

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист сектора
дошкольного образования
управления образования
администрации городского
округа «Город Йошкар-Ола»



Ю.Н.Соловьева



Утверждено
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №1 «Пчёлка»
г. Йошкар-Ола»
от 30 августа 2019 №38
С.В.Климова

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей 4-7 лет
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

Разработала:
Завойских О.П., инструктор по
физической культуре

Йошкар-Ола, 2019

Пояснительная записка

Актуальность.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и бережливости. Дошкольный возраст – это уникальный возраст для развития личности. Именно в этом возрасте важное значение имеет сохранение и поддержка физического и психического здоровья ребенка. К сожалению, в последние годы замечена динамика ухудшения состояния здоровья детей дошкольного возраста, растет процент часто болеющих детей, детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Бассейн, как часть общей работы по оздоровлению в ДОУ, имеет огромные возможности. Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма.

Плавание, как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Занятия в бассейне помогают преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать к водному пространству. Оздоровительное плавание как средство полноценного физического развития ребенка, сочетающее в себе основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Оздоровительное плавание в первую очередь направлено на достижение и поддержание желаемого уровня здоровья детей и профилактику заболеваний.

Основная цель программы:

Приобщать детей к здоровому образу жизни, способствовать укреплению здоровья и гармоничному психофизическому развитию.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Повышать выносливость мышц, увеличивать резервные возможности дыхания.
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
3. Способствовать коррекции имеющихся нарушений опорно – двигательного аппарата, формировать правильную осанку, укреплять мышцы свода стопы.

Образовательные:

1. Учить ориентироваться в воде и соблюдать правила поведения.
2. Обучать приемам самопомощи, самооздоровления и профилактики заболеваний.
3. Закреплять и совершенствовать плавательные умения и навыки.

Развивающие:

1. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
2. Развивать физические качества и двигательные способности.
3. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
2. Формировать устойчивый интерес к оздоровительному плаванию и двигательно-активным видам деятельности.

Конкретизация задач по возрастам:

3 - 4 года Раздел «Плавание»

1. Адаптировать к водному пространству: познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды, правилами поведения на воде.
2. Учить безбоязненно передвигаться по бассейну разными способами, выполнять разнообразные движения руками.
3. Учить погружаться в воду с головой с задержкой дыхания и выдохом в воду; обучать правильному дыханию.

4. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой.
5. Учить участвовать в коллективных подвижных играх, соблюдая правила, не мешая другим.

Раздел «Здоровье»

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Формировать положительное отношение к закаливающим мероприятиям: контрастный душ, воздушные ванны.
2. Укреплять мышцы стоп: босохождение по массажной дорожке, движения ног в воде.
3. Формировать гигиенические навыки: мыться под душем с мочалкой и мылом, насухо вытираться полотенцем и одеваться при помощи взрослого.
4. Учить соблюдать правила поведения в бассейне.

4 – 5 лет

Раздел «Плавание»

1. Закреплять умение передвигаться в воде разными способами.
2. Продолжать учить погружаться в воду и ориентироваться в ней.
3. Формировать навык горизонтального положение тела в воде без опоры.
4. Учить скользить по воде на груди с подвижной опорой.
5. Знакомить с элементами стиля «кроль»: движение ног.
6. Учить подныривать под предмет с опорой.
7. Учить совместным играм, строго соблюдать правила игры, действовать вместе, согласованно.

Раздел «Здоровье»

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции. Поддерживать желание выполнять закаливающие процедуры: контрастный душ, ОРУ в сочетании с воздушными ваннами.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Учить правильному дыханию пловца.
3. Укреплять мышечный корсет. Формировать умение выполнять ОРУ на суше и в воде, с предметами и без.
4. Способствовать профилактике плоскостопия: босохождение по массажным дорожкам, упражнения с массажерами, движения ног в воде.
5. Продолжать формировать гигиенические навыки.

5 -6 лет

Раздел «Плавание»

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с подвижной опорой, выполнять упражнения на вытяжение.
2. Изучать движения рук способами кроль и брасс.
3. Совершенствовать навык работы ног способом кроль.
4. Познакомить с упражнениями на расслабление.
5. Продолжать учить нырять и подныривать.

Раздел «Здоровье»

1. Способствовать закаливанию организма. Вызывать интерес к закаливанию и желание участвовать в закаливающих мероприятиях: контрастный душ, воздушные ванны в сочетании с ОРУ.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц, укреплять мышечный корсет. Учить выполнять упражнения на сопротивление и выносливость, плавать с колобашкой.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких при выполнении дыхательных упражнений.
4. Способствовать формированию правильной стопы: босохождение по массажной дорожке, работа с массажерами, плавание в ластах, упражнения на укрепление мышц стопы.

6 -7 лет

Раздел «Плавание»

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль в ластах и без, на груди и спине.
2. Изучать движение ног способом брасс.
3. Познакомить детей со спортивными способами плавания: кроль, брасс и комбинированный способ.
4. Поддерживать желание нырять и подныривать.
5. Продолжать учиться расслабляться на воде.

Раздел «Здоровье»

1. Обучать методам закаливания: контрастный душ, воздушные ванны, растирание полотенцем.
2. Способствовать формированию правильной осанки и стопы, формировать понятие необходимости профилактических мероприятий.
3. Повышать работоспособность и выносливость при выполнении циклических видов упражнений.
4. Приобщать к здоровому и двигательному – активному образу жизни.

5. Продолжать формировать гигиенические навыки.

Условия реализации программы:

1. Соблюдение режима дня дошкольников;
2. Создание психоэмоционального комфорта на занятиях;
3. Создание здоровьесберегающей среды на занятиях;
4. Врачебно – педагогический и санитарно – гигиенический контроль;
5. Систематическая профилактическая и коррекционная работа;
6. Система закаливающих мероприятий;
7. Упор на общепедагогические принципы с учетом индивидуальных особенностей ребенка;
8. Взаимодействие со всеми структурами ДОУ;
9. Сотрудничество с родителями.

Принципы к формированию

Программы:

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для

каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Оздоровительные и игровые технологии в условиях бассейна:

1. Упражнения на тренажерах: массажеры, роликовые и массажные дорожки, эспандеры, гимнастические палки и т.д.
2. Игровой стретчинг.
3. Аквааэробика .
4. Корригирующая дыхательная гимнастика.
5. Самомассаж и растирание.
6. Упражнения на расслабление и вытяжение.
7. Закаливающие процедуры: контрастный душ, воздушные ванны.
8. Подвижные игры и игровые упражнения.
9. ОРУ на суше и в воде.
- 10.Релаксационные и образно-игровые упражнения.
- 11.Привитие плавательных навыков, навыков самообслуживания и гигиены, знакомство со свойствами воды, правилами поведения в воде.

Планируемый результат освоения программы:

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям по плаванию.
2. Наметилось снижение уровня заболеваемости, увеличилась посещаемость занятий детьми.
3. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
4. Произошел качественный рост показателей плавательных умений и навыков.

3 – 4 года

Дети знают и соблюдают правила поведения в бассейне.

Безбоязненно передвигаются по бассейну разными способами, выполняют разнообразные движения руками.

Погружаются в воду с головой.

Принимают горизонтальное положение тела в воде с опорой.

Положительно относятся к закаливающим мероприятиям: контрастный душ, воздушные ванны.

Моются под душем с мочалкой и мылом, насухо вытираются полотенцем и одеваются при помощи взрослого.

С интересом участвуют в общих подвижных играх, соблюдают правила.

4 – 5 лет

Дети знают и соблюдают правила поведения в бассейне.

Смело передвигаются в воде разными способами.

Погружаются в воду и принимают горизонтальное положение тела в воде с опорой и без.

Скользят по воде на груди с подвижной опорой.

Подныривают под предмет с опорой.

Участвуют в совместных играх, строго соблюдают правила игры, действуют вместе, согласованно.

С желанием выполняют закаливающие и гигиенические процедуры.

Правильно пользуются массажерами.

5 – 6 лет

Дети знают и соблюдают правила поведения в бассейне.

Скользят на груди, спине с подвижной опорой.

Выполняют движения ног стилем кроль.

Умеют выполнять упражнения на расслабление и вытяжение в воде.

Ныряют за предметами и под предметы.

Сформирован навык правильной осанки и правильного дыхания.

Проявляют устойчивый интерес к закаливанию и плаванию.

6 – 7 лет

Дети строго соблюдают правила поведения в бассейне и на воде.

Скользят на груди и спине с разным положением рук.

Выполняют движения ногами и руками стилем кроль и брасс.

Проплывают бассейн свободным стилем.

Сформированы гигиенические навыки самообслуживания.

Выработан навык правильной осанки и правильного дыхания.

Дети могут самостоятельно пользоваться массажерами, тренажерами и спортивным оборудованием.

Сформирован устойчивый интерес к закаливанию, плаванию и двигательльно-активным видам деятельности.

Специфика проведения занятий

Сроки реализации программы – январь – май.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Место проведения – закрытый плавательный бассейн ДООУ.

Продолжительность занятий: 3 – 4 года – 20 мин; 4 – 5 лет – 25 мин; 5 – 6 лет – 30 мин; 6 – 7 лет – 35 мин. Количество детей в одной подгруппе до 15 человек.

Структура построения занятий

Занятие состоит из трех частей:

Вводная. Построение, ОРУ на суше или в воде, подготовительные или специальные упражнения, дыхательная гимнастика, упражнения с массажерами или на тренажерах, ходьба по массажной дорожке.

Основная. Упражнения на формирования плавательных навыков, дыхательные упражнения в воде, аквааэробика, закрепление ранее усвоенных навыков в подвижных играх и игровых упражнениях.

Заключительная. Снижение физической и эмоциональной нагрузки, упражнения на расслабление и вытяжение, свободное плавание, индивидуальная работа.

Формы подведения итогов реализации программы

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
- Открытые занятия для родителей.
- Фотоотчет.

График прохождения учебного материала

младшая группа

№	Виды движений	№ занятия																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Ходьба по массажным дорожкам	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+	+		+		+
2	Самомассаж											+		+		+			+		+

5	Образно-игровые упр-я на суше									+										+		
6	Передвижения в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Горизонтальное положение с опорой и без	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Скольжение на груди и спине с опорой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Движение ног кроль на груди и спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Аквааэробика		+			+							+				+				+	
12	Статическое плавание			+						+			+			+			+		+	+
13	Ныряние, проныривание			+			+		+	+	+		+		+		+		+		+	+
13	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Итого 20 занятий

График прохождения учебного материала старшая группа

№	Виды движений	№ занятия																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Ходьба по массажным дорожкам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Самомассаж		+	+		+		+			+	+			+	+				+	+
3	ОРУ на суше	+			+				+				+						+		

4	Дыхательная гимнастика на суше			+		+				+					+					+
5	Образно-игровые упр-я на суше						+						+				+		+	
6	Передвижения в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Скольжение на груди и спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Движение ног кроль на груди и спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Движение рук кроль, брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Аквааэробика			+				+						+						+
12	Статическое плавание	+		+			+		+		+		+		+		+		+	+
13	Ныряние, проныривание	+	+		+		+		+				+		+		+		+	
14	Расслабляющее плавание		+					+					+				+			+
15	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Итого 20 занятий

**График прохождения учебного материала
подготовительная группа**

№	Виды движений	№ занятия																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Ходьба по массажным дорожкам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Самомассаж		+			+		+	+					+			+		+		

3	ОРУ на суше	+					+					+	+					+			+	+	
4	Дыхательная гимнастика на суше				+						+					+							
5	Образно-игровые упр-я на суше			+										+						+			
6	Элементы стретчинга			+										+						+			+
7	Передвижения в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Скольжение на груди и спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Движение ног кроль и брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Движение рук кроль, брасс	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Акваэробика		+			+									+						+		
13	Статическое плавание							+	+				+	+	+		+						+
14	Ныряние, проныривание, повороты	+		+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
15	Упражнения на вытяжение			+		+			+		+				+					+			+
16	Расслабляющее плавание		+					+					+				+					+	
17	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Итого 20 занятий

Спортивный инвентарь для занятий в бассейне

1. Доска для плавания пенопластовая и пластиковая (по 14) р-р 28-40 см.
2. Мячи резиновые большие (12), малые (12).
3. Мячи надувные большие (10).
4. Игрушки пластиковые «Рыбки» (12), «Уточки» (4), «Бегемоты»(3), «Кораблики» (20), «Рыбки» и «Звезды» (30).

5. Игрушки резиновые разные (5).
6. Мячики пластиковые малые (50).
7. Нарукавники надувные (20).
8. Жилеты надувные (10).
9. Палка пенопластовая для плавания (2).
10. Баночки пластиковые (20).
11. Шайбы резиновые (25).
12. Игрушка надувная большая «Крокодил» (1).
13. Игрушки для ныряния «Камешки» (40).
14. Сочки (4).
15. Мячи массажные малые (15).
16. Дорожка разделительная пенопластовая (1) и пластиковая (1).
17. Дорожка массажная (3).
18. Бутылочки пластиковые (15).
19. Игрушки плоскостные (12).
20. Обручи пластиковые (15).
21. Ласты (6 пар).
22. Шест деревянный (1).
23. Скамейка гимнастическая (2) размер 25-200 см.
24. Роликовая дорожка (2).

Список литературы

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.
2. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007, - 157 с.
3. Бордич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей. – М.; Просвещение, 1998. – 77с.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с.

Перспективный план работы кружка по оздоровительному плаванию «Дельфиненок» 3 – 4 года младшая группа

мес	№ зан	Вводная	Основная	Заключительная
Я Н В	1	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колонну по 1.	Игровое упражнение «Быстрые и медленные лодочки». Приседание в воду и выпрыгивание из воды, держась за поручень «Дельфинчики». Погружение с головой и выдох в воду «Пузыри». Движения руками: «Моталочка» и «Волны». Игровое упр-е «Крокодилы» с опорой руками о дно. Ходьба в разных направлениях с досками «Досочки плывут». П/и «Водолазы»	Игры с мячами. Индивидуальная работа: упражнение «Крокодилы»
А Р Б	2	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в шеренгу спиной к бортику.	П/и «Вот лягушки по дорожке..». Движение рук в воде «Стирка». Выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение, держась руками за поручень «Рыбки - прилипалы». Ходьба в разных направлениях с досками «Досочки плывут». «Рыбки –прилипалы» с шестом. Аквааэробика с мячами «Веселые лягушата». П/и «Мой веселый звонкий мяч».	П/и «Найди пару» Индивидуальная работа: выдох в воду «Пузыри».

	3	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.</p>	<p>Ходьба в разных направлениях с досками в руках, по сигналу присесть, подпрыгнуть на двух ногах на месте. Погружение лица в воду с задержкой дыхания и выдохом в воду «Пузыри». Движение рук в воде «Брызги» к себе и от себя. «Рыбки – прилипалы» с шестом. Горизонтальное положение, с опорой о дно «Крокодилы», движение ногами вверх – вниз. П/и «Пузырь».</p>	<p>Игры с баночками. Индивидуальная работа: погружение лица в воду с выдохом.</p>
--	---	---	--	--

Ф Е В Р	4	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение парами.</p>	<p>П/и «Найди свою пару». Прыжки на двух ногах в паре на месте, держась за руки «Друзья». Выдох в воду «Пузыри» в паре. Горизонтальное положение, держась за поручень «Рыбки-прилипалы», с шестом. Ходьба с доской в руках «Катаем букашек». П/и «Дождик».</p>	<p>Игры с корабликами. Индивидуальная работа: горизонтальное положение, держась за поручень.</p>
	5	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колону по 1.</p>	<p>Ходьба и бег вдоль бортика «Пароход» быстро – медленно. Приседание в воду по плечи и выпрыгивание из воды, держась за поручень «Дельфинчики». Погружение с головой и выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение тела, держась за поручень. Ходьба на руках «Крокодилы», движение ног. П/и «Кто быстрее».</p>	<p>Игры с мячами. Индивидуальная работа: движение ног вверх – вниз в положении «Крокодилы».</p>

А Л Б	6	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение.	Ходьба, перешагивая воду, в присед«Гуси». Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед «Лягушата». Выдох в воду «Пузыри». «Рыбки-прилипалы», держась за поручень, движение ногами. Подготовка к скольжению с доской. Аквааэробика с мячами. П/и «Зайка серый умывается»	Игры с пластиковыми рыбками. Индивидуальная работа: выдох в воду «Пузыри».
	7	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу лицом к поручню.	Ходьба вдоль бортика боком приставным шагом, держась руками за поручень, по сигналу спрятаться. Погружение лица с выдохом в воду «Пузыри». Горизонтальное положение, с опорой руками о дно «Крокодилы», движение ног. Сидя в воде, упор руками сзади, движение ногами вверх – вниз «Фонтанчик». Подготовка к скольжению с доской. П/и «Карусель».	Игры с баночками. Индивидуальная работа: движение ног, сидя с упором руками сзади «Фонтанчик».

	8	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба с доской в руках, присесть спрятаться за доску. Прыжки на двух ногах, держась за доску «Лягушата». Выдох в воду «Пузыри» с доской. Подготовка к скольжению на груди. «Фонтанчик» держась за поручень, движение ногами кроль. Движение руками в воде: «Музыканты». П/и «Водолазы»	Игры с лейками «Садовники» Индивидуальная работа: движение ногами лежа на груди и держась за поручень.
--	---	--	---	---

М А Р Т	9	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.</p>	<p>Ходьба по кругу с перешагиванием через дорожку, проползание под дорожкой на руках. Приседание в воду «Прятки». Погружение с головой и выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение тела, с доской на вытянутых руках. Подготовка к скольжению с доской. «Крокодилы веселятся» ходьба на руках, движение ног кролем. П/и «Комарик»</p>	<p>Игры с корабликами «Капитаны».</p> <p>Индивидуальная работа: движение ног кроль, стоя на руках.</p>
	10	<p>Упражнение с массажерами «Ежики» Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу вдоль поручня.</p>	<p>Ходьба, высоко поднимая колени «Цапли», в приседе «Гуси». Прыжки на месте с падением в воду «Дельфинчики веселятся». «Фонтанчик» кроль ногами, держась за поручень. «Рыбки-прилипалы» с шестом. Подготовка к скольжению с доской. Подныривание «В цирке». П/и «Кто первый».</p>	<p>Игры с мячами.</p> <p>Индивидуальная работа: скольжение с доской.</p>
	11	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.</p>	<p>Ходьба с досками, по сигналу присесть спрятаться за доску «Прятки». Выдох в воду «Пузыри». Горизонтальное положение, с опорой руками о дно «Крокодилы», движение ног кроль. Сидя в воде, упор руками сзади, движение ногами кроль «Фонтанчик». Подготовка к скольжению с доской. П/и «Дельфинчики в цирке».</p>	<p>Свободное плавание.</p> <p>Индивидуальная работа: движение ногами кроль перед собой, сидя на дне.</p>

А П Р Е Л Ь	12	<p>Упражнение с массажерами «Ежики».</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Спуск в воду.</p> <p>Построение в шеренгу вдоль поручня.</p>	<p>Ходьба вдоль бортика под музыку.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте, ладонями хлопать по воде «Хлопики».</p> <p>Выдох в воду «Пузыри». Держась за поручень, движение ногами кроль «Фонтанчик». Скольжение на груди с доской. Подныривание под обруч «Рыбка в лунке».</p> <p>Катание на Тритоше.</p> <p>П/и «Тишина»</p>	<p>Плавание в нарукавниках.</p> <p>Индивидуальная работа: подныривание.</p>
	13	<p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Спуск в воду.</p> <p>Построение в колонну по 1.</p>	<p>П/и «Хоровод» .</p> <p>Погружение с головой и выдох в воду «У кого больше пузырей».</p> <p>Движение руками «Помогаем маме»</p> <p>Скольжение с доской по прямой.</p> <p>Сидя в воде, упор руками сзади, движение ног кроль «Фонтанчик».</p> <p>Ходьба на руках «Крокодилы веселятся» движение ног кроль.</p> <p>П/и «Водолазы».</p>	<p>Игры с маленькими мячами.</p> <p>Индивидуальная работа: скольжение с доской.</p>
	14	<p>Упражнение с массажерами «Ежики».</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Спуск в воду.</p> <p>Построение в колонну по 1 вдоль поручня.</p>	<p>Ходьба по кругу, с перешагиванием через предмет.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте по сигналу упасть в воду «Дельфины веселятся».</p> <p>Выдох в воду «Пузыри». «Рыбки-прилипалы» лежать, держась за поручень.</p> <p>Движение ногами кроль.</p> <p>Скольжение с доской.</p> <p>Подныривание под дорожку.</p> <p>П/и «Карусели».</p>	<p>Свободное плавание.</p> <p>Индивидуальная работа: скольжение с доской.</p>

	15	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в пары.	Ходьба парами «Мы друзья», «Найди свою пару». Движение рук в воде «Рисуем», «Варим кашу», «Качели». Ходьба на руках «Крокодилы», движение ног кроль. Сидя в воде, упор руками сзади, движение ногами «Фонтанчик». Скольжение с доской на груди. Проныривание через обруч с доской. П/и «Пароход».	Игры с лейками «Садовники». Индивидуальная работа: движение ног кроль.
М А	16	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба вдоль бортика, в колонне по 1 положив одну руку на плечо впереди стоящего «Морская змея». Прыжки на двух ногах на месте, ладонями хлопать по воде и над головой «Хлопки». Выдох в воду, стоя по кругу «Вулкан». «Рыбки-прилипалы», держась за поручень, движение ногами кроль «Фонтан». Скольжение на груди, с доской. П/и «Рыбки резвятся»	Свободное плавание. Индивидуальная работа: выдох в воду.
	17	Упражнение с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение.	Ходьба и бег в разных направлениях Погружение с головой и выдох в воду «У кого больше пузырей». Движение рук «Моталочка». Сидя в воде, упор руками сзади, движение ног кроль «Фонтанчик». Стойка на руках «Крокодилы пускают пузыри». Скольжение с доской через обруч. П/и «Цапля».	Игры с рыбками. Индивидуальная работа: скольжение с доской.

Й	18	Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колону по 1.	Ходьба по кругу, с перешагиванием через предмет. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Лягушки» Выдох в воду «Пузыри». Движение рук в воде: «Горка –ямка» «Рыбки прилипалы» лежа на груди, держась за поручень. Скольжение с доской на груди. Подныривание под дорожку.	Свободное плавание. Индивидуальная работа: лежать на груди, держась за поручень.
	19	Упражнение с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение парами.	Ходьба под музыку, остановиться присесть в воду «Спрятаться». Выдох в воду «Пузыри». Движение рук: «Волны». Стойка на руках «Крокодилы», движение ног кроль. Сидя в воде, упор руками сзади, движение ногами кроль «Фонтанчик». Скольжение с доской на груди. Пронырвание через обруч с доской. П/и «Солнышко и дождик».	Игры с бутылочками. Индивидуальная работа: скольжение с доской на груди.

4 – 5 лет средняя группа

мес	№ зан	Вводная	Основная	Заключительная
Я Н	1	ОРУ на суше «Ребяталягушата». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колону по 1.	Ходьба по кругу под музыку. Приседание в воду и выпрыгивание из воды «Дельфинчики». Погружение с головой и выдох в воду «Пузыри». Стойка на руках «Крокодилы», движение ногами «кроль». Лежание в воде на груди из положения «Крокодилы», с задержкой дыхания. Скольжение с доской на груди и спине, движение ногами «кроль». П/и «Салют».	Игры с мячами. Индивидуальная работа: лежание на груди из положения «Крокодилы».

В А Р Ь	2	Упражнения с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Аквааэробика с мячами. «Рыбка-прилипала» лежать на груди, держась за поручень, выдох в воду. Стоя вокруг обруча, опускать лицо в воду, выдох «Вода кипит». Лежание на груди на мелком месте из положения «Крокодилы», с задержкой дыхания. Скольжение с доской на груди, лицо в воде. Скольжение на спине, доска за головой. П/и «Найди свой домик».	Свободное плавание. Индивидуальная работа: лежание на груди.
	3	Дыхательная гимнастика «На море». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Ходьба приставными шагами влево – вправо, держась за поручень «Водомерки». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Кто быстрее». Лежание на груди без опоры «Морская звезда». Скольжение с доской на груди «Кто дальше». Проныривание через обруч с доской «В цирке». Движение рук в воде «Рисуем». П/и «Медвежонок Умка и рыбки».	Игры с баночками. Индивидуальная работа: «Морская звезда».

	4	ОРУ на суше с мячами. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колонну по 1.	Ходьба с разными движениями рук: хлопки по сторонам, вертушка, гребки в стороны. «Рыбка-прилипала» держась за поручень одной рукой, выдох в воду. Прыжки на двух ногах с поворотом, в чередовании с приседаниями в воду «Пружинка». Скольжение на спине с доской, движение ног «кроль». Лежание на воде на груди и спине.	Игры с рыбками. Индивидуальная работа: лежание на груди и спине.
--	---	---	---	---

Ф Е В Р А Л Ь			П/и «Смелые ребята».	
	5	Упражнения с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в шеренгу спиной к поручню.	Аквааэробика без предмета. Ходьба «Ледокол», «Островки» «Рыбка-прилипала» держась за поручень, выдох в воду. «Крабы» - двигаться боком вправо – влево. Движение рук «Прачки». Скольжение на груди с двумя досками, удерживать по сторонам, движение ног «кроль». П/и «Рыбак и рыбки»	Свободное плавание. Индивидуальная работа: скольжение на груди с двумя досками.
	6	Дыхательная гимнастика «Птицы». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Ходьба приставным шагом «Жуки – плавунцы» с пружинкой влево – вправо, руки скользят по поверхности воды. Выпрыгивание из воды «Дельфин» с последующим падением в воду. Выдох в воду «Вода кипит» в кругу. Скольжение с доской на спине. Проныривание обруч «В цирке». П/и «Пять веселых лягушат»	Плавание в нарукавниках. Индивидуальная работа: скольжение на спине с доской.

	7	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	Ходьба лицом и спиной вперед «Полный вперед – полный назад», с ритмичной работой согнутых в локтях рук. «Рыбка-прилипала» держась за поручень одной рукой, выдох. Прыжки с ноги на ногу «Лягушка». Скольжение на спине с доской, постепенно вытягивая руки с доской из под головы вверх. Лежание на воде на груди и спине. П/и «Гуси».	Свободное плавание. Индивидуальная работа: лежание на груди и спине.
--	---	--	--	---

М А	8	Образноигровые упражнения: «Морские фигуры». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в шеренгу.	Ходьба с мячами в руках «Мячики плывут», «Догони мяч» бросают и бегут за мячом. Ходьба на руках по дну «Крокодилы», «Крабы». Движение рук «Мельница». Скольжение с доской на груди и спине, движение ногами «кроль». Подныривание под дорожку. Статическое плавание «Звезда». П/и «Затейники»	Игры с маленькими мячами. Индивидуальная работа: движение ног кроль.
	9	Дыхательная гимнастика «Мы гуляем». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде.	Ходьба с высоким подниманием колен «Цапли», по сигналу наклониться в воду «Где лягушки?». «Рыбка-прилипала», держась за поручень одной рукой, выдох в воду. Стоя вокруг обруча, опускать лицо в воду, выдох «Вода кипит». Статическое плавание «Медуза». Скольжение с доской на спине, доска за головой. П/и «Найди клад».	Плавание в наруканниках. Индивидуальная работа: скольжение на спине с доской.

Р Т	10	ОРУ на суше с досками. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колону по 1.	Ходьба мелким и широким шагом «Карлики – великаны». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с хлопками по воде «Лягушата веселятся». Погружение в воду «Сядь на дно». Растяжение с доской на груди «Потянись за доской». Проныривание через обруч. Движение рук в воде «Стирка». П/и «Фонтан»	Игры с большими мячами. Индивидуальная работа: растяжение с доской на груди.
	11	Упражнения с массажерами «Ежики». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Свободное размещение в воде. Дыхательная гимнастика	Аквааэробика с обручем. Лежа на груди, держась за поручень, движение ног «кроль», выдох в воду «Моторчик». Прыжки на двух ногах, держась за поручень, в чередовании с погружением под воду. Скольжение на спине с доской, движение ног «кроль». Статическое плавание «Звезда». П/и « Усатый сом». Ходьба и бег в разных направлениях «Найди пару».	Свободное плавание. Индивидуальная работа: статическое плавание «Звезда». Игры с уточками.

	12	«Смелые ребята». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение парами.	«Насос» один в паре приседает в воду, другой держит его за руки. Прыжки на месте в паре, держась за руки. Выдох в воду в паре «У кого больше пузырей». Скольжение с доской на груди, движение ног «кроль». Подныривание под доску партнера по паре. П/и «Буксир».	Индивидуальная работа: скольжение на груди с дочкой.
--	----	---	--	--

А П Р Е Л Ь	13	Образноигровые упражнения: «Лягушки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в шеренгу.	Ходьба, присесть руки на коленях «Гуси гуляют». «Гуси хлопают крыльями» –хлопки по воде по сторонам. «Рыбки-прилипалы», держась за поручень одной рукой, выдох. «Посмотри под водой» ныряние. Статическое плавание «Медуза». Произвольное плавание «Доплыви до бортика». П/и «Дождик, дождик».	Плавание в нарукавниках. Индивидуальная работа: «Медуза».
	14	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колону по 1 вдоль поручня.	Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах. Стоя на месте двигать руками: «Копаем ямку», «Стребаем горку». «На буксире» с выдохом в воду, упражнение в паре. Скольжение с доской на груди. Плавание с доской на груди. Проныривание через обруч. П/и «Удочка».	Свободное плавание. Индивидуальная работа: проныривание через обруч.
	15	ОРУ на суше с палками. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колону по 1.	Ходьба, держась за плечи впереди стоящего - «Морская змея». Стойка на руках, движение ног «кроль», выдох в воду. В положении «Крокодил» отталкиваться от дна руками. Скольжение на груди с доской. Скольжение на спине с доской, движение ног «кроль». Статическое плавание «Звезда». П/и «Море волнуется».	П/и «Водолазы». Индивидуальная работа: статическое плавание «Звезда».

М А Й	16	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	Перебежки от борта к борту «Кто первый». «Рыбки-прилипалы», держась за поручень, выдох, движение ног. Прыжки на месте, держась за поручень с ноги на ногу. Выдох на предмет «Резвый мячик». Скольжение с доской на груди, движение ног кроль. Подныривание под надувного крокодила. П/и «Оса».	Плавание в нарукавниках. Индивидуальная работа: выдох в воду.
	17	ОРУ на суше без предметов под музыку. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в воде вдоль поручня в колонну по 1.	Ходьба с лодочками «Отважные капитаны» под музыку. Лежать, держась за доску руками, ноги на поручне, выдох в воду. Ныряние «Водолазы». Статическое плавание «Звезда». Скольжение с доской на груди. Произвольное плавание «Доплыви до бортика». П/и «Салют».	Свободное плавание. Индивидуальная работа: поплавок.
	18	Образноигровые упражнения: «Морские фигуры». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в шеренгу.	П/и «Хоровод». Стоя на месте по кругу движения руками: «Бокс», «Рубим воду». «Рыбки-прилипалы», держась за поручень одной рукой, выдох в воду. Скольжение с доской на груди. Плавание с доской на груди. Проныривание через обруч «В цирке». Произвольное плавание. П/и «Усатый сом».	П/и «Водолазы». Индивидуальная работа: погружение в воду с головой и задержкой дыхания.

19	<p>Дыхательная гимнастика «На море». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колонну.</p>	<p>Серия выдохов в воду, стоя спиной к борту, руки на коленях. Движение рук: «Шторм-штиль». Стойка на руках «Крокодилы» движение ног «кроль», выдох. В положении «Крокодил» отталкиваться от дна руками. Скольжение на груди и спине с доской, движение ног кроль. Статическое плавание «Звезда» П/и «Брызгалка».</p>	<p>Игры с надувными игрушками. Индивидуальная работа: Движение ног кроль.</p>
----	--	--	--

5 – 6 лет старшая группа

мес	№ зан	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
	1	<p>Дыхательная гимнастика «В порту». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.</p>	<p>Статическое плавание «Звезда» и с движением рук и ног по поверхности воды. Ходьба с выпадом вперед, руки в стороны скользят по поверхности. Выдох в воду, стоя на месте, руки в замке за спиной «Пузыри». Скольжение на спине с доской, движение ног кроль. Скольжение на груди «Щучка». Ныряние под надувной круг. Стоя на месте движение руками кроль на груди «Мельница». П/и «Кто как плавает».</p>	<p>Свободное плавание. Индив. работа: скольжение на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.</p>

Я Н В А Р Б	2	Комплекс упражнений на массажной дорожке. «Здоровые ножки». Спуск в воду. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	Ходьба под музыку по кругу, по сигналу – погружение в воду. «Перебежки» челночный бег в паре, держась за руки. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на месте по 2 раза на каждой. Серия выдохов в воду, стоя спиной к борту, руки на коленях. Плавание на груди с доской, выдох в воду, движение ног кроль. Скольжение на груди «Рыба-меч» Ныряние «Рыбка в лунке». П/и «Рыбачек».	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: движение ногами кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	3	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в шеренгу спиной к поручню.	Аквааэробика с мячом. Челночный бег от борта к борту, с переносом предметов «Кто быстрее». Стоя, руки за спиной, выдох в воду «Пузыри», с поворотом головы. Движение рук в воде «Моталочка», «Бокс», «Мельница» вперед. Скольжение на груди «Рыба-молот», с выдохом в воду. Плавание на груди с доской, ноги кроль. Статическое плавание: «Коробочка», «Коробочка – звезда». П/и «Охотники и утки».	Игры большими мячами. Индив. работа: «Коробочка». Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

	4	ОРУ с мячом. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба с мячом в руках, на носках; с высоким подниманием колен, в чередовании с прыжками с продвижением вперед. Скольжение на груди с выдохом в воду «Морской гребешок». Скольжение на спине «Стрелочка». Плавание на груди, ноги «кроль» «Торпеда». Движение руками кроль на груди. Подныривание «Поезд в туннель». П/и «Белые медведи».	Игры с корабликами. Индив. работа: движение руками кроль на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
--	---	---	---	---

Ф Е В Р А Л Ь	5	Дыхательная гимнастика и самомассаж «Морская черепаха» Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу.	П/и «Хоровод». Прыжки ноги вместе–ноги врозь с продвижением вперед. Скольжение на груди «Рыба-меч». Старт и скольжение на спине. Плавание на груди, ноги кроль «Торпеда». Движение руками кроль на груди, на месте, ноги на поручне. П/и «Оса».	П/и «Подбери ключ». Индивидуальная работа: старт на спине. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	6	Образно-игровая разминка «Морские обитатели». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	П/и «Ровным кругом». Статическое плавание «Звезда», «Коробочка». Выдох в воду, стоя в положении «Крокодилы» и двигаясь на руках вперед – назад. Скольжение на груди «Рыба – молот», с выдохом в воду. Плавание на груди, ноги кроль. Подныривание «Ручеек». П/и «Сеть».	Игры большими мячами. Индив. работа: движение ног кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	7	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Аквааэробика без предмета. Ходьба и бег за первым и последним. Выпрыгивание из воды, с хлопками по воде «Дельфины». Скольжение «Винт». Плавание на груди «Торпеда», ноги кроль. Движение руками «басс», стоя на месте. П/и «Карась и щука». Расслабляющее плавание.	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: толчок при скольжении Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

М А Р Т	8	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба в колонне по одному «Морская змея». Выдох в воду, стоя на месте, руки в замке за спиной. Скольжение на спине, старт. Скольжение на груди «Стрелочка». Ныряние и перепрыгивание через плавающую дорожку «Дельфины резвятся». Статическое плавание «Медуза». Движение руками брасс в ходьбе. П/и «Не дай мячу упасть».	Игры с мячами. Индивидуальная работа: движение руками брасс на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	9	Дыхательная гимнастика «На море». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	Ходьба с перешагиванием через предметы «Смело шагаем, ноги поднимаем». Выпрыгивание из воды до предмета «Дотянись». Скольжение на груди и спине «Паром» с растяжением. Плавание кроль на груди. Движение руками брасс, продвигаясь вперед шагом. П/и «Водяной».	Расслабляющее плавание. Индивидуальная работа: движение ног кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	10	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в пары.	Бег и ходьба в парах, свободной рукой гребковые движения. Выдох в воду в паре «Насос». Скольжение в паре «На буксире». Плавание на груди кроль в паре «Кто быстрее». Статическое плавание «2 звезды». Подныривание «Тоннель» в паре. Движение руками «брасс», ногами «кроль» комбинированное плавание. П/и «Моряки-морячки».	Свободное плавание. Индивидуальная работа: комбинированное плавание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

	11	Образно-игровая разминка «Черепашки». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба, меняя направление по сигналу «Внимание!». Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед «Лягушата». Скольжение на груди и спине «Стрелочка». Плавание на груди и спине кроль. Плавание, движения руками «басс», доска между ног. П/и «Караси и карпы».	П/и «Водолазы» Индивидуальная работа: движение руками басс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
--	----	---	--	--

А П Р Е	12	ОРУ с эспандером. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	П/и «Река, озеро, ручейки». Серия выдохов в воду, стоя в кругу «Вулкан». Плавание работа ног кроль «Торпеда» Статическое плавание превращение «Медуза-Звезда», «ПоплавокМедуза». Плавание на груди кроль. Комбинированное плавание: руки – басс, ноги – кроль. П/и «Окунь в сети».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: движение руками басс на груди. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	13	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в шахматном порядке.	Аквааэробика с обручем. Попеременное скольжение на груди и спине «Паром». Плавание кроль на груди. Ныряние за предметами «Кто больше соберет». Движение руками басс, в паре «Тачка». Упражнение «Ручеек». П/и « Усатый сом».	Свободное плавание. Индив. работа: комбинированное плавание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

Л Б	14	Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба «Морская змея». Выдох в воду на месте «Пузыри». Плавание на груди ноги кроль, одна рука впереди, другая вдоль корпуса «Рыба-меч». Статическое плавание в группе «Цепочка». Движение руками брасс, ногами кроль - комбинированное плавание. П/и «Вышибалы».	Плавание в ластах. Индив. работа: движение ног в ластах. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	15	Комплекс упражнений на массажной дорожке. «Здоровые ножки». Спуск в воду. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	И/у «Встань первым». Ходьба, в колонне по одному с движениями рук кроль. Прыжки на одной ноге, с продвижением «Морской конек». Серия выдохов в воду, лежа на груди с опорой. Скольжение на груди и спине «Рыба-меч». Плавание на груди и спине кроль. Ныряние за предметами «Водолазы» соревнование между 2 командами. П/и «Охотники и утки».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: движение руками кроль. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

	16	Образно-игровая разминка «Морские обитатели». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в пары.	И/у «Один – два». Упражнения в паре: «Буксир» на груди и спине. Плавание на груди и спине, работа ног кроль «Торпеда». Статическое плавание превращение: «Стрелочка -Звезда», «Коробочка - Медуза». Дыхательные упражнения с поворотом головы для вдоха. Комбинированное плавание. П/и «Водяной».	Свободное плавание. Индив. работа: выдох в воду, вдох – поворот головы. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
--	----	---	---	--

М А Й	17	ОРУ с гантелями. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение.	Ходьба и бег в разных направлениях, по сигналу погрузиться в воду, выдох Выпрыгивание из воды с падением в воду «Дельфинчики». Скольжение на гр.и спине «Паром». Плавание кроль на груди и спине. Нырание «Утки-нырки». Дыхательные упражнения с докой, с поворотом головы. П/и «Оса».	Плавание в ластах. Индив. работа: движение ног в ластах. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	18	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонне по 1.	Ходьба лицом и спиной вперед «Полный вперед, назад» с движением рук «Мельница». Выдох в воду, стоя на руках «Крокодилы», с поворотом головы. Плавание на груди ноги кроль, с разным положением рук. Статическое плавание «Две звезды». Движение руками брасс, ногами кроль - комбинированное плавание. П/и «Меткий стрелок».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	19	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колону по1.	Ходьба, меняя направление «Разверни круг». Прыжки «Ножницы», на месте. Скольжение на груди и спине «Стрелочка». Плавание на груди и спине кроль. Нырание и перепрыгивание через плавающую дорожку. П/и «Белые медведи».	Свободное плавание. Индив. работа: движение ног. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

6 – 7 лет подготовительная группа

мес	№	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
-----	---	---------------	----------------	----------------

Я Н В А Р Ь	1	ОРУ с мячом. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение у поручня в шеренгу.	П/и «Река, озеро, ручейки». Выдох в воду, стоя на месте, согласуя с движениями рук брасс. Старт и скольжение на спине с разным положением рук. Плавание кроль на спине. Плавание комбинированным способом. Ныряние под обруч «Рыбка в лунке». Эстафета «Гонка мячей».	Свободное плавание. Индив. работа: старт на спине. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	2	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонне по 1.	Аквааэробика с обручем. Выдох в воду, держась за поручень одной рукой, с поворотом головы. Скольжение на груди и спине с разным положением рук. Плавание кроль на груди и спине. Движение ногами брасс: стоя у поручня, плавные приседания, разводя колени. П/и «Река, озеро, ручейки».	Плавание в ластах. Индив. работа: движение ног брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	3	Образно-игровая разминка «Морские обитатели». Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба «Змейкой» поперек бас. Выпрыгивание из воды и падение в воду «Прыжок дельфина». Серия выдохов в воду, лежа на груди. Старт и скольжение на спине с разным положением рук. Плавание кроль на спине. Движения ногами брасс: сидя на мелком месте, упор руками сзади. Ныряние «Утки – нырки». П/и «Невод».	Игры большими мячами. Индив. работа: движение ногами брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	4	Дыхательная гимнастика «Воздушный шар». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Ходьба «Встань первым». Выдох в воду стоя, согласуя с движениями рук брасс. Скольжение на груди и спине с разным положением рук. Плавание кроль на груди и спине. Движение ног брасс: сидя, на мелком месте вращательные движения стопами. И/у «Ручеек». П/и «Оса».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

5	Комплекс упражнений на массажной дорожке. «Здоровые ножки». Спуск в воду. Построение в колонну по 1 вдоль поручня.	Аквааэробика без предмета. И/у «Гребенка» ходьба и проплывание между детьми. Скольжение на груди и спине, с разным положением рук и выдохом в воду. Плавание комбинированным способом. Ныряние: кувырок вперед «Акробаты» П/и «Сеть».	Плавание в ластах. Индив. работа: выдох. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
6	ОРУ с гантелями. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу вдоль поручня.	П/и «Хоровод». Серия выдохов в воду стоя по кругу «Вулкан». Прыжки вместе-врозь «Кто первый». Скольжение на груди «Кто дальше». Движение ног брасс: лежа, держась руками за поручень. Ныряние под плавающей дорожкой, сбор предметов со дна. П/и «Моряки-морячки».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
7	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колонну по 1.	«Перебежки» челночный бег от бортика к бортику. Выдох в воду, стоя в положении «Крокодилы» и двигаясь на руках вперед – назад. Скольжение на груди и спине, с разным положением рук. Плавание «кроль» на груди и спине. Статическое плавание «Коробочка». Движение ногами брасс: в паре «На буксире». П/и «Вызов номеров».	Свободное плавание. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

8	<p>Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колону по 1.</p>	<p>Ходьба в колонне «Морские змеи». Выдох в воду, продвигаясь вперед, согласуя с движениями рук брасс. Скольжение на груди и спине с разным положением рук. Статическое плавание «Цепочка». Плавание ноги брасс с доской в руках. Ныряние «Ручеек». П/и «Карпы-караси».</p>	<p>П/и «Водолазы» Индив. работа: руки брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.</p>
---	---	---	---

М А	9	<p>Дыхательная гимнастика «Морская». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу.</p> <p>П/и «Море волнуется раз...» Ходьба боком приставным шагом, боковой галоп «Жуки плавунцы». Выдох в воду, стоя на руках в положении «Крокодилы». Замедленное плавание кроль на груди и спине с растяжением. Плавание ноги брасс на груди с доской. Подныривание «Под доской». П/и «Охотники и утки».</p>	<p>Плавание в ластах. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.</p>
	10	<p>ОРУ с обручем. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу вдоль поручня.</p> <p>Ходьба с обручем, по сигналу присесть внутри обруча. Плавание ноги брасс на груди в руках доска. Скольжение на груди и спине с разным положением рук. Выдох в воду, стоя в кругу и держась за руки «Вулкан». Силовое упражнение «Канатная дорога». П/и «Мяч в воздухе».</p>	<p>Расслабляющее плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.</p>

Р Т	11	Специальные подготовительные упражнения для рук и ног кроль и брасс. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу вдоль поручня.	Ходьба с движениями рук кроль и брасс лицом и спиной вперед. Выдох в воду, стоя на месте без опоры, согласуя с движениями рук. Скольжение на груди и спине. Плавание кроль на груди. Плавание в паре на груди, держась за руки комбинированным способом. Статическое плавание «Две звезды». П/и «Пятнашки с поплавком».	П/и «Водолазы» Индив. работа: выдох. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	12	Игровой стретчинг «Забавные животные». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение парами.	Построение парами. Выдох в воду, в паре, держась за руки «Насос». Движение ногами «кроль», «брасс» в паре «На буксире». Статическое плавание «Две звезды». Движение руками «кроль», «брасс» в паре «Тачка». Плавание в паре, через весь бассейн. Ныряние в паре «Туннель». П/и «Ловишки в паре».	Свободное плавание. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

	13	Упражнения с массажерами. Ходьба по массажной дорожке. Спуск в воду. Построение в колонну по 1.	Упр-я у поручня: выдохи, движение ногами кроль, брасс. Скольжение на груди и спине. Плавание кроль на груди и спине. Ныряние за предметами «У кого больше». Статическое плавание-превращение: «Медуза-Звезда», «Поплавок Медуза». Плавание любым способом через весь бассейн. П/и «Оса».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
--	----	---	--	--

А П Р Е Л Ь	14	Дыхательная гимнастика «В порту». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шахматном порядке.	Аквааэробика с мячами. Плавание брасс на груди. Скольжение на груди и спине с разным положением рук: «Щучка», «Стрелочка». Выдох в воду, лежа на груди, держась за доску, ноги на поручне «Удержись» Ныряние «Кувырок вперед» и «Кувырок назад». П/и «Вышибалы».	Игры с мячами. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	15	ОРУ с эспандером. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колонну вдоль поручня.	Ходьба со сменой направления «Первый – последний». Скольжение на груди и спине: «Рыба-молот», «Винт», «Рыба-меч». Плавание кроль на груди и спине. Плавание брасс на груди. Статическое плавание «Солнышко». Плавание в ластах. П/и «Моряки-морячки».	Свободное плавание. Индив. работа: плавание в ластах. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	16	Упражнение «Морские камешки». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в чашу. Построение в колонну по 1.	Ходьба по кругу со сменой направления «Разверни круг». Выдох в воду, стоя на руках в положении «Крокодилы». Скольжение на груди и спине. Плавание комбинированным способом. Плавание брасс на груди. Ныряние и прыжки через плавающую дорожку. П/и «Мяч в ворота».	Игры с надувными игрушками. Индив. работа: ноги брасс. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	17	Игровой стретчинг «Забавные животные». Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Свободное размещение в воде.	«Море волнуется раз...» принять положение статического плавания. Скольжение на груди и спине: «Паром». Замедленное плавание кроль на груди и спине. Проныривание через два обруча. Плавание любым способом через весь бассейн. П/и «Вызов номеров».	Расслабляющее плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.

М А Й	18	Комплекс упражнений на массажной дорожке. «Здоровые ножки». Спуск в воду. Построение в колону по 1 вдоль поручня.	Акваэробика без предмета. Серия выдохов в воду с поворотом головы для вдоха. Плавание брасс на груди. Скольжение на груди и спине с разным положением рук. Простой поворот при плавании на груди. П/и « Кто больше».	Плавание в ластах. Индив. работа: поворот. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	19	Специальные подготовительные упражнения для рук и ног кроль и брасс. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в шеренгу вдоль поручня.	Челночный бег поперек бассейна с переносом предметов «Спасатели». Скольжение на груди и спине «Винт». Плавание кроль на груди и спине. Групповое статическое плавание «Звездное небо». Простой поворот при плавании на спине. П/и «Белые медведи».	П/и «Водолазы» Индив. работа: поворот. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.
	20	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по массажным дорожкам. Спуск в воду. Построение в колону вдоль поручня.	П/и «Замри». Ходьба «змейкой» между стоящими детьми. Скольжение на груди и спине. Плавание комбинированным способом. Плавание брасс на груди. Простые повороты при плавании на груди и спине. Ныряние под двух стоящих детей «Туннель». Эстафета «Рыбалка».	Свободное плавание. Индив. работа: дыхание. Выход из воды. Ходьба по массажной дорожке. Контрастный душ.