

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК  
(МБДОУ «Крепыш»)  
ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001  
Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800  
тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: [krepysh07@inbox.ru](mailto:krepysh07@inbox.ru)

«Рассмотрено»  
на заседании Педагогического  
совета протокол № 1  
от «28» 08 2020г.

Председатель Педагогического  
совета: М.М.М.М.

«Согласовано»  
Заместитель заведующего  
Е.Г. Старцева  
«28» 08 2020 г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Крепыш»  
Л.В. Цэрүш  
приказ от «28» 08 2020 г.  
№ 250



**Рабочая программа**  
Образовательная область  
**«Физическое развитие»**  
первая младшая группа № 5  
образовательный компонент  
**«Плавание»**  
на 2020 – 2021 уч. год

**1 период организованной детской деятельности в неделю  
(всего 37 периодов)**

Составитель: И.Н. Корнута,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Крепыш»

2020 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по плаванию для детей первой младшей группы (далее - программа) составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Обучение плаванию в детском саду. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина.- М.: Просвещение, 1991 г.

2. Программа обучения плаванию в детском саду. Е.К.Воронова.- М.: Детство-пресс, 2003 г.

Программа рассчитана на 37 периодов организованной детской деятельности в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 10 минут.

**Цель программы** - обучение детей младшего дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанному занятию физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

#### **Задачи программы:**

- Формирование знаний и умений по освоению водного пространства, навыков плавания.

- Формирование гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни.

- Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде.

- Повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы).

- Закаливание организма ребенка, повышение сопротивляемости воздействиям неблагоприятной окружающей среды.

#### **Новизна программы**

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к организованной детской деятельности по плаванию 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. Содержание программы направлено на осознание ценности здорового образа жизни, учит бережно относиться к своему здоровью, знакомит с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

#### **Отличительная особенность программы**

Обучение плаванию начинается с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. С этой целью в программе определена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. В программе предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

### Особенности организации образовательного процесса

При проведении организованной детской деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Форма проведения – подгрупповая, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек. Комплектуя группы для проведения плавания, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

Структура проведения организованной детской деятельности 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).

### Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
<b>Организованная детская деятельность</b>		
Плавание	Игровая беседа с элементами движений, игра, интегративная детская деятельность, моменты радости, совместная деятельность взрослых и детей игрового, интегративного, тематического характера, контрольно-диагностическая деятельность	Подгрупповая

### Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Дети начинают ориентироваться в своих действиях на культурную модель, воспроизводимую взрослым.

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

В это же время внимание детей 2 - 3 лет неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. Поэтому в этом возрасте взрослому по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша.

Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений осуществляется на основе подражания.

### Тематический план

№	Тема организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В т.ч. практических
1-2	Знакомство с бассейном	2	2
3	Готовимся к плаванию	1	1
4-5	Учимся правильно дышать	2	2
6	Основные движения в воде	1	1
7-9	Готовимся к плаванию	3	3
10-19	Учимся передвигаться в воде	10	10

20-21	Учимся погружаться в воду	2	2
22	Учимся дышать в воду	1	1
23-24	Учимся работать ногами в положении сидя в воде	2	2
25	Учимся опускать голову в воду	1	1
26	Передвижения в воде	1	1
27	Учимся дышать в воде	1	1
28	Передвижения в воде	1	1
29-31	Учимся лежать на воде	3	3
32	Учимся правильно дышать	1	1
33	Знакомство со скольжением	1	1
34-35	Лодочки плывут	2	2
36-37	Игры с надувными игрушками	2	2
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

**Требования к результатам освоения образовательного компонента  
«Плавание»  
образовательной области «Физическое развитие»**

*К концу года дети должны понимать:*

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль плавания для физического развития.

*К концу года дети должны уметь:*

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять игровые ситуации.

*К концу года дети должны использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- для выполнения дыхательной гимнастики;
- для соблюдения гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- для соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- для выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;
- для применения полученных умений в экстремальной ситуации.

**Содержание учебного предмета**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
<b>1</b>	<b>Ознакомление с бассейном</b>	Знакомство с помещениями бассейна (раздевалкой, душевыми, туалетной комнатой, плавательным залом), с инвентарем. Знакомство с правилами поведения в бассейне. Наблюдение непосредственно образовательной деятельности плаванием в группах младшего и среднего дошкольного возраста. Знакомство с чашей бассейна (спуск и подъем по трапу,

		<p>нахождение в чаше без воды, с малым количеством воды).</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности в воде.</p>
2	<p><b>Ознакомление с водной средой, со свойствами воды, преодоление водобоязни</b></p>	<p>Спуск в чашу бассейна с помощью инструктора ФИЗО.</p> <p>Передвижение по дну бассейна: - ходьба: держась за бортик, вдоль бортика, по бассейну, держась за надувную игрушку, парами; - прыжки: держась за бортик двумя руками, одной, без поддержки – с хлопками по воде, выпрыгивание из воды.</p> <p>Сохранение равновесия в воде, активное брызгание на себя и на сверстников.</p> <p>Игры (игровые упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег: «Мы гуляем», «Большие шаги», «Кораблик», «Змейка»;</li> <li>- прыжки: «Воробушки», «Кто выше», «Идет дождик», «Зайчики на прогулке»;</li> <li>- активное брызгание на себя и на сверстников: «Дождик», «Идет дождик», «Нам весело»;</li> <li>- подвижные игры: «Поймай мяч», «Веселый мяч», «Футбол», «Карусели», «Море волнуется».</li> </ul>
3	<p><b>Овладение специальными подготовительными упражнениями для формирования плавательных умений</b></p>	<p>Спуск в чашу бассейна с помощью инструктора ФИЗО.</p> <p>Ходьба: большими шагами; на носочках; с высоким подниманием бедра; с вытянутыми вперед руками; заложив руки за спину; загребая воду руками; по кругу в хороводе; с изменением направления движения; в произвольном направлении; с гребковыми движениями назад (пальцы вместе, кисть лодочкой).</p> <p>Бег: держа в руках плавательную игрушку; с активными движениями руками; стайкой; парами.</p> <p>Прыжки с выполнением разных заданий: на месте у бортика; на двух ногах с продвижением вперед; прыжки с брызгами; легкие прыжки по кругу; выпрыгивание из воды, держась за поручень.</p> <p>Умывание, погружение в воду: поэтапное обучение погружения в воду (подбородок, рот, нос) «Моем носики», «Моем губки», «Моем глазки», «смываем мыльную пену».</p> <p>Дыхательные упражнения: дуем на игрушки, на воду; делаем на воде «Воронку», «Студим чай», опускаем в воду губы «Пузыри».</p> <p>Достаем со дна предметы: доставая предметы со дна (на глубине немного выше колена); передвигаясь по бассейну, по сигналу погружаясь в воду.</p>
4	<p><b>Игры, игровые упражнения</b></p>	<p>Ходьба и бег: «Ледокол», «Паровозик», «Лошадки», «Лодочка», «Поймай мяч», «Мы гуляем», «На прогулке», «Большие шаги», «Кораблик», «Кто быстрее добежит до игрушки», «Бегом за мячом», «Хоровод», «Догони меня». - прыжки: «Воробушки», «Кто выше», «Зайчики на прогулке», «Лягушата».</p> <p>Дыхание: «Остуди чай!», «Пузыри», «Дуть на плавающую игрушку».</p> <p>Умывания: «Моем носики», «Моем лицо», «Моем</p>

		<p>глазки», «Смываем мыльную пену».</p> <p>Погружение в воду: «Достань со дна предмет», «Достань игрушку».</p> <p>Подвижные игры: «Рыбки и рыболов», «Поймай мяч», «Веселый мяч», «Море волнуется», «Карусели», «Пчела», «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Найди свой домик», «Рыбы и сеть», «Положи игрушку на свое место», «Утки и утята».</p>
5	<p><b>Правила поведения в бассейне, требования техники безопасности в бассейне, гигиенические требования</b></p>	<p>Правила поведения в бассейне: при себе иметь полотенце, мыло и мочалку, сменные чистые плавки и шапочку для плавания, халат; организованно проходить в раздевалку, переодеваться, складывать свои вещи; до начала занятия с помощью взрослого вымыться под душем с мылом и мочалкой; подниматься (спускаться) по лестнице в чашу бассейна по одному, наступая на каждую ступеньку, держась руками за поручни, на площадке лестницы разворачиваться в обратную сторону (спиной к ванне - при спуске в нее, лицом к ванне - при выходе из нее); по окончании НОД организованно идти в душевую; после принятия душа с помощью взрослого хорошо вытереться полотенцем, одеться в установленном порядке и организованно идти в группу с сопровождающим взрослым.</p> <p>Требования техники безопасности в бассейне: - в помещениях бассейна (раздевалках, душевых и пр.) запрещается: бегать и шалить, входить в чашу бассейна без разрешения инструктора; влезать на бортики чаши; приносить посторонние предметы; - в воде запрещается: толкаться, брызгаться, топить друг друга; мешать друг другу во время выполнения упражнений; без разрешения инструктора отходить от бортика.</p> <p>Гигиенические требования: уметь пользоваться индивидуальными туалетными принадлежностями (с помощью взрослых мыться в душе, насухо вытираться), с помощью взрослых переодеваться, складывать свои вещи.</p>

#### **Способы проверки освоения содержания программы**

В связи с пропедевтической направленностью проводимой работы с малышами рабочей программой не предусмотрена оценка уровня усвоения программного материала умений и навыков детей. В конце учебного года проводится обобщенный анализ освоения программы (выполнения требований к уровню подготовки воспитанников данного возраста) без фиксации индивидуальных результатов детей.

#### **Литература и средства обучения**

##### **Методическая литература**

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - М: Детство-пресс, 2003 г.

##### **Дополнительная литература для педагога**

1. Большакова И.Л. Маленький дельфин. - М.: 2005 г.
2. Мартынова Л.В., Попкова Т.И. Игры и развлечения на воде. – М.: 2006 г.
3. Зайцев В.В. Зачем учиться физкультуре. – М.: 2003 г.

4. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М.: 1988 г.
5. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. - С.-П.: 2003 г.
6. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: 2003 г.

#### **Технические средства обучения**

1. Магнитофон;
2. CD и аудио материал

#### **Оборудование**

1. Плавающие игрушки, кукла
2. Обручи
3. Мячи
4. Надувные игрушки
5. Зонт
6. Погремушка
7. Кораблик
8. Лодочки
9. Гимнастические палки

**Календарно – тематическое планирование**

месяц	№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание	Оборудование
Сентябрь	1			Знакомство с бассейном	Ознакомить детей с помещением сухого бассейна.	На суше. Экскурсия в сухой бассейн.	
				Примечание			
	2			Знакомство с бассейном	Познакомить детей с разминкой в сухом бассейне.	На суше. 1. Разминка. 2. Построение стайкой. 3. Ходьба. 4. Бег. 5. ОРУ. 6. П/и «Карусели»	
				Примечание			
	3			Готовимся к плаванию	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна; рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.	На суше. Посещение раздевальных и душевой, показ приемов сами обслуживания.	Плавающие игрушки, кукла.
			Примечание				



Октябрь	4		Учимся правильно дышать	Учить детей правильно делать вдох-выдох, дуть на воду. Познакомить ребенка с резиновой шапочкой.	На суше. 1. Игра «У кого улетит дальше» - дуть на легкие предметы. 2. Игра «Плывет кораблик» - дуть на кораблик, плавающий в тазике с водой. 3. Надевание резиновой шапочки.	
			Примечание			
	5		Учимся правильно дышать	Формировать умение правильно делать вдох и выдох в воду.	На суше: 1. Игра «Плывет утка» - дуть на игрушку, плавающую в тазике с водой. 2. Надевание резиновой шапочки. 3. Игра «Волшебные пузыри» - громко вздохнув и надув щеки, вытянув губы трубочкой – сделать выдох в воду.	
			Примечание			
	6		Основные движения в воде	Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	На суше. Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.	
			Примечание			
	7		Готовимся к плаванию	Учить детей готовиться к посещению бассейна, раздеваться, складывать одежду, мыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.	На суше. Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне.	Плавающие игрушки, кукла.
		Примечание				

	8		Готовимся к плаванию	Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребенком.	В воде. 1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя. 2. Упражнение «Моем ручки, моем плечики...» 3. Окунуться вместе с ним в воду. 4. Игра «Поймай рыбку». 5. Игра «Поймай воду» - соединяют кисти, зачерпывают воду.	Плавающие рыбки
			Примечание			
Ноябрь	9		Готовимся к плаванию	Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Учить плескать воду на предметы.	В воде. 1. Войти в воду, спускаясь по лестнице с помощью преподавателя, умыться. 2. Ходьба по дну бассейна, держась за руки, глубина воды ниже колен («Пойдемте все вместе со мной», «Дойдем до уточки») 3. Окунуться, держась за руку преподавателя. 4. Плескать воду на уточку.	Обруч, плавающая уточка
			Примечание			
	10		Учимся передвигаться в воде	Учить передвигаться в воде, держась за подвижную опору. Вызвать интерес к занятию.	В воде: 1. Войти в воду, спускаясь по лестнице с помощью преподавателя, умыться. 2. Ходьба по дну бассейна, держась за палку («едим на автомобиле») 3. Окунуться, держась за палку преподавателя. 4. Брызгать воду на палку. 5. Действия с предметом по желанию детей.	Гимнастическая палка, плавающие предметы.
			Примечание: Глубина воды ниже колен			

	11-12		Учимся передвигаться в воде	Учить передвигаться, преодолевая сопротивление воды.	В воде: 1. Войти в воду, спускаясь по лестнице с помощью преподавателя, умыться. 2. Ходьба по дну бассейна, держась за обруч («Едем на такси») 3. Окунуться, держась за обруч преподавателя. 4. Похлопать ладошками по воде.	
			Примечание			
Декабрь	13		Учимся передвигаться в воде	Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна, держась за опору. Учить плескаться в воде. Вызвать интерес к занятию.	В воде: 1. Войти в воду, по лестнице с помощью преподавателя, умыться. 2. Ходьба по периметру бассейна, держась за поручень («Пойдемте все вместе за мной») 3. Окунуться, держась за руку преподавателя. 4. Игра «Сделаем дождик» - брызгаем воду вверх 5. Игры с плавающими игрушками.	Плавающие игрушки
			Примечание: Глубина воды до колен			
	14		Учимся передвигаться в воде	Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; готовить к горизонтальному положению пловца.	В воде: 1. Войти в воду самостоятельно. Умыться 2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне». 3. Игра «Кошка ловит рыбку» - дети ползут на четвереньках за рыбкой, приносят инструктору. 4. Свободные игры с предметами.	Плавающие игрушки
			Примечание			

15		Учимся передвигаться в воде	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях, учить ползать по дну бассейна.	В воде: 1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться. 2. Похлопать ладошками по воде, умыться. 3. Игра «Доползи до мяча» 4. Бросить мяч и догнать его. 5. Принести мяч воспитателю	Мячи
		Примечание			
16		Учимся передвигаться в воде	Учить не бояться брызг, продолжать учить детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.	В воде: 1. Войти в воду и сразу же окунуться и умыться. 2. Игра «Сделаем дождик» — брызгать воду на себя. 3. Игра «Солнышко и дождик» - дети ходят враспынную, на команду: «Дождик» - бегут к взрослому. 4. Игра «Доползи до игрушек» 5. Принести игрушки инструктору.	Игрушки
		Примечание			
17		Учимся погружаться в воду	Учить детей безбоязненно погружаться в воду, ознакомить с передвижением на руках по дну, вытянув ноги.	В воде. 1. Игра «Маленькие - большие» - приседание в воду. 2. Игра «Сделаем дождик» 2. Ходьба вдоль бортика бассейна («едет поезд») 3. Игра «Крокодилы» - лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги — идти на руках по дну до обозначенного места. 4. Игра «Бегите ко мне».	Маленькие мячи, обруч
		Примечание			

<b>Январь</b>	18		Учимся передвигаться в воде	Учить передвигаться по бассейну, держась за руки. Приучать самостоятельно опускаться в воду.	В воде. 1. Игра «Маленькие - большие» - приседание в воду. 2. Ходьба парами («Идем на прогулку»). 3. Упражнение «Веселые ножки» - дети топают по воде. 4. Игра «Крокодилы». 5. Игра «Солнышко и дождик» - дети ходят враспынную, на команду: «Дождик» - бегут к инструктору.	Зонтик
			Примечание			
	19		Учимся передвигаться в воде	Приучать детей не бояться воды, ходить на носках, вызывать у детей чувство радости от действий в воде	В воде. 1. Войти в воду, умыться, набирая воду в ладошки. 2. Упражнение «Спрятались» - приседание в воду с погружением нижней части лица 3. Игра «Мыши» - ходьба на носках, бег. 4. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять погремушку и «позвонить».	Погремушки
			Примечание			
<b>Февраль</b>	20		Учимся погружаться в воду	Приучать погружаться в воду, опуская лицо, не бояться брызг.	В воде. 1. Умывание. Упражнение «Спрятались»-присесть, опустить в воду лицо. 2. Игра «Маленькие и большие ножки» — топают по воде, так чтобы появились брызги. 3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду. 4. Игра «Кораблики».	Кораблик
			Примечание			

21		Учимся погружаться в воду	Учить детей задерживать дыхание и опускать лицо в воду, знакомить с передвижением разными способами.	В воде. 1. Упражнение «Умывание» 2. Ходьба маленькими и большими шагами («Гномики, великаны») 3. Стоя в кругу, присесть в воду («Островки»), встать и снова присесть несколько раз подряд. 4. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («Нос утонул») 5. Игра «Догони меня»	
		Примечание			
22		Учимся дышать в воде	Учить правильно складывать губы при выдохе, упражнять в передвижении по воде.	В воде. 1. Упражнение «Маленькие - большие» 2. Ходьба, высоко поднимая колени («Лошадки») 3. Игра «Попрыгаем, как зайчики» 4. «Подуй на кораблик» - дети стоят на коленях вокруг обруча, дуют на кораблик, плавающий в обруче.	Кораблик
		Примечание			

	23		Учимся работать ногами в положении сидя в воде	Учить работать ногами поочередно вверх – вниз в положении сидя в воде. Учить делать выдох в воду.	В воде. 1. Садиться в воду и вставать. 2. «На море буря» - дети стоят на коленях вокруг обруча, дуют на кораблик, опустив губы в воду. 3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»). 4. Игра «Рыбки резвятся»- по сигналу «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают, «Рыбки отдыхают»- присаживаются на корточки. 5. Игра «Переправа» - дети идут по воде, выполняя гребковые движения руками.	
			Примечание			
Март	24		Учимся работать ногами в положении сидя в воде	Продолжать учить работать ногами вверх-вниз поочередно в положении сидя в воде. Учить делать выдох в воду.	В воде. 1. Игра «Переправа» - гребковые движения руками. 2. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2—3 раза. 3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»). 4. Игра «Прыгаем, как зайчики».	Большой мяч
			Примечание: Уровень воды до колен			

25		Учимся опускать голову в воду	Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	В воде. 1. Игра «Маленькие и большие ножки». 2. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо («Смелые ребята») 3. Лечь на воду из положения, стоя на коленях. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад – опустить лицо в воду («Крокодилы спрятались») 4. Игра «Бегом за мячом!».	Яркие надувные мячи
		Примечание: Уровень воды до колен			
26		Передвижения в воде	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна.	В воде. 1. Игра «Рыбки резвятся». 2. Лечь на воду и опереться руками одно, вытянуть ноги — идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы») 3. Поплескаться поиграть в воде с игрушками. 4. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд. 5. Выбежать из воды.	Игрушки
		Примечание			
27		Учимся дышать в воде	Учить задерживать дыхание и опускать лицо в воду, воспитывать организованность.	В воде. 1. Игра «Змейка» - передвижение друг за другом по периметру бассейна. 2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд («Спрятались») 3. Лечь на воду и опереться руками одно, вытянуть ноги — идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы») 4. Игра «Догони меня»	



			Примечание			
	28		Передвижения в воде	Продолжать учить ползать на руках по дну бассейна, приучать опускать в воду лицо, задерживая дыхание.	В воде. 1. Игра «Волны на море» - покачивание рук вправо-влево, касаясь поверхности воды. 2. Упражнение «Крокодилы» 3. Держась за обруч руками, наклониться, опустить в него лицо, задерживая дыхание («Моем носики»), выпрямиться, повторить 2—3 раза; стараться не вытирать лицо. 4. Игра «Солнышко и дождик».	Обруч
			Примечание			
Апрель	29		Учимся лежать на воде	Показать, как свободно лежат на воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.	В воде. 1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь на нее руками («Мячики»). 2. Стать в воде на колени – шумный вдох, сделать губы трубочкой и опустить в воду-выдох («Волшебные пузыри»). 3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду. 4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»). 5. Поплывать, как хочется.	Мяч
			Примечание			

30		Учимся лежать на воде	Учит ложиться на воду, опуская лицо в воду; воспитывать уверенность в себе.	В воде. 1. Подпрыгивать с продвижением вперед («Лягушки»). 2. «На море буря» - дети стоят на коленях вокруг обруча, дуют на кораблик, опустив губы в воду. 3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду. 3. Ползание по дну на животе. 4. Игра «Пузырь» - дети стоят в кругу, держаться за руки, движутся к центру – из центра.	Кораблик
		Примечание			
31		Учимся лежать на воде	Упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна, выпрямив ноги.	В воде. 1. Упражнение «Цапли» 2. Стоя в кругу, поливать себя водой из ведерка, стараться не вытирать лицо руками. 3. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе. Остановиться – подуть в воду («Делаем пузыри»). 4. Игра «Рыбки резвятся» - подпрыгивают на двух ногах.	
		Примечание			

	32		Учимся правильно дышать	Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох	В воде. 1. Игра «Поймай лодочку». 2. Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше. 3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2—3 раза. 4. Игра «Лодочки плывут» - двигаются, разгребая воду рукам, как веслами.	Лодочки
			Примечание			
	33		Знакомство со скольжением (буксировка)	Приучать детей уверенно передвигаться в воде. Познакомить детей со скольжением (буксировка)	В воде. 1. Прыжки («Лягушки») 2. Присев, погрузиться в воду до глаз, выдохнуть через губы трубочкой («Пузыри»). 3. Игра «Волны на море» - повороты туловища вправо – влево, касаясь ладонями воды. 4. Дети держаться за руки взрослого, идущего спиной вперед. 5. Игра «Бегом за мячом»	Большой мяч
			Примечание			
Май	34		Лодочки плывут	Учить работать ногами вверх-вниз поочередно в положении сидя в воде. Приучать детей при скольжении (буксировка) вытягивать руки и ноги	В воде. 1. Хлопать ладошками по воде 2. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан») 3. Дети ложатся животом на обруч – взрослый «катает». 4. Игра «Лодочки плывут» - двигаются, разгребая воду рукам, как веслами.	Обручи.

			Примечание			
35			Лодочки плывут. Фонтан	Приучать детей при скольжении (буксировка) вытягивать руки и ноги; знакомить с сопротивлением воды.	В воде. 1. Игра «Поймай лодочку». 2. Дети ложатся животом на плавательную доску – взрослый «катает». 3. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут») 4. Присесть, опустить в воду подбородок, сложить губы трубочкой и подуть на плавающую игрушку; опустить ротик в воду – выдохнуть. 5. Упражнение «Фонтан».	Лодочки, надувные игрушки, плавательные доски.
			Примечание			
36-37			Игры с надувными игрушками	Развивать умение делать глубокий вдох и постепенный выдох.	В воде. 1. «Ледокол» - ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед. 2. Дети берутся за палку – взрослый «катает». 3. «У кого сильнее буря» - дуть на кораблики. 4. «Фонтан» дети сидят ногами в круг. 5. Игры с надувными игрушками.	Надувные игрушки, палки
			Примечание			