

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 58

«СОГЛАСОВАНО»

На Педагогическом Совете
Протокол № 6 от 25.08.2019 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МБДОУ № 58



Куканова Л.В.

Приказ № 63 от 02.09.2019 г.



Дополнительная общеразвивающая
программа
«Дельфин»

Адресат программы: дети старшего
дошкольного возраста (5-7 лет)

Автор-составитель:

Саломатова Надежда Юрьевна,
инструктор по физической культуре

Ангарск, 2019 год

Содержание

1.Целевой раздел рабочей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста..	4
1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы.....	5
1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста.....	8
2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.....	8
2.3. Диагностика плавательных умений и навыков.....	9
3. Организационный раздел	
3.1. Организация ООД.....	11
3.2. Условия реализации программы.....	11
3.3. Обеспечение безопасности ООД по плаванию.....	11
Список используемой литературы.....	14
Приложения	
Календарно-тематическое планирование ООД по плаванию в старших группах на 2019-2020 учебный год.....	15
Календарно-тематическое планирование ООД по плаванию в подготовительных группах на 2019-2020 учебный год.....	22

Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Данная программа разработана на основе ООП дошкольного образования, и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Устав ДОО

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Рабочая программа определяет

содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

- Старшей
- Подготовительной.

1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках.

Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костномышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия.

Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

1.3. Цель и задачи реализации рабочей программы

Цель:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- принцип систематичности предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- 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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- 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. Методы обучения.

•Словесные:

объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

•Наглядные:

показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

•Практические:

предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

- **Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
- **Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:**
 - передвижение по бассейну 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.
- **Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:**
 - движение рук и ног;
 - дыхание;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
- **4. Простейшие спады в воду.**
- **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.
- **Последовательность освоения техники плавания:**

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.
- Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:
- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

1.5. Планируемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

2. Содержательный раздел

2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.

Старшая и подготовительная группы.

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для изучаемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.3. Диагностика плавательных умений и навыков

Диагностика плавательных умений и навыков осуществляется в начале и конце учебного года (при необходимости может быть проведена промежуточная диагностика в середине года).

Старшая группа

Методика №1. Дыхание. Активный вдох, продолжительный выдох, при плавании с доской, ноги работают как при плавании кролем. Подвижные игры и игровые упражнения: «Насос», «Подводный вулкан», «Пузыри» «Пузыри», «Рыбки плывут», «Паровая машина» Критерии оценки: ребенок выполняет серию продолжительных выдохов в воду (10-12раз)- 3 балла; ребёнок выполняет 5-6 продолжительных выдохов в воду - 2 балла; - ребенок не справляется с заданием-1балл.

Методика №2. Скольжение на груди. С различным положением рук самостоятельно. Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперёд и выполнить толчок обеими ногами от борта. Учитывается качество выполнения упражнения: тело вытянуто, носки оттянуты, ноги соединены, сильный толчок ногами от бортика. Подвижные игры и игровые упражнения: «Стрелы в цель», «Поезд в тоннель», «Баржи», «Торпеды», «Подводные лодки», «Баржи под мостом» «Летающие стрелы», «Рыбы – стрелы», «Кто дальше», «Рыбка в сетке», «Саперы», «Попади в цель». Критерии оценки: ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла; ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла; ребенок не справляется с заданием-1балл.

Методика №3. Лежание на спине. Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, затылок находится на воде. Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто дольше», «Правильный показ», «Накроемся одеялом», «Погреем животики», «Загораем», «Удержи мяч». Критерии оценки: ребенок качественно справляется с заданием - 3балла; ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла; ребенок не справляется с заданием-1балл.

Методика №4. Скольжение на спине. Самостоятельно, сильный толчок ногами от бортика. Оценивается качество выполнения упражнения: последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза. Подвижные игры и игровые упражнения: «Скользкие стрелы», «Чья стрела проскользнет дальше», «Кто лучше» Критерии оценки: ребенок качественно справляется с заданием - 3балла; ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла; ребенок не справляется с заданием-1балл.

Методика №5. Плавание на груди. Неспортивным способом: ноги - кроль, руки брасс, с задержкой дыхания; кроль в координации с задержкой дыхания. Оценивается качество выполнения упражнения: работа руками: руки прямые, пальцы сомкнуты (как при плавании кролем), разворот ладоней, руки широко не разводятся, гребок под себя (как при плавании брассом), работа ногами: носки оттянуты, ноги прямые, небольшая амплитуда движений ногами (как при плавании кролем), Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто быстрее», «Кто лучше», «Плывем в гости», «Разведчики», «Любопытные рыбки», «Чья игрушка окажется дальше», «Гонка катеров», «Спасатели», «Кто лучше». Критерии оценки: ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла;

ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла
ребенок не справляется с заданием-1балл.

Методика №6. Плавание на спине. С различным положением рук, выполняя движения ногами кролем. Оценивается качество выполнения упражнения: затылок на воде, высокое положение таза, небольшая амплитуда движения ногами, носки оттянуты. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрые ноги», «Фонтанчики», «Разведчики», «Катера» Критерии оценки: ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла; ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла; ребенок не справляется с заданием-1балл.

Подготовительная группа

Методика №1. Лежание на спине. Самостоятельно. Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, затылок находится на воде. Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто дольше», «Правильный показ», «Погреем животики», «Загораем», «Звездочка», «Загораем», «Тихий час». Критерии оценки: ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла; ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла; ребенок не справляется с заданием-1балл.

Методика №2. Скольжение на спине. Самостоятельно, сильный толчок ногами от бортика. Оценивается качество выполнения упражнения: последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза. Подвижные игры и игровые упражнения: «Скользят стрелы», «Чья стрела проскользнет дальше», «Кто лучше» Критерии оценки: ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла; ребенок справляется с заданием с незначительной помощью инструктора - 2 балла; ребенок не справляется с заданием-1балл.

Методика №3. Плавание на груди. Неспортивным способом: - ноги - кроль, руки брасс, в сочетании с дыханием - кроль на груди в координации в сочетании с дыханием. Оценивается качество выполнения упражнения: Плавание неспортивным способом: Руки широко не разводятся, гребок под себя (как при плавании брассом),вдох - подбородок в воде, быстрый вдох, продолжительный выдохмакушка тянется вперед. Плавание кролем на груди: прямые, пальцы сомкнуты (как при плавании кролем), разворот ладоней, работа ногами: носки оттянуты, ноги прямые, небольшая амплитуда движений ногами (как при плавании кролем), вдох на счет3, поворот головы в сторону. Проведение эстафет. Критерии оценки: ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла; ребенок справляется с заданием с небольшими погрешностями в технике выполнения - 2балла; ребенок не справляется с заданием-1балл.

Методика №4. Плавание на спине. Кроль на спине Оценивается качество выполнения упражнения: затылок на воде, высокое положение таза, небольшая амплитуда движения ногами, носки оттянуты, руки прямые, ладонки развернуты. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрые ноги», «Фонтанчики», «Разведчики», «Катера» Критерии оценки: ребенок качественно справляется с заданием - 3 балла; ребенок справляется с заданием с небольшими погрешностями в технике выполнения - 2 балла; -ребенок не справляется с заданием-1балл.

3. Организационный раздел

3.1. Организация ООД.

Организованная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. При проведении организованной образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

3.2. Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия Санитарно гигиенические условия проведения ООД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 4.1.3049-13 от 15.05.2013 и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения,
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря,
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды,
- анализ качества воды и дезинфекция оборудования.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.). Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.),
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

3.3. Обеспечение безопасности ООД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.

Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

1. Организованную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

3. 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. 4. Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 5-6 человек.

5. Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя. 7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.

9. Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

11. Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды. 12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

13. Соблюдать методическую последовательность обучения.

14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

15. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

16. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

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

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

1. Внимательно слушать задание и выполнять его.

2. Входить в воду только по разрешению преподавателя.

3. Спускаться по лестнице спиной к воде.

4. Не стоять без движений в воде.

5. Не мешать друг другу, окунаться.

6. Не наталкиваться друг на друга.

7. Не кричать.
8. Не звать нарочно на помощь.
9. Не топить друг друга.
10. Не бегать в помещении бассейна.
11. Проситься выйти по необходимости.
12. 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.

Список используемой литературы

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей.-М., «Просвещение» 1991.
2. Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду».-Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.
3. У.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан «Плавание: игровой метод обучения».-М., «Человек», 2009.
4. И.А. Большакова «Маленькой дельфин» (Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста).-М., изд. АРКТИ, 2005.
5. В.С. Васильев «Обучение детей плаванию» -М.,»Физкультура и спорт», 1989.
6. М.Д. Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду».-М.,СФЕРА,2009.
7. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду».-М., СФЕРА, 2008.
8. А.Литвинов, Е.Ивченко, В. Федчин «Азбука плавания».-М., ФОЛИАНТ, 1995.
9. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша».-Ростов на Дону, Феникс, 2007.
10. Л.В. Останко «Оздоровительная гимнастика для дошкольников».-Санкт- Петербург, ЛИТЕРА, 2006. 11. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста -М., ФАИР, 2008. 12. БлайтЛюсеро «Плавание. 100 лучших упражнений».-М.,ЭКСМО,2010.
11. Н.Н. Кардамонова «Плавание: лечение и спорт».-Ростов на Дону,»ФЕНИКС», 2001.
12. И.Л. Ганчар «Технология обучения плаванию».-М.,СпортАкадем ПРЕСС, 2002.
13. Н.М. Попова, Е.В. Харламов «Дыхательная гимнастика для детей».-М.- Ростов на Дону, МарТ». 2004. 16. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка».-М., АКАДЕМИЯ, 2001.
14. А.Д. Викулов, И.М. Бутин «Развитие физических способностей детей».-Ярославль, ГРИНГО, 1996г.

Календарно-тематическое планирование ООД по плаванию в старших группах на 2019-2020 учебный год.

Неделя/ Месяц	1	2	3	4
Сентябрь	Тема: “ Рыбки плывут” Диагностика: активный вдох продолжительный выдох при плавании с доской ноги работают как при плавании кролем	Тема: “Летающие стрелы” Диагностика: скольжение на груди с различным положением рук	Тема: “Чья стрела улетит дальше” Диагностика: скольжение на спине	Тема: “Гонка катеров” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с задержкой дыхания
	Тема: “Торпеды” Диагностика: скольжение на груди с различным положением рук	Тема: “ Бегемотики” Диагностика: лежание на спине самостоятельно	Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди кролем руки брассом с задержкой дыхания	Тема: “Быстрые ноги” Диагностика Плавание на спине с различным положением рук, выполняя движения ногами кролем
Октябрь	Тема: “ Моторные лодки” Учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду, плавание с доской, работая ногами как при плавании кролем на груди с продолжительным выдохом в воду, воспитывать решительность.	Тема: “ Звездочка на спине у опоры” Учить детей лежать на спине, цепляясь ногами за поручень (правильное положение таза) упражнять в нырянии.	Тема: “ Катера” Продолжать учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду, плавание с доской, работая ногами как при плавании кролем на груди с продолжительным выдохом в воду, воспитывать решительность.	Тема: “ Морская звезда” Учить детей лежать на спине, держась руками за плавательную доску (правильное положение тела в воде). Продолжать учить детей делать продолжительный выдох через нос и рот в воду
	Тема: “Сильные ноги” Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль, упражнять в скольжении и нырянии.	Тема: “Летающие стрелы” Закреплять умение скользить по воде на груди, отталкиваясь ногами от бортика, воспитывать решительность.	Тема: “ Звездочка на спине у опоры” Продолжать учить детей лежать на спине, цепляясь ногами за поручень (правильное положение таза), упражнять в скольжении на груди	Тема: “ Звездочки” Продолжать учить детей лежать на спине, держась руками за плавательную доску (правильное положение тела в воде). Продолжать

				отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль.
Ноябрь	Тема: “Кто лучше ” Закреплять умение скользить с доской на груди, работая ногами кролем, Продолжать закреплять навык погружения под воду. Воспитывать смелость.	Тема: “Удержись ” Учить детей, лежа на спине с плавательной доской в вытянутых руках, отталкиваться двумя ногами от бортика упражнять в лежании на спине, держась ногами за поручень	Тема: “Мельница” Учить детей работать руками, как при плавании способом кроль на груди. Закреплять умение скользить на груди по поверхности воды с разными положениями рук. Воспитывать решительность.	Тема: “Скольжение на груди” Упражнять детей в скольжении на груди а различными положениями рук с выполнением различных игровых заданий.
	Тема: “Кто дольше ” Продолжать учить детей лежать на спине, держась руками за плавательную доску (правильное положение тела в воде). Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	Тема: “ Поплыви на спине” Учить детей, лежа на спине с плавательной доской на груди, отталкиваться двумя ногами от бортика и плыть ногами как при плавании кролем.	Тема: “ Скольжение на спине” Продолжать учить детей, лежа на спине с плавательной доской в вытянутых руках, отталкиваться двумя ногами от бортика и скользить до противоположног о бортика.	Тема: “ Скольжение на спине” Учить детей скольжению на спине с различными положениями рук, отталкиваясь двумя ногами от бортика. Тема: “ Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.
Декабрь	Тема: “Покружись ” Обучать детей скольжению по поверхности воды с вращением. Закреплять умение скользить на груди руки в стрелочке	Тема: “Подводники ” Закреплять умение скользить на груди, на спине, не работая ногами и руками. Совершенствовать умение работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, спине.	Тема: “Байдарки ” Учить детей работать руками как при плавании кролем на спине. Упражнять в плавании на спине, руки в стрелочке.	Тема: “Кто лучше” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Совершенствовать умение работать

				прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, на спине.
	<p>Тема: “Торпеды ” Продолжать обучать детей скольжению на спине. Закреплять умение работать ногами, как при плавании способом кроль (на груди, на спине).</p>	<p>Тема: “Лодочки плывут ” Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль. Закреплять умение делать полный выдох в воду.</p>	<p>Тема: “Правильный вдох” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, руки вдоль туловища</p>	<p>Тема: “Правильный показ” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, работать ногами как при плавании кролем на груди. Упражнять в плавании на спине, руки в стрелочке.</p> <p>29.12- Старшая 1 Тема: “ Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди</p>
Январь	<p>Тема: “ Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.</p>	<p>Тема: “ Кто лучше” Продолжать учить детей работать руками брассом стоя по грудь в воде. Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, работать ногами как при плавании кролем на груди.</p>	<p>Тема: “ Покажи правильно” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, работать ногами как при плавании кролем на груди. Упражнять в плавании на спине, руки вдоль туловища</p>	<p>Тема: “ Проплыви правильно” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании</p>

				способом кроль на груди
	<p>Тема: “Звездочка на спине” Упражнять в лежании на спине без подручных средств. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.</p>	<p>Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками брассом стоя по грудь в воде Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.</p>	<p>Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками брассом, идя медленным шагом к противоположном у бортику. Упражнять в плавании на спине с различным положением рук.</p>	<p>Тема: “Руки брассом” Продолжать учить детей работать руками брассом, идя медленным шагом к противоположно му бортику. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук</p>
Февраль	<p>Тема: “ Правильный показ” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди</p>	<p>Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей плавать на груди с плавательной доской в одной вытянутой руке, второй рукой выполнять движение как при плавании кролем, ноги кролем.</p>	<p>Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой работать как при плавании кролем на груди, работать ногами как при плавании кролем на груди</p>	<p>Тема: “ Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.</p>
	<p>Тема: “Кролем плавать я учусь” Учить детей плавать на груди с плавательной доской в одной вытянутой руке, второй рукой выполнять движение как при плавании кролем, ноги кролем.</p>	<p>Тема: “ Кролем плавать я учусь” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой работать как при плавании кролем на груди, работать ногами как при плавании</p>	<p>Тема: “ Правильный показ” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди.</p>	<p>Тема: “Лодочки плывут ” Продолжать учить выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом кроль. Закреплять умение делать полный выдох в воду</p>

		кролем на груди.	Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди	
Март	Тема: “Моторные лодки” Продолжать учить детей плавать на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук	Тема: “Руки брассом” Продолжать учить детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом к противоположному у бортику. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Меткие стрелы” Совершенствовать умение скользить на груди, на спине, закреплять умение работать руками как при плавании кролем при ходьбе по дну бассейна	Тема: “Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей плавать на груди с плавательной доской в одной вытянутой руке, второй рукой выполнять движение как при плавании кролем, ноги кролем.
	Тема: “Кролем плавать я учусь” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди	Тема: “Моторные лодки” Упражнять детей в плавании на груди с различным положением рук.	Тема: “Попади в цель” Закреплять умение скользить на груди, на спине, совершенствовать умение детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом по дну бассейна	Тема: “Моторные лодки” Закреплять умение детей плавать на груди с различным положением рук.
Апрель	Тема: “Кто лучше” Совершенствовать умение детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом к противоположно	Тема: “Кто быстрее” Продолжать учить детей неспорт плавания- работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой	Тема: “Кто быстрее” Упражнять в плавании неспортивным способом	Тема: “Поплыли кролем” Продолжать учить детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания.

	му бортику. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	дыхания. ивному виду		
	Тема: “Поплыли” Учить детей неспортивному виду плавания-работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “Поплыли кролем” Учить детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания.	Тема: “Правильный вдох” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди	Тема: “Поплыли кролем” Продолжать учить детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания.
Май	Тема: “Поплыли” Учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.	Тема: “Кто лучше” Упражнять детей в плавании стилем кроль с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Вот как мы умеем” Закреплять умение детей плавать неспортивным способом работать руками как при плавании брассом, ногами как при плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “Вот как мы умеем” Продолжать учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.
	Тема: “Моторные лодки” Продолжать учить детей плавать на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук	Тема: “Кто быстрее” Закреплять умение детей плавать на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Мы ребята смелые, смелые, умелые” Закреплять умение детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, работать ногами как при	Тема: “Катера” Закреплять умение детей плавать стилем кроль с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным

			плавании кролем на груди. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди	положением рук.
--	--	--	--	-----------------

Календарно-тематическое планирование ООД по плаванию в подготовительных группах на 2019-2020 учебный год

Неделя/ Месяц	1	2	3	4
Сентябрь	Тема: “Звездочка” Диагностика: Лежание на спине	Тема: “Кто лучше” Диагностика: Плавание на груди руки брассом ноги кролем в сочетании с дыханием	Тема: “Разведчики” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием	Тема: “Быстрые ноги” Диагностика: Плавание кролем на спине
	Тема: “Летающие стрелы” Диагностика: Скольжение на спине	Тема: “Кто быстрее” Диагностика: Плавание на груди руки брассом ноги кролем в сочетании с дыханием	Тема: “Быстрые катера” Диагностика: Плавание на груди кролем в координации с дыханием	Тема: “Моторные лодки” Диагностика: Плавание кролем на спине
Октябрь	Тема: “Летающие стрелы” Упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии	Тема: “Кто быстрее” Учить делать гребковые движения руками как при плавании кролем при скольжении на груди, упражнять в свободном вращении в воде	Тема: Правильный показ” Упражнять детей в плавании на спине: ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Попади в цель” Закреплять умение скользить на груди, на спине с задержкой дыхания.
	Тема: “Водолазы” Продолжать упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии.	Тема: “Байдарки” Продолжать учить выполнять гребковые движения руками как при плавании кролем, выполнять скольжение из любого исходного положения.	Тема: “Кто быстрее” Упражнять детей в выполнении гребковых движений руками как при плавании кролем, выполнять скольжение на груди, из любого исходного положения.	Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками брассом стоя по грудь в воде. Продолжать отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди.
Ноябрь	Тема: “Кроль на спине” Учить детей при плавании на спине выполнять гребок одной рукой от бедра, то же другой	Тема: “Кроль на спине” Продолжать учить детей при плавании на спине выполнять гребок одной рукой от бедра, то же	Тема: “Кроль на спине” Учить детей при плавании на спине выполнять серию гребков как при плавании кролем на спине.	Тема: “Руки брассом” Учить детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом к противоположном

	рукой.	другой рукой.		у бортику. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.
	Тема: “Водолазы” Продолжать упражнять детей в скольжении на груди, на спине, в выполнении различных заданий при нырянии. Учить детей выполнять серию вдохов и выдохов в воду.	Тема: “Руки брассом” Продолжать учить детей работать руками как при плавании брассом, идя медленным шагом к противоположном у бортику. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Кроль на спине” Упражнять детей в плавании кролем на спине. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Правильное дыхание” Учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Упражнять детей в плавании кролем на спине. Тема: “Кроль на спине” Упражнять детей в плавании кролем на спине. Упражнять в плавании на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.
Декабрь	Тема: “ Поплыли” Учить детей плавать стилем кроль на груди с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при плавании кролем, с различным положением рук.	Тема: “Правильное дыхание” Учить детей дыханию как при плавании брассом, стоя в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.	Тема: “ Баржи в пути” Учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “ Перевозчики” Закреплять навык детей плавать с доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.
	Тема: “ Плываем кролем” Продолжать учить детей плавать стилем кроль на груди с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плавать на груди, ноги как при	Тема: “ у кого лучше” Учить детей плавать неспортивным видом плавания с задержкой дыхания - руки брассом, ноги кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “ Рыбки плывут” Продолжать учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании	Тема: “ Учимся правильно дышать” Учить детей неспортивному виду плавания в сочетании с дыханием - руки брассом, ноги кролем. Упражнять детей в плавании

	<p>плавании кролем, с различным положением рук</p>		<p>кролем на груди с задержкой дыхания.</p>	<p>кролем на спине. Тема: “ Пузыри” Продолжать учить детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках и выполнять вдох и выдох в воду, подбородок в воде. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.</p>
<p>Январь</p>		<p>Тема: “Правильный вдох” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.</p>	<p>Тема: “Правильное дыхание” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.</p>	<p>Тема: “Моторные лодки” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, второй рукой выполняя гребковые движения как при плавании кролем на груди, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на спине</p>
	<p>Тема: “ Кто дальше” Продолжать учить детей неспортивному виду плавания в сочетании с дыханием - руки брассом, ноги кролем. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания.</p>	<p>Тема: “ Байдарки” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги стоят на дне. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>Тема: “ Фонтаны” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.</p>	<p>Тема: “ Пузыри” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за поручень, второй рукой выполняя гребковые движения как при плавании кролем на груди, ноги работают кролем. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания</p>
<p>Февраль</p>	<p>Тема: “ Плыдем кролем” Продолжать</p>	<p>Тема: “Эстафеты” Закреплять навык детей в плавании</p>	<p>Тема: “ Плыдем кролем” Продолжать</p>	<p>Тема: “Эстафеты” Закреплять навык детей в плавании</p>

	<p>учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем . Упражнять детей в плавании кролем на спине</p>	<p>неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.</p>	<p>учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем . Упражнять детей в плавании кролем на спине</p>	<p>неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием. Упражнять в плавании кролем на груди.</p>
	<p>Тема: “ Плывим кролем” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, держась одной рукой за плавательную доску, второй рукой выполнять гребковые движения как при плавании кролем, работать ногами кролем . Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>Тема: “ Плывим кролем” Учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем . Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>Тема: “ Плывим кролем” Продолжать учить детей делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем. Упражнять детей в плавании кролем на груди с задержкой дыхания</p>	<p>Совершенствовать умение детей делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем (одной</p>
Март	<p>Тема: “ Ноги брассом” Учить детей плыть с доской в вытянутых руках с задержкой дыхания и работать ногами брассом. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с</p>	<p>Тема: “ Пузыри” Учить детей плыть с доской в вытянутых руках сделать глубокий вдох, продолжительный выдох потом сделать толчок ногами брассом. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в</p>	<p>Тема: “ Кто быстрее” Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием Упражнять детей</p>	<p>Тема: “ У кого лучше” Продолжать учить детей плавать брассом с задержкой дыхания. Упражнять детей в умении делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые</p>

	дыханием.	сочетании с дыханием.	в умении делать вдох и выдох с поворотом головы, выполняя попеременные гребковые движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки),работать ногами кролем.	движения руками как при плавании кролем (одной рукой держим доску, потом меняем руки), работать ногами кролем
	Тема: “ Лягушата” Продолжать учить детей плыть с доской в вытянутых руках с задержкой дыхания и работать ногами брассом. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “ Лягушата” Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании кролем на спине.	Тема: “ Учимся плыть брассом” Учить детей плавать брассом с задержкой дыхания. Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием.	Тема: “ Учимся плыть брассом Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания. Совершенствовать умение детей плыть с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием.
Апрель	Тема: “ Вот как мы умеем” Учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания.	Тема: “ Кроль на груди” Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.	Тема: “ Сильные руки” Учить детей делать гребковые движения вперед двумя руками одновременно стоя на месте . Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.	Тема: “ Бабочки” Продолжать учить детей делать гребковые движения вперед двумя руками одновременно стоя на месте . Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием
	Тема: “ Учимся плавать кролем	Тема: “ Дельфинчики”	Тема: “ Дельфинчики”	Тема: “ Бабочки плывут” Учить

	<p>на груди” Учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>Учить детей плавать в ластах дельфинчиком руки в стрелочке с задержкой дыхания. Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием.</p>	<p>Продолжать учить детей плавать в ластах дельфинчиком и в стрелочке с задержкой дыхания. Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием</p>	<p>детей плавать комбинированным способом с задержкой дыхания руки “бабочкой”, ноги кролем, на груди. Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Тема: “ Эстафеты” Упражнять детей в плавании кролем на спине. Упражнять детей в плавании неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием.(руки брассом ноги кролем)</p>
Май	<p>Тема: “ Бабочки” Учить детей плавать комбинированным способом с задержкой дыхания руки “бабочкой”, ноги кролем, на груди. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>Тема: “ Быстрые дельфины” Продолжать учить детей плавать в ластах дельфинчиком руки в стрелочке с задержкой дыхания. Продолжать учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием</p>	<p>Тема: “ Эстафеты” Продолжать учить детей плавать в ластах - ноги дельфинчиком, руки “бабочкой” с задержкой дыхания. Закреплять умение детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Закреплять умение детей плавать кролем на спине</p>	<p>Тема: “ Правильный показ” Продолжать учить детей плавать в ластах - ноги дельфинчиком, руки “бабочкой” в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания</p>
	<p>Тема: “ Кроль на груди” Продолжать</p>	<p>Тема: “ Кроль на груди” Учить детей плавать в</p>	<p>Тема: “Мы ребята смелые ” Учить детей плавать в</p>	<p>Тема: “ Быстрые лягушата” Упражнять детей</p>

	<p>учить детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Продолжать учить детей плавать комбинированным способом с задержкой дыхания руки "бабочкой", ноги кролем, на груди. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>ластах ноги дельфинчиком руки "бабочкой" с задержкой дыхания. Закреплять умение детей плавать кролем на груди в координации в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>	<p>ластах - ноги дельфинчиком, руки "бабочкой" в сочетании с дыханием. Закреплять умение детей плавать неспортивным видом плавания в сочетании с дыханием. (руки брассом ноги кролем).</p>	<p>в плавании с плавательной доской в вытянутых руках выполняя движение ногами как при плавании брассом в сочетании с дыханием. Упражнять детей в плавании брассом с задержкой дыхания. Тема: " Попробуй догони" Учить детей плавать брассом в координации в дыханием. Упражнять детей в плавании кролем на спине.</p>
--	--	--	--	--

