4 неделя		

МАРТ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Морские фигуры»	<u>Задача:</u> закрепление умения ориентироваться в водной среде; закрепление умения согласовывать движения рук и ног с дыханием; развитие умения расслабляться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игровое упражнение «Спутник», «Водолазы»; игра-эстафета «Смелые пловцы» (способом кроль на груди); минутка расслабления «Морские звезды» (на спине).
2 неделя	«Переправа»	<u>Задача:</u> закрепление умения ориентироваться в водной среде; закрепление умения согласовывать движения рук и ног с дыханием; развитие умения расслабляться в воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игровое упражнение «Пройди под мостом», «Конкурс поплавок»; игра-эстафета «Переправа» (способом кроль на груди); игровое упражнение «Буксировка», «Морская звезда» (на спине).
3 неделя	«Лягушки»	<u>Задача:</u> обучение движению рук и ног способом брасс, согласовывать движения с дыханием; закрепление умения ориентироваться в водной среде, погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом брасс; игровое упражнение «Кто выше?»; спортивное плавание «Лягушки» (отработка в воде движений руками и ногами способом брасс); спортивная игра «Водное поло».
4 неделя	Аквааэробика «Дельфины»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей, умения владеть своим телом в непривычной обстановке. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс игр и упражнений в воде под музыку.

АПЕРЛЬ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	«Перевёртыши»	<u>Задача:</u> закрепление умения ориентироваться в водной среде, погружаться под воду, всплывать и лежать на воде; закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; выполнение дыхательной гимнастики; игра «Конкурс поплавок»; спортивное плавание «Кроль на спине»; игровое упражнение «Перевёртыши».
2 неделя	«Брасс»	<u>Задача:</u> совершенствование движений рук и ног способом брасс, согласовывая движения с дыханием; закрепление умения ориентироваться в водной среде, погружаться под воду, всплывать и лежать на воде.
3 неделя		<u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; игровое упражнение «Надень сомбреро», «Перевёртыши»; спортивное плавание способом брасс; игровое упражнение «Морская звезда» (на спине); спортивная игра «Водное поло».
4 неделя	«Кроль»	<u>Задача:</u> закрепление плавательных движений руками и ногами способом кроль, обучение согласованию движений с дыханием; закрепление умения погружаться под воду, всплывать и лежать на воде. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс упражнений на суше для закрепления движения руками и ногами способом кроль; игровые упражнения «Лягушата и щука», «Конкурс поплавок», «Буксировка»; игровое упражнение «Удержи доску» (движения руками и ногами способом кроль).

МАЙ

Неделя	Тема	Совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах детской деятельности
1 неделя	Эстафета «Кроль»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей; закрепление и совершенствование технических элементов плавания. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; спортивная эстафета способом кроль на груди.
2 неделя	Эстафета «Брасс»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей; закрепление и совершенствование технических элементов плавания. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; спортивная эстафета способом брасс.
3 неделя	Эстафета «Кроль на спине»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей; закрепление и совершенствование технических элементов плавания. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; спортивная эстафета способом кроль на спине.
4 неделя	Аквааэробика «Морское путешествие»	<u>Задача:</u> развитие двигательной активности детей, координационных возможностей, умения владеть своим телом в непривычной обстановке. <u>Примерные виды деятельности:</u> принятие душа, ОРУ (в движении на месте, в парах, с предметами; динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног; на растягивание и расслабление); выполнение дыхательной гимнастики; комплекс игр и упражнений в воде под музыку.