

Управление образования администрации муниципального
образования городского округа «Усинск»
(Управление образования АМО ГО «Усинск»)
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкбнлн администрацияса
йбзбс велбдбмбн веськбдланн
(«Усинск» КК МЮА йбзбс велбдан веськбдланн)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 24» г. Усинска
(МБДОУ «ДСОВ № 24» г. Усинска)
«Челядьбс совмбдан 24 №-а видзанн» школабдз велбдан Усинск карса
муниципальной сбмкуд учреждение
(«ЧС 24 №-а В» ШВ Усинск карса МСУ)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол №3
от 29.01.2021

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего МБДОУ
«ДСОВ №24»г. Усинска
№ 70 от 03.02.2021

Рабочая программа
по предмету «Плавание» образовательной области «Физическая культура»
основной общеобразовательной программы дошкольного образования
для воспитанников 3 - 8 лет, срок реализации: 4 года
Составлена с учетом программы Е.К. Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду»
Автор-составитель: Татаринцева Татьяна Арсентьевна, инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Плавание» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- санитарным законодательством;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом министерства образования Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155;
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 24» г. Усинска;
- Программой Е.К. Вороновой «Программа обучения детей плаванию в детском саду».

Рабочая программа разработана для детей дошкольного возраста от 3 до 8 лет. Формирование умения плавать предусмотрено программой, начиная со второй младшей группы, с четвертого года жизни ребенка. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, они обладают необходимыми гигиеническими умениями и навыками, а также имеют определенный двигательный опыт, что позволяет с успехом приучать их к условиям необычной для них среды, освоится в воде, привить им привычку и любовь к пользованию водой.

Сроки по реализации рабочей программы для каждого возраста со второй младшей (3-4 года), средней (4-5 лет), старшей (5-6 лет), подготовительной (6-8 лет) групп составляет 1 год.

Освоение рабочей программы осуществляется через образовательную деятельность по подгруппам. Дети второй младшей группы занимаются 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 15 минут, дети средней группы – 1 раз в неделю, продолжительность занятия 20 минут, старшие группы – 2 раза в неделю (25 минут), подготовительные – 2 раза в неделю (30 минут). В характеристике основных видов деятельности включены подвижные игры и упражнения с воспитанниками, содержание которых отражено в Приложении 1.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию.

Задачи программы:

1. Закаливать и укреплять детский организм;
2. Прививать каждому ребенку основы здорового образа жизни;
3. Создавать условия для разностороннего физического развития;
4. Формировать навыки плавания, личной гигиены.

•

Основные принципы и подходы реализации рабочей программы:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых;
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов, познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития;
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Методы, приемы, технологии, используемые для реализации рабочей программы:

- здоровьесберегающие технологии, в том числе дыхательная гимнастика;
- технология интегрированной деятельности;
- учет зоны ближайшего развития каждого воспитанника;

В содержание занятий включено, кроме общих физических упражнений, специальные – на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, голеностопного сустава.

С целью оценки эффективности педагогических действий по реализации рабочей программы образовательной деятельности «Плавание» проводится оценка индивидуального развития каждого ребенка. Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные, возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Плавание. Вторая младшая группа

п/п	Тема ОД	Цель Задачи	Планируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
Месяц: СЕНТЯБРЬ				
Тема недели: «Части тела»				
№ 1	Тема: «Привыкание к воде»	Цель: ознакомление с водой, с помещением бассейна; закрепление знаний частей тела. Задачи. - Знакомить с первыми правилами поведения в бассейне: «на суше», в воде; - Начать формировать представления о том, что руки и ноги – это наши помощники: с помощью рук можно раздеться в бассейне, достать из сумки полотенце, повесить сумку и халат, снять шлёпанцы, мыться под душем; с помощью ног можно передвигаться как на суше так и в воде; - Учить спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за поручень (инструктор помогает, напоминая о том, что руки должны держаться крепко, а ноги передвигаться по ступенькам правильно, не пропуская ни одну из них); - Обучать новым играм; - Активизировать словарь: руки, ноги;	Ребёнок - знакомится с помещением бассейна; - знакомится с правилами поведения на суше и в воде; - начинает понимать, что такие части тела как руки и ноги являются помощниками человека; - спускается с лестницы в воду и поднимается по лестнице с помощью взрослого.	Разминка на суше: Построение –стайкой И.п.- ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. <i>«Мы моторчик заведём»</i> - дети выполняют вращение рук перед грудью, произнося <i>«р-р-р...»</i> <i>«Громко песенку споём».</i> <i>Наши ножки хороши, здесь шагают малыши»</i> – дети шагают враспынную, высоко поднимая колени. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игры и упражнения в воде: Игра «Маленькие и большие

		<ul style="list-style-type: none"> - Развивать навыки по самообслуживанию; - Развивать дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную систему организма; - Воспитывать безбоязненное отношение к воде. 		<p>ножки» Упражнение «Фонтаны» Игра «Принеси игрушку» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Органы чувств»				
№ 2	Тема: Привыкание к воде	<p>Цель: ознакомление с водой, с помещением бассейна; закрепление знаний частей тела.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить называть части тела: руки, ноги; - Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне: «на суше», в воде; - Обучать играм и упражнениям в воде и на суше; - Продолжать формировать представления о частях тела; - Продолжать обучение спуску в воду и выходу из воды; - Развивать навыки по самообслуживанию; - Развивать дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную системы организма; - Воспитывать безбоязненное отношение к воде. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает и может назвать части тела: руки, ноги; - продолжает запоминать правила поведения в бассейне; - обучается играм и упражнениям в воде и на суше; - принимает гигиенический душ с помощью взрослого; - раздевается и складывает одежду с помощью взрослого; - с удовольствием пользуется игрушками в бассейне; - передвигается в воде, надев надувной 	<p><u>Разминка на суше:</u></p> <p>Построение – стайкой И.п.- ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. «Мы моторчик заведём»- Дети выполняют вращение рук перед грудью, произнося «р-р-р...» «Громко песенку споём. Наши ножки хороши, здесь шагают малыши». – Дети шагают в рассыпную, высоко поднимая колени. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p>

			круг.	<p>Игра «Маленькие и большие ножки» Упражнение «Фонтаны» Игра «Принеси игрушку» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Органы чувств»				
<p>№ 3 № 4</p>	<p>Тема: Привыкание к воде</p>	<p>Цель: ознакомление с водой; закрепление названий органов чувств: глаза, уши, язык, нос. Задачи. - Обучать ходьбе в воде, поливая себя из маленькой лейки, не открывая рот, не втягивая носом воду; - Обучать правилам поведения в бассейне: не отходить от инструктора на большое расстояние, после сигнала убирать игрушки и собираться в определённом месте; - Обучать приседаниям в воде; - Закреплять умение во время разминки называть и показывать уши; во время игр и упражнений в воде – называть и показывать язык, глаза, нос; - Закреплять умение организованно входить в воду; - Активизировать словарь: <i>нос, уши, язык, глаза;</i></p>	<p>Ребёнок - поливает себя из маленькой лейки; - ходит в воде рядом с инструктором; - реагирует на свисток инструктора; - пробует присесть в воде; - показывает и называет уши во время разминки на суше; - называет нос, язык, глаза; - привыкает к брызгам.</p>	<p>Разминка на суше: «Непоседы, хохотушки, для чего нужны нам ушки? Отвечайте поскорей, вспоминайте про зверей. Кошка уши наострила, мышку взглядом проводила. Приподнимет ухо пёс-словно задаёт вопрос. Зайка ушком поведёт - кто с ним рядом, узнаёт. ...» Дети выполняют ходьбу стайкой, показывают свои уши, делают повороты налево, направо. (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Игры и упражнения в воде: Игра «Сделаем дождик» Упражнение «Фонтаны» Упражнение «Спрячемся в</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять костно-мышечную систему; - Воспитывать самостоятельность при вхождении в воду, смелость – не бояться брызг. 		<p>воду» (дети приседают в воде) Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Месяц: ОКТЯБРЬ				
Тема недели: «Как заботиться о себе и своём организме»				
№ 5 № 6	Тема: Привыкание к воде	<p>Цель: освоение воды; знакомство с факторами, влияющими на здоровье детей.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучение гигиеническим процедурам: принимать душ до- и после купания, вовремя вытираться полотенцем, чтобы не заболеть; - Побуждать к самостоятельным активным передвижениям детей в воде в определенном направлении; - Учить соблюдать правил поведения в воде: нельзя пить воду в бассейне, не мешать друг другу во время игр; - Обучать ходьбе по–одному; ходьбе в парах, держась за руки; - Закреплять умение правильно подниматься по лесенке; - Развивать костно-мышечную систему; - Активизация в речи слов: утка, утята, плавают; - Познакомить детей с тем, что если они 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимает гигиенический душ с помощью взрослого; - после душа вытирается полотенцем с помощью взрослого; - передвигается в воде в разных направлениях; - понимает инструкции взрослого; - играет с инструктором; - использует игрушки для самостоятельных и совместных игр; - ходит в воде по-одному, парами; - поднимается по 	<p><u>Разминка на суше:</u> «Мы зарядкой заниматься любим с самого утра. Приходи, малыш купаться, будешь сильным ты всегда». – Дети, стоящие враспынную, выполняют хлопки над головой, затем прыжки, ходьбу. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Догоните меня» Игра «Поймай лодочку (рыбку) Игра «Мячики» Игра «Утка и утята» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры</p>

		будут плохо вытирать тело после душа, то могут заболеть; - Воспитывать самостоятельность при подготовке к плаванию: правильно разложить вещи в раздевальной комнате.	лесенке с помощью взрослого; - активизирует в речи слова: утка, утята, плавают.	(ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Мой дом – моя семья»				
№ 7 № 8	Тема: Привыкание к воде	Цель: освоение воды; формирование начальных представлений о принадлежности к человеческому роду. Задачи. - Формировать представления о том, что мы – это люди и у нас есть свой дом; - Обучать в передвижениях в воде в разных направлениях; - Упражнять в погружении в воду до подбородка; - Обучать погружению (окунанию) в воду, держась за поручень, держась за руки инструктора; - Поощрять самостоятельное погружение в воду; - Активизировать в речи слова: мама, домик, дети, сынок, дочка; - Воспитывать умение выполнять инструкции взрослого; - Обучать передвижению в воде группой, держась за плечи впереди стоящего ребенка; - Упражнять в прыжках, держась за руки инструктора, за поручень (по желанию ребенка);	Ребёнок - повторяет за взрослым упражнения разминки на суше; - произносит слоги «га-га-га», «у-у-у-р»; - знакомится с понятием: «Мы - люди, у нас есть свой дом»; - приседает в воде; - пробует погружаться в воду до подбородка; - поощряется в быстром полном погружении в воду, задерживая дыхание при помощи инструктора и держась за поручень; - активизирует в речи слова: мама, домик, дети, сынок, дочка; - выполняет инструкции	Разминка на суше: 1. Упражнение дыхательной гимнастики: «Гуси кричат – га-га-га», «Журавль курлычит – у-у-у-р» - 1 минута. 2. Стать в кружок, махи прямыми руками вперед – назад (5-6 раз). 3. Приседания с хлопком в ладоши перед собой. (3-4 раза). 4. Спрятать руки за спину, походить на месте «как петушки», высоко поднимая колени-1минута. 5. Прыжки, ходьба-1минута. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игры и упражнения в воде: Игра «Найди свой домик» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-

		<ul style="list-style-type: none"> - Развивать дыхательную систему; - Развивать самостоятельность в свободных играх; - Воспитывать желание играть группой, не мешать друг другу; - Воспитывать смелость. 	<p>взрослого;</p> <ul style="list-style-type: none"> - начинает выполнять передвижение в воде группой, держась за плечи впереди стоящего ребёнка; - прыгает в воде при поддержке инструктора или используя поручень (неподвижную опору); - задерживает дыхание при окупании, обливании себя из лейки. 	<p>коммуникативное развитие»)</p> <p>Игра «Лягушата» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Упражнение с погребушкой (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Месяц: НОЯБРЬ				
Тема недели: «Взрослые и дети»				
№ 9 № 10	Тема: Привыкание к воде	Цель: освоение воды; закрепление знаний имён других детей. Задачи. <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять знание имён детей в группе; - Обучать погружению в воду; - Обучать бегу по дну бассейна: парами, взявшись за руки, по-одному; - Знакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать 	Ребёнок <ul style="list-style-type: none"> - называет своих сверстников по имени; - активно погружается в воду; - ходит по всему бассейну в разных направлениях; 	Разминка на суше: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, лёгкий бег 2. «Мы-моряки»- Имитация движений рук брассом. <p>Игры и упражнения в воде: Игра «Кораблики» (ОО «Познавательное развитие»)</p>

		<p>подготовку к погружению лицом в воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать ходьбе в воде в разных направлениях; - Активизировать инициативу воспитанников по использованию в играх разных игрушек; - Развивать дыхательную систему; - Воспитывать интерес к играм. 	<ul style="list-style-type: none"> - знакомится с бегом в воде по-одному и парами; - использует в играх разные игрушки; - проявляет инициативу в выборе игрушек; - проявляет интерес к новым играм. 	<p>ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» Игра «Рыбки спрятались» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Сделаем дождик» (брызгать водой на себя) Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Забота взрослых о детях»				
<p>№ 11 № 12</p>	<p>Тема: Привыкание к воде</p>	<p>Цель: освоение воды; завершение усвоения детьми основных культурно-гигиенических процедур перед плаванием.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять знание текста знакомой потешки «Водичка-водичка»; - Учить движениям ног в воде; - Обучать погружению в воду до подбородка, до носа; - Обучать ползанию по дну; - Развивать двигательную активность в воде; - Вызвать желание выполнять новые 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - уверенно и спокойно принимает душ перед и после занятия в воде; - проговаривает текст знакомой потешки «Водичка-водичка»; - погружается в воду до подбородка, до носа; - пробует ползать по дну бассейна; - проявляет 	<p>Разминка на суше: <u>«Птицы»:</u> Птицы стаи собирают, На зимовку улетают. И.п.:о.с. Выполнять махи руками через стороны вверх – вдох; опустить руки вниз – выдох. Повторить 2-3 раза. <u>«Белочка»:</u> Белка шишки собирает, В дупла плотно набивает. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди,</p>

		<p>упражнения; - Развивать дыхательную, костно-мышечную системы; - Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p>	<p>двигательную активность в воде.</p>	<p>пальцы собраны в кулачки. Поочерёдно выпрямлять руки вперёд. Повторить 2-3 раза. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Водичка, водичка...» (ОО «Речевое развитие») Игра «Крокодилы» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Рыбки домой» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Достань игрушку» Игра «Сделаем дождик» (наклонившись над водой) Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
<p>Тема недели: «Мамочка любимая»</p>				

•

<p>№ 13</p>	<p>Тема: Привыкание к воде</p>	<p>Цель: освоение воды; формирование представлений о том, как мама-утка заботится об утятах. Задачи. - Закреплять знание текста знакомой потешки «Водичка-водичка»; - Продолжать обучение ползанию по дну; - Упражнять в погружении в воду до плеч, до подбородка, до носа; - Развивать инициативу в опускании лица в воду; - Развивать дыхание: учить дуть на подвешенные к поручню разноцветные шарики; - Учить понимать словесные указания инструктора в бассейне; - Познакомить детей с тем, как мама-утка заботится об утятах; - Воспитывать любовь к маме.</p>	<p>Ребёнок - уверенно произносит потешку «Водичка-водичка»; - ползает по дну бассейна; - умеет погружаться в воду до плеч, до подбородка, до носа; - проявляет инициативу при опускании лица в воду; - дует на подвешенные к высокому поручню разноцветные шарики, обучаясь длинному выдоху; - следует инструкциям взрослого; - через подвижную игру «Утка и утята» знакомится с тем, как мама-утка заботится об утятах; - держась за поручень, ложится на грудь и пробует выполнять попеременные движения ног в воде (игра «Фонтаны»).</p>	<p>Разминка на суше: <i>Вот какие мы большие! Вот такущие!</i> (Дети ходят на носках, руки вверх.) <i>Вот какие мы большие и сильнющие!</i> Ходят в полуприсяде, руки разведены в стороны и согнуты в локтях («силачи»), пальцы собраны в кулачки. <i>Маме мы помочь спешим. Быстро-быстро побежим!</i> (Обычный бег.) <i>Вдох и выдох. Отдохнём. Помогать опять начнём.</i> (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игры и упражнения в воде: Игра «Водичка, водичка...» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Утка и утята» Игра «Подуй на шарик» Игра «Фонтаны» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--------------------	---	--	--	--

Месяц: ДЕКАБРЬ

Тема недели: «Предметы вокруг нас»

<p>№ 14 № 15</p>	<p>Тема: Привыкание к воде</p>	<p>Цель: освоение воды; формирование у детей познавательных интересов к игрушкам, изготовленным взрослыми. Задачи. - Формировать познавательные интересы к новой игрушке – лодочке, изготовленной воспитателем из бумаги; - Упражнять в погружении в воду до плеч, до подбородка, до носа; - Обучать опусканию в воду лица; - Упражнять в самостоятельных передвижениях от одного бортика к другому, не толкаясь, энергично загребая воду руками; - Упражнять в поливании себя из лейки; - Активизировать в речи слова: лейка, лодочки, жёлтые; - Развивать дыхание: учить дуть на лодочки, лежащие на воде; - Воспитывать доброжелательные отношения к другим детям.</p>	<p>Ребёнок - проявляет интерес к новой игрушке – бумажной лодочке, изготовленной воспитателем для каждого ребёнка; - упражняется в погружению в воду до плеч, до подбородка, до носа; - пробует опускать лицо в воду; - передвигается в воде от одного бортика к другому, загребая воду руками; - с удовольствием поливает себя из лейки; - поливает других детей из лейки только с их разрешения; - активно использует в речи слова: лейка, лодочки, жёлтые; - дует на бумажную лодочку, обучаясь</p>	<p>Разминка на суше: 1.Стать в круг, размахивая прямыми руками вперёд - назад как маятник -5-6раз. 2.Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой - 3-4 раза. 3.Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу – 2-3 раза. 4.Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. 5.Попрыгать («Мячики») – 3-4 раза по 6-8 подскоков. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игры и упражнения в воде: Упражнения: 1.«Ходьба и бег вдоль бассейна» 2.Стоя по пояс в воде, присесть (вода до плеч, до подбородка, до носа), выпрыгнуть из воды – 3-4 раза. 3.Стоя в кругу, поливать воду на</p>
----------------------	---	---	---	--

			<p>длинному выдоху; - проявляет доброжелательное отношение к другим детям и к инструктору по физкультуре.</p>	<p>лицо из леек. Игра «Водичка, водичка...» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» Игровое дыхательное упражнение «Лодочки» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Назначение предметов»				
<p>№ 16 № 17</p>	<p>Тема: Привыкание к воде</p>	<p>Цель: освоение воды; расширение представлений детей о свойствах предметов непосредственного окружения через манипулирование с ними. Задачи. - Формировать представления о назначении надувного мяча, нарукавников, надувных кругов, ведёр, леек; - Упражнять в погружении в воду до плеч, до подбородка, до носа; - Обучать опусканию лица в воду; - Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде (в нарукавниках); - Подготавливать к полному погружению в воду (поливают себя из ведёрка); - Учить задерживать дыхание при</p>	<p>Ребёнок - узнаёт назначение надувных кругов, надувных нарукавников, надувного мяча; - с удовольствием поливает себя из лейки и ведра; - погружается в воду до плеч, до подбородка, до носа; - опускает лицо в воду; - ложится в воду горизонтально в нарукавниках с помощью взрослого; - задерживает</p>	<p><u>Разминка на суше:</u> <i>1. Мы топчем ногами – 4 притопа ногами.</i> <i>2. Мы хлопаем руками – 4 хлопка в ладоши.</i> <i>3. Качаем головой. – 4 наклона головы пауза.</i> <i>4. Мы руки поднимаем – руки поднять вверх.</i> <i>5. Мы руки опускаем – руки опустить вниз.</i> <i>6. И бегом-бегом – бег.</i> <i>7. Я возьму трубу свою, громко-громко запою – поднять кисти рук ко рту, изображая трубу. Тру-ту-ту, тру-ту-ту – громко, громко запою.</i> – с поворотом туловища направо, затем налево «сыграть</p>

•

		<p>погружении в воду и при поливании себя из лейки и ведра;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активизировать в речи слова: <i>мяч, нарукавники, круги;</i> - Обучать в произношении простых предложений (из 2-3 слов) вместе со взрослым и самостоятельно; - Развивать дыхание: учить дуть в сложенные трубочкой ладони рук; - Воспитывать самостоятельность в свободных играх. 	<p>дыхание при поливании себя из лейки, ведра, при полном погружении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно использует в речи слова: <i>мяч, нарукавники, круги;</i> - произносит предложения из 2-3 слов; - умеет дуть в «трубочку» из рук; - проявляет самостоятельность в свободных играх. 	<p><u>на трубе»</u> (дыхательное упражнение).</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лодочки плывут» - стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками; 2. «Помешаем воду носом»; 3. «Полей на себя из ведёрка» (лейки); 4. Дыхательное упражнение «Дуем в трубочку». <p>Самостоятельные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»
<p>Месяц: ЯНВАРЬ</p>				
<p>Тема недели: «Малые жанры фольклора»</p>				

<p>№ 18 № 19 № 20</p>	<p>Тема: Привыкание к воде</p>	<p>Цель: освоение воды; введение детей в мир художественного слова.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с новой потешкой «Кораблик» и закрепить знание разучиваемой ранее русской народной песни «Жили у бабуси»; - Учить исполнять песню «Жили у бабуси» с удовольствием, сопровождая текст соответствующими движениями; - Укреплять доверие и привязанность к взрослому; - Учить опускать в воду все лицо; - Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, надев нарукавники; - Обучение передвижениям в воде шеренгой; - Учить узнавать знакомые песни; - Обучать задержке дыхания и длинному выдоху; - Развивать дыхательную систему; - Воспитывать смелость при передвижениях в воде. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - с удовольствием слушает новую потешку «Кораблик» на занятии № 18; - играет в новую игру «Кораблики» на занятии № 19 с использованием потешки «Кораблик»; - повторяет потешку «Кораблик» на занятии № 20; - знает и поёт русскую народную песню «Жили у бабуси»; - сопровождает текст песни соответствующими движениями; - проявляет доверие к взрослому; - опускает лицо в воду; - соглашается принять горизонтальное положение в воде, надев нарукавники; - передвигается в воде шеренгой; - задерживает дыхание при погружении в воду; 	<p><u>Разминка на суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 3-4раза; 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперёд-назад -3-4 раза; 3. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»); 4. Сдуть бумажку 2-3 раза. <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моем носики» - стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч, затем выпрямиться -2-3 раза; 2. «Лодочки плывут» - ходить вдоль бортика загибая воду руками; <p>Игра «Кораблики» (для ОД № 18) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое развитие»)</p> <p>Игра «Гуси» (для ОД № 19, ОД № 20) (ОО «Познавательное развитие»)</p>
-------------------------------	---	--	---	--

			- смело передвигается в воде.	ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Месяц: ФЕВРАЛЬ				
Тема недели: «Мой город»				
№ 21 № 22	Тема: Привыкание к воде	Цель: освоение воды; расширение представлений детей о жизни, быте людей. Задачи. - Расширять представления детей о жизни, быте людей, используя новые игры «Матросская шапка», «Пароход плывёт»; - Поощрять любые попытки повторять за инструктором отдельные слова, словосочетания, простые предложения; - Использовать стихотворение А.Барто «Матросская шапка»; - Учить опускать лицо в воду; - Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, надев нарукавники;	Ребёнок - знакомится с новой игрой «Матросская шапка» на занятии № 21; - выполняет движения в соответствии с текстом стихотворения «Матросская шапка» на занятии № 22; - знакомится с новой игрой «Пароход плывёт» на занятии № 22; - повторяет знакомые слова,	Разминка на суше: 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 3-4раза; 2. Взмахивать одновременно обеими руками вперёд-назад -3-4 раза; 3. Сдуть бумажку 2-3 раза. Игры и упражнения в воде: Игра «Матросская шапка» Игра «Пароход плывёт» Упражнение «Остуди чай» Самостоятельные игры Упражнения: «Остуди чай», «Сдуть бумажную снежинку»

•

		<ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнять движения в соответствии с текстом; - Развивать заинтересованность во взрослом как в партнёре по игровой деятельности; - Обучать выдоху на воду; - Воспитывать познавательный интерес к жизни людей. 	<p>словосочетания, простые предложения из стихотворения А.Барто «Матросская шапка»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - без страха опускает лицо в воду; - проявляет инициативу при обучении горизонтальному положению в воде в нарукавниках; - умеет дуть на воду (упражнение «Остуди чай»), с удовольствием сдувает бумажную снежинку с ладони во время разминки; - смело обращается с просьбами к инструктору. 	<p>(на суше) Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое развитие»)</p>
Тема недели: «Дружба крепкая»				
№ 23 № 24	Тема: Привыкание к воде	Цель: освоение воды; формирование доброжелательных и равноправных отношений между детьми. Задачи. <ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнять выдох при погружении в воду до носа; - Укреплять память; 	Ребёнок <ul style="list-style-type: none"> - проявляет доброжелательные отношения к сверстникам; - узнаёт знакомое стихотворение «Наша 	Разминка на суше: 1.Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх – 3-4 раза; 2.»Мячики» - прыжки на двух ногах; 3.Упражнение дыхательной

•

		<ul style="list-style-type: none"> - Учить узнавать знакомое стихотворение с опорой на наглядность (иллюстрация стихотворения «Наша Таня»); - Обучать погружению в воду с головой; - Обучать броску мяча двумя руками из-за головы; - Обучать соблюдению правил безопасного поведения (не толкать друг друга, не бросать игрушки); - Развивать ловкость; - Воспитывать доброжелательные и равноправные отношения между детьми; - Воспитывать смелость и самостоятельность при передвижениях в воде. 	<p>Таня» при рассматривании соответствующей иллюстрации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет выдох в воду, погружаясь до носа; - погружается в воду с головой; - бросает мяч двумя руками из-за головы; - старается соблюдать правила безопасного поведения в воде: не толкать друг друга, не бросать игрушки; - проявляет ловкость и смелость при простых передвижениях в воде: ходьбе и беге. 	<p>гимнастики «Паровозик». Ходьба на месте, согнутые руки выполняют круговые поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух».</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторить 20-30 секунд (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие») <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Наша Таня» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое развитие»)</p> <p>Игра «Смелые ребята» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игра «Весёлые пузыри» (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Месяц: МАРТ				
Тема недели: «Международный женский день»				

№ 25	Тема: Привыкание к воде	<p>Цель: освоение воды; воспитание любви к матери.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Расширять представления детей о значимых праздниках страны (8 марта); - Упражнять в передвижениях в воде в разных направлениях; - Обучать полному погружению в воду; - Развивать длинный выдох, задержку дыхания; - Продолжать обучение длинному выдоху; - Воспитывать безбоязненное отношение к воде; - Воспитывать любовь к матери. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет любовь к матери; - знает о празднике «8 марта» и кому он посвящён; - упражняется в выполнении длинного выдоха в воду; - задерживает дыхание при погружении в воду; - не боится воды. 	<p>Разминка на суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх – 3-4 раза; 2.»Мячики» - прыжки на двух ногах; 3. Упражнение дыхательной гимнастики «Паровозик». <p>Ходьба на месте, согнутые руки выполняют круговые поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух».</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторить 20-30 секунд <p>(ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Игры и упражнения в воде:</p> <p>Игра «Утка и утята» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Игра «Спрячься в воду»</p> <p>Упражнение дыхательной гимнастики «Паровозик»</p> <p>Упражнение «Догоните меня» (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
-------------	-----------------------------------	---	--	--

Тема недели: «Пробуждение природы»

<p>№ 26 № 27 № 28</p>	<p>Тема: Привыкание к воде.</p>	<p>Цель: освоение воды; расширение представлений детей о весне. Задачи. - Расширять представления детей о том, что весной ярко светит и начинает греть солнце, часто льёт дождь; - Закреплять счёт до 5, знание зелёного цвета; - Упражнять в выполнении прыжков в воде; - Обучать полному погружению в воду; - Упражнять в самостоятельных передвижениях в воде; - Развивать дыхательную систему; - Воспитывать организованность; - Создать положительный эмоциональный отклик на пробуждение природы весной.</p>	<p>Ребёнок - знает, что весной солнце светит ярко, начинает греть; - проявляет положительные эмоции на пробуждении природы весной; - знает, что весной часто льют дожди; - умеет считать до 5; - называет зелёный цвет; - умеет прыгать в воде; - активно погружается в воду с головой; - любит выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - организованно играет в подвижные игры.</p>	<p><u>Разминка на суше:</u> 1.«Потянулись к солнышку» 2. «Покачались деревца» 3.»Мячики» 4.Дыхательное упражнение «Сдуй пёрышко». (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Солнышко и дождик» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Лягушата» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Спрячься в воду» Дыхательное упражнение «Сдуй пёрышко» Игра «Бегом за мячом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	--	--	--

Месяц: АПРЕЛЬ

•

Тема недели: «Общение с природой»

<p>№ 29 № 30</p>	<p>Тема: Привыкание к воде.</p>	<p>Цель: освоение воды; обучение бережному отношению к живой природе. Задачи. - Учить ходить, высоко поднимая колени; - Учить прыгать, продвигаясь в воде вперед, держась за гимнастическую палку (палку держит инструктор); - Закреплять знания детей о том, как двигаются лошадки, рыбки, воробьи, лягушата, утята; - Закреплять умение повторять название игр: «Лошадки», «Солнышко и дождик»; - Продолжать учить выполнять глубокий вдох и плавный выдох: дуть на воду (2-3 раза); - Развивать умение быстро погружаться в воду до подбородка, до носа, полностью окунуться в воду; - Активизировать в словаре: <i>рыбки, лошадки, солнышко, дождик</i>; - Учить произносить звук «ш»; - Учить не толкать друг друга в воде; - Воспитывать бережные отношения к живой природе.</p>	<p>Ребёнок - умеет ходить в воде и на суше, высоко поднимая колени; - прыгает в воде, продвигаясь вперёд, держась за гимнастическую палку или руки инструктора; - показывает движения лошадок, рыбок, воробьёв, лягушат, утят; - называет знакомые игры: «Лошадки», «Солнышко и дождик»; - выполняет короткий вдох и выдох, который длиннее вдоха; - активно использует в речи слова: <i>рыбки, лошадки, солнышко, дождик</i>; - произносит звук «ш».</p>	<p>Разминка на суше: 1. Дыхательное упражнение «Разноцветные шары»: руки через стороны вверх - вдох через нос; выполнить хлопок в ладоши; опускаем руки – выдох через рот на звуки «ш-ш-ш-ш»; 2. «Прогулка в лес»: <i>«Надо в лес скорей пойти. Через речку, через мост...»</i> - И.п.: основная стойка, спина прямая. Ходьба спортивным шагом; <i>«Через палку у дорожки шагают наши ножки»</i> - ходьба с высоким подниманием колен; 3. «Все занимаются спортом»: Дети выполняют движения в соответствии с текстом: <i>«Скачет лягушонок: ква-ква-ква!»</i>, <i>«Плавает утенок: кря-кря-кря»</i>, <i>«Все вокруг стараются, спортом занимаются»</i> - и.п.- ноги слегка расставлены, одна рука поднята вверх, другая опущена, выполнять движения руками вверх, вниз, менять положение рук. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Игры и упражнения в воде:</p>
-------------------------------------	--	--	--	--

				<p>Игра «Лошадки» (ОД № 29) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Игра «Мы воробышки» (ОД № 30) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игра «Рыбки спрятались» (ОД № 29 и ОД № 30)</p> <p>Игра «Солнышко и дождик» (ОД № 29) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Упражнение «Островки» (ОД № 29 и № 30)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
<p>Тема недели: «Что такое хорошо и что такое плохо»</p>				

<p>№ 31 № 32</p>	<p>Тема: Привыкание к воде.</p>	<p>Цель: освоение воды; формирование элементарных представлений детей о хороших и плохих поступках. Задачи. - Упражнять в умении выполнять прыжки на двух ногах и погружению в воду до подбородка (до глаз, с головой); - Закреплять счёт до 5 (Сколько лодочек плавает?); - Обучать скольжению в воде на спине при помощи инструктора (в нарукавниках, в жилете); - Учить выполнять попеременные движения ног (упражнение «Фонтаны»); - Формировать элементарные представления детей о хороших и плохих поступках; - Развивать дыхательную и костно-мышечную, сердечно-сосудистую системы; - Воспитывать доброжелательные отношения; - Воспитывать смелость.</p>	<p>Ребёнок - умеет выполнять прыжки на суше на двух ногах; - умеет погружаться в воду до подбородка, до глаз, с головой; - считает до 5; - ложится на спину в воде, надев нарукавники или жилет; - выполняет попеременные движения ног у неподвижной опоры; - знает, какие поступки можно назвать хорошими, а какие плохими; - умеет проявлять дружеские отношения.</p>	<p>Разминка на суше: <i>«Мы зарядкой заниматься любим с самого утра. Приходи, малыш купаться, будешь сильным ты всегда.»</i> – Дети, стоящие в рассыпную, выполняют хлопки над головой, затем прыжки, ходьбу. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игры и упражнения в воде: Игра «Лодочки плывут» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Рыбки резвятся» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Упражнение «Фонтаны» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
<p>Месяц: МАЙ</p>				

Тема недели: «Моя семья»

<p>№ 33 № 34</p>	<p>Тема: Привыкание к воде.</p>	<p>Цель: освоение воды; закрепление преставлений о составе семьи. Задачи. - Закреплять преставления о составе семьи (мама, папа, дети); - Обучать в произношении слов: корабли, пузыри, островки; - Закреплять знание текста для игры «Смелые ребята»; - Упражнять в полном погружении в воду; - Учить выполнять упражнения в воде парами, держась за руки; - Закреплять навык погружения в воду с головой; - Обучать скольжению в воде на спине и груди при помощи инструктора (в нарукавниках, в жилете); - Активизировать словарь: <i>мама, папа, дети, ребёнок, домой, корабли</i>; - Учить двигаться в воде уверенно; - Развивать дыхательную систему; - Воспитывать любовь к своей семье; - Воспитывать смелость, уверенность при выполнении упражнений и игр в воде.</p>	<p>Ребёнок - знает, что в семье есть мама, папа, дети; - проявляет любовь к членам своей семьи; - произносит слова: <i>корабли, пузыри, островки</i>; - повторяет текст к игре «Смелые ребята»; - умеет полностью погружаться под воду; - выполняет упражнения в воде парами, держась за руки; - выполняет скольжение в воде на груди и спине (в нарукавниках или жилете) при помощи инструктора; - активно использует в речи слова: <i>мама, папа, ребёнок, домой, корабли</i>; - уверенно передвигается в воде.</p>	<p><u>Разминка на суше:</u> «Мы зарядкой заниматься любим с самого утра. Приходи, малыш купаться, будешь сильным ты всегда». – Дети, стоящие в рассыпную, выполняют хлопки над головой, затем прыжки, ходьбу.</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Рыбки, домой» Упражнения: 1. «Мы-корабли» (скольжение) 2. «Островки» 3. «Волшебные пузыри» Игра «Смелые ребята» Упражнение «Волшебные пузыри» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
------------------------------------	--	---	--	--

Тема недели: «Секреты волшебных слов»

•

<p>№ 35 № 36</p>	<p>Тема: Привыкание к воде.</p>	<p>Цель: освоение воды; закрепление знаний «волшебных слов».</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить знания детей о том, когда и какие нужно произносить «волшебные слова»; - Активизировать в словаре слова: <i>спасибо, здравствуйте, до свидание, пожалуйста;</i> - Упражнять в полном погружении в воду; - Обучать скольжению в воде на спине и груди при помощи инструктора (в нарукавниках, в жилете); - Познакомить с открыванием глаз в воде; - Развивать активность и самостоятельность в выборе игрушек для свободных игр, умение ориентироваться в воде; - Развивать дыхательную систему; - Развивать активность и самостоятельность; Закреплять соблюдение правил поведения в бассейне; - Воспитывать вежливость. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоился в воде; - знает и произносит слова «спасибо», «пожалуйста», «здравствуйте», «до свидание»; - активно выполняет полное погружение в воду; - проявляет инициативу при обучении скольжению на груди и спине скольжению с помощью инструктора; - проявляет активность и самостоятельность в выборе игрушек для свободных игр и при передвижениях по всему бассейну; - соблюдает простые правила поведения в в бассейне; - проявляет вежливость. 	<p><u>Разминка на суше:</u></p> <p>1.«Полощем бельё» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья – 1 минута.</p> <p>2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе – вдох. Наклон вперед, руки на поясе – выдох – 3-4 раза.</p> <p>3. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки: присесть и подпрыгнуть как можно выше – 1 минута.</p> <p>4. Ходьба и бег на месте – 1 минута. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Волшебные слова» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Упражнение «Волшебные пузыри»</p> <p>Игра «Гуси» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Игра «Солнышко и дождик» (ОО «Познавательное развитие»</p>
------------------------------------	--	--	--	--

				ОО «Социально-коммуникативное развитие») Упражнение «Волшебные фонари» Игра «Карусели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»))
--	--	--	--	--

Плавание. Старшая группа

п/п	Тема ОД	Цель Задачи	Прогнозируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
Месяц: СЕНТЯБРЬ				
Тема недели: «Части тела»				
№ 1	Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение. Дыхание.	Цель: обучение задержке дыхания и выдоху в воду; обучение скольжению; установление взаимосвязи между выполнением движений рук и ног и общим состоянием организма; закрепление названий отдельных внутренних органов (легкие, сердце).	Ребёнок - активно использует в речи слова: лёгкие, сердце; - умеет устанавливать связь между занятием плаванием и состоянием организма;	<u>Разминка на суше:</u> 1. Дыхательное упражнение «Сдуй с ладони листок» - выдох не меньше 4 секунд.

•

		<p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активизировать в речи слова: кроль, лёгкие, сердце; - Учить задерживать дыхание и выполнять выдох в воду; - Упражнять в попеременном движении ног, держась за поручень и опустив лицо в воду: с задержкой дыхания, с длинным выдохом в воду; - Развивать логическое мышление, определяя влияние определённых движений на работу сердца, лёгких; - Обучать вновь поступивших детей погружению в воду до подбородка, до носа, с головой; - Учить соблюдать правила безопасности при подъёме на лестницу и спуске в воду, не позволять проявлять грубость; - Воспитывать у детей интерес к плаванию. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет задерживать дыхание и выполнять выдох в воду; - умеет выполнять попеременные движения ног, держась за поручень и опустив лицо в воду: с задержкой дыхания, с длинным выдохом в воду; - выполняет погружение в воду до подбородка, до носа, с головой; - соблюдает правила безопасности при подъёме на лестницу и спуске в воду; - проявляет вежливость в отношении других детей и взрослых. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 минуты. 2.И.п. – о.с. 1 - руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки. 2 - и.п. 3 - хлопок 4 - и.п. - 3-4 раза. 3.Упражнение «Стрела» - 3-4 раза. 4.Упражнение в парах – «Насос» - 1 минута. 5.Подскоки – 1 минута. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Цапли» Игра «Дровосек в воде» Игра «Карусели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Упражнение «Островки» (ОО «Познавательное развитие»)
--	--	---	---	---

				Упражнение «Веселые пузыри» Упражнение «Покажи пятки» Упражнение «Скольжение» - с доской (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»))
Тема недели: «Части тела»				
№ 2	Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.	Цель: обучение задержке дыхания и выдоху в воду, скольжению; установление взаимосвязи между плаванием и развитием мышц. Задачи. - Упражнять в скольжении на груди с доской, с мячом, выполняя попеременные движения ног; - Активизировать в речи названия игр и упражнений, разучиваемых во время ОД; - Развивать чувство локтя: выполнять движения всей подгруппой одновременно, парами; - Повторить знакомую игру «Смелые ребята»; - Учить рассказывать о том, какие части тела занимают различные части тела при скольжении с мячом. - Развивать память, внимание; - Развивать умение бегать в воде в разных направлениях, смело погружаться в воду с	Ребёнок - понимает необходимость задержки дыхания при погружении под воду с головой; - выполняет скольжение с доской, мячом; - знает текст и правила игры «Смелые ребята»; - выполняет выдох в воду; - выполняет попеременные движения ног; - выполняет разминку на суше; - опускает лицо в воду; - укрепляет дыхательную, костно-мышечную, сердечно-сосудистую системы организма; - уверенно передвигается по	Разминка на суше: 1. Дыхательное упражнение «Спрячься под воду»: 1 – вдох 2 – выдох 3 - присесть ниже «линии воды» - 4 секунды. Повторить 3 раза. 2. И.п. – о.с., руки к плечам 1-3 – круговое вращение в плечевом суставе, 4 – руки вниз. -3 раза. 3. И.п. – лежа на спине. 1-2 – поднимая прямые ноги вверх, коснуться

		<p>головой, открывать глаза в воде, преодолевать сопротивление воды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить понятие о том, что плавание укрепляет мышцы, делает наши руки и ноги ловкими и сильными; - Учить предвидеть опасные последствия бега по скользкому полу. 	<p>бассейну;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимает, что плавание укрепляет мышцы; - соблюдает правила передвижения в зале бассейна: только по коврикам. 	<p>носками ног пола за головой, 3-4 – и.п. - 3 раза.</p> <p>4. Упражнение на развитие длинного выдоха «Гуси–лебеди летят». Медленная ходьба в течение 1,5 минут. Поднимаем руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и произносить: «гу-у-у-у».</p> <p>(ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Смелые ребята» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игра «Спрячемся вдвоем» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Упражнение «Скольжение» - с доской, мячом (ОО «Познавательное</p>
--	--	--	---	---

				развитие») Самостоятельные игры (ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Органы чувств»				
№ 3	Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.	Цель: обучение правильному дыханию; обучение скольжению; формирование представлений о том, как зрение и слух влияют на умение плавать. Задачи. - Закреплять скольжение на груди с доской, с мячом, отталкиваясь от дна бассейна, выполняя движения ног кролем; - Развивать умение бегать в разных направлениях, смело погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, преодолевать сопротивление воды; - Учить понимать, что с помощью глаз, ушей человеку легче ориентироваться в воде; - Формировать представления о том, для чего нужны правила в играх; - Укреплять дыхательную систему детей, развивать слух; - Воспитывать смелость.	Ребёнок - знает, что зрение и слух помогают человеку плавать; - умеет выполнять скольжение на груди с доской, мячом; - знает новую игру «Невод»; - смело передвигается в воде в разных направлениях; - умеет открывать глаза в воде; - упражняется в скольжении с доской и мячом; - соблюдает правила игр; - упражняется в задержке дыхания и длинному выдоху; - проявляет интерес к прослушиванию музыки.	Разминка – см. ОД № 2 (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игры и упражнения в воде: Игра «Невод» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Доплыви до берега» «Скольжение» - с доской, мячом (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое» - используется запись

				музыки: Г. Свиридов «Ласковая просьба».)
Тема недели: «Органы чувств»				
№ 4	Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.	Цель: обучение задержке дыхания и выдоху в воду; обучение скольжению; уточнение представлений о том, как люди слышат и видят в воде. Задачи. - Закреплять представления о том, что с помощью глаз, ушей человеку легче ориентироваться в воде; - Уточнить представления детей о том, что вода передаёт звуки; - Развивать память и связную речь, называя знакомые игры и упражнения; - Развивать дыхательную систему детей; - Поощрять инициативу детей при уборке инвентаря.	Ребёнок - упражняется в скольжении на груди с доской, мячом; - знает о том, что вода передаёт звуки; - называет знакомую игру «Невод» и упражнение «Скольжение»; - смело передвигается в воде в разных направлениях; - при необходимости открывает глаза в воде; - соблюдает правила игр; - упражняется в задержке дыхания и длинному выдоху; - проявляет инициативу при уборке инвентаря и игрушек.	Разминка – см. ОД № 2 (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игры и упражнения в воде: Игра «Невод» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Доплыви до берега» «Скольжение» - с доской, мячом (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Как заботиться о себе и своём организме»				
№ 5	Тема: Освоение воды.	Цель: обучение скольжению; обучение правильному дыханию; установление связей	Ребёнок - тренируется в выполнении	Разминка на суше: 1. Ходьба, бег на месте,

•

	<p>Скольжение. Дыхание.</p>	<p>между отношением к своему организму и возможным заболеванием.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить не бояться брызг, не вытирать лицо; - Учить скольжению на груди без опоры; - Развивать длинный выдох, дуя на теннисный шарик; - Упражнять в прыжках на обеих ногах в воде (с продвижением); - Учить называть новые игры: «Кузнечики», «Морской бой»; - Учить образовывать формы родительного падежа существительных множественного числа; - Учить быть внимательным и не начинать выполнение движений в играх без сигнала инструктора; - Подвести к пониманию того, что если человек мало двигается, у него появляются различные заболевания; - Воспитывать смелость; - Закладывать основу психологической устойчивости к неудаче и вырабатывать установку на его конструктивное преодоление. 	<p>скольжения без опоры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - не боится брызг; - увеличивает длину выдоха; - умеет прыгать в воде на обеих ногах с продвижением ; - называет новые игры «Кузнечики», «Морской бой»; - умеет образовывать формы родительного падежа существительных множественного числа; - знает о том, что если человек мало двигается, у него появляются различные заболевания; - проявляет смелость при выполнении новых упражнений. 	<p>ходьба.</p> <ul style="list-style-type: none"> -1 минута. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. <ul style="list-style-type: none"> 1 – поворот влево, правая рука – влево. 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо, левая рука вправо. 4 – и.п. 3. Упражнение «Стрела» - 3 раза. 4. Приседание. – 4 раза 5. И.п. – о.с. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. –1 минута. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Морской Бой» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Упражнение «Стрела» (ОО «Познавательное</p>
--	-----------------------------	--	--	--

				<p>развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Кузнечики» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Дыхательное упражнение «Подуй на шарик» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
<p>Тема недели: «Как заботиться о себе и своём организме»</p>				
<p>№ 6</p>	<p>Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению; обучение правильному дыханию.; установление связей между отношением к своему организму и возможным заболеванием. Задачи. - Продолжать учить не бояться брызг, не вытирать лицо; - Учить скольжению на груди без опоры; - Развивать длинный выдох, дуя на теннисный шарик; - Упражнять в прыжках на обеих ногах в воде (с продвижением); - Учить называть знакомые игры: «Кузнечики», «Морской бой»;</p>	<p>Ребёнок - знает о том, что одной из причин болезней ног является их малая подвижность; - знает о том, что у кузнечиков лапки длинные, сильные, поэтому они могут прыгать далеко; - проявляет интерес к знакомой игре «Кузнечики» после прослушивания фрагмента записи музыки С.Прокофьева «Шествие кузнечиков»; - называет знакомые игры:</p>	<p><u>Разминка на суше – см. ОД №5</u> (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Морской Бой» (ОО «Познавательное развитие»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Учить быть внимательным и не начинать выполнение движений в играх без сигнала инструктора; - Закрепить представления о влиянии малой физической активности на ухудшение здоровья; - Воспитывать смелость; - Продолжать закладывать основу психологической устойчивости к неудачам и вырабатывать установку на его конструктивное преодоление. 	<p>«Кузнечики», «Морской бой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняется в скольжении без опоры; - проявляет смелость при обучении сложным упражнениям. 	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие» Упражнение «Стрела» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Кузнечики» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Художественно-эстетическое» ОО «Речевое развитие») Дыхательное упражнение «Подуй на шарик» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Мой дом – моя семья»				
№ 7	Тема: Освоение воды. Дыхание. Скольжение.	Цель: обучение скольжению; обучение правильному дыханию; упражнение в прыжках; закрепление представлений детей о доме, в котором живут, о взаимоотношениях в семье. Задачи. - Упражнять в полном погружении под воду, держась за обруч: с задержкой дыхания, с выдохом в воду;	Ребёнок - проявляет интерес к новой разминке на суше; - умеет выполнять упражнения в парах; - умеет перестраиваться в четвёрки;	Разминка на суше: 1. <u>«Обошли свой дом»</u> И.п.: стоя парами возле обручей 2. «В дом прыгнем, выпрыгнем» И.п.: стоя парами возле обручей

		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в выполнении движений парами; - Обучать перестроению в четвёрки; - Подвести детей к элементарному осмыслению социального понятия – семья, в которой близкие любят друг друга, гордятся успехами всех её членов; - Развивать длинный выдох, дуя цветок (плавающая игрушка); - Воспитывать любовь к своей семье. 	<ul style="list-style-type: none"> - тренируется выполнять скольжение в четвёрках; - выполняет длинный выдох на плавающую игрушку; - знает о том, что свой дом нужно охранять, беречь и любить членов своей семьи. 	<p>Прыгают на двух ногах вперёд – в обруч, назад – из обруча.</p> <p><u>3. «Охраняем свой дом»</u> И.п.: стоя в паре, напротив друг друга, обруч между детьми В положении стоя делают вдох, затем наклон вперёд. Не сгибая ноги, разводят руки в стороны, - выдох.</p> <p><u>4. «Дружная семья»</u> И.п.: стоя, руки в стороны Делают шаг вперёд – входят в обруч, обнимаются. Опускают руки, выходят из обруча – делают шаг назад. Встают в и.п.</p> <p><u>5. «Играем в доме»</u> И.п.: сидя на полу за обручем, упор руками сзади, прямые ноги лежат на обруче Работают ногами в стиле «кроль». (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Комплекс упражнений: 1.«Дома» И.п.: стоя в парах, держась руками за обруч (дом).</p>
--	--	--	---	--

			<p>Ходят парами вперёд друг за другом. Следят, чтобы «домики» не наталкивались друг на друга.</p> <p>2. «Подними обруч – спрячь обруч» И.п.: стоя напротив своей пары, держась двумя руками за обруч. Поднимают обруч вверх, встают на носки, делают вдох. Приседают, опустив обруч в воду, выдыхая. Встают в и.п.</p> <p>3. «Перевозчики» И.п.: стоя в парах, держась руками за обруч (дом). Первый ребёнок в паре держит обруч на воде и идёт спиной вперёд. Второй ребёнок, держась за обруч руками, плывёт на груди, работая ногами в стиле «кроль». Дети меняются местами. Повторяют упражнения по сигналу инструктора по две пары одновременно.</p> <p>4. «Улица» И.п.: стоя. Дети в парах расходятся по противоположным сторонам бассейна (по 2 пары). Перестраиваются в четвёрки вокруг обруча.</p> <p>5.«Стрелочка»</p>
--	--	--	--

				<p>Каждая четвёрка поочередно выполняет одновременное скольжение на груди от обруча, повернувшись к нему спиной. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Дыхательное упражнение «Подуй на цветок» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	--	--	---

Тема недели: «Мой дом – моя семья»

№ 8	Тема: Освоение воды. Дыхание. Скольжение.	Цель: обучение скольжению; обучение правильному дыханию; упражнение в прыжках; закрепление представлений детей о доме, в котором живут, о взаимоотношениях в семье. Задачи. - Упражнять в полном погружении под воду,	Ребёнок - знает упражнения разминки; - проявляет заинтересованность в улучшении результатов по плаванию после мотивации («Тобой будут гордиться дома»);	<u>Разминка на суше – см. ОД № 7</u> <u>Игры и упражнения в воде - см. ОД № 7</u>
------------	--	---	--	--

		<p>держась за обруч: с задержкой дыхания, с выдохом в воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в выполнении движений парами; - Обучать перестроению в четвёрки; - Подвести детей к элементарному осмыслению социального понятия – семья, в которой близкие любят друг друга, гордятся успехами всех её членов; - Развивать длинный выдох, дуя цветок (плавающая игрушка); - Воспитывать любовь к своей семье. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявляет знания о том, где живут люди, с кем живут, как живут в семье (друзят); - без страха выполняет полное погружение в воду; - уверенно выполняет движения в парах; - умеет выполнять перестроения в четвёрки, скольжение в четвёрках; - уверенно выполняет длинный выдох на плавающую игрушку; - проявляет любовь к членам семьи. 	
--	--	--	--	--

Месяц: ОКТЯБРЬ

Тема недели: «О происхождении имён и фамилий»

№ 9	<p>Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди и на спине; закрепление понятий: <i>«имя», «фамилия»</i>.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать в выполнении «Медузы» и «Морской звезды»; - Продолжать обучение скольжению на груди и спине с нудлсами; - Учить выделять в своих именах первые и последние гласные звуки: <i>А, О</i>; - Учить выполнять задержку дыхания во время упражнений и игр; - Развивать силу и громкость речи; - Обучать скольжению с выдохом в воду; - Учить критично оценивать своё поведение; - Развивать самостоятельность; 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняется подбирать глаголы действия к предложенным существительным: «Петя...плывёт», «Оля...лежит»; - умеет выполнять упражнения под счёт; - развивает фонематический слух(находит гласные звуки) при закреплении понятий «имя», «фамилия» в словесной игре <p>«Называет упражнение тот, у кого имя, фамилия</p>	<p><u>Разминка на суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Ветерок в бутылке» – 1 минута. 2. Упражнение «Нудлсы». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, держа внизу нудлс. <ol style="list-style-type: none"> 1 – поднять нудлс вверх 2 – опустить вниз 3 – поднять вверх 4 – опустить вниз Повторить 2-3 раза. 3. Упражнение «Морская звезда» И.п. – о.с. 1 – вдох, ноги на ширине
----------------	---	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Учить играть, не мешая друг другу; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать взаимопомощь при выполнении упражнений. 	<p>начинаются со звука А, О (кончается на звук А)»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает, как можно выполнять скольжение с нудлсами; - тренируется выполнять упражнения статического (пассивного) плавания: «Медуза», «Морская звезда на груди»; - тренируется выполнять скольжение с выдохом в воду; - умеет правильно оценивать своё поведение; - оказывает помощь сверстникам при выполнении упражнений по просьбе инструктора. 	<p>плеч, руки в стороны, задержка дыхания до 4. Повторить 3 раза.</p> <p>4. Подскоки, ходьба – 1 минута.</p> <p>(ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Упражнения: «Скольжение с нудлсами» «Медуза» «Морская звезда» (ОО «Познавательное развитие» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
<p>Тема недели: «О происхождении имён и фамилий»</p>				

<p>№ 10</p>	<p>Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди и на спине; закрепление понятий: «<i>имя</i>», «<i>фамилия</i>».</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать в выполнении «Медузы» и «Морской звезды»; - Продолжать обучение скольжению на груди и спине с нудлсами; - Учить выделять в своих именах первые и последние гласные звуки: <i>А, О</i>; - Учить выполнять задержку дыхания во время упражнений и игр; - Развивать силу и громкость речи; - Обучать скольжению с выдохом в воду; - Учить критично оценивать личное выполнение упражнений; - Развивать самостоятельность; - Учить играть, не мешая друг другу; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать взаимопомощь при выполнении упражнений. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет подбирать глаголы действия к предложенным существительным: «Петя...плывёт», «Оля...лежит»; - умеет выполнять упражнения под счёт; - находит гласные звуки при закреплении понятий «имя», «фамилия» в словесной игре <p>«Называет упражнение тот, у кого имя, фамилия начинаются со звука А, О (кончается на звук А)»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет скольжение с нудлсами; - с интересом выполняет под запись запись инструментальной музыки «Одинокий пастух» упражнения статического (пассивного) плавания: «Медуза», «Морская звезда на груди» с помощью взрослого и самостоятельно; - тренируется выполнять скольжение с выдохом в воду; - умеет правильно оценивать личное выполнение упражнений; - оказывает помощь сверстникам по личной инициативе при выполнении упражнений. 	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 9</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Упражнения: «Скольжение с нудлсами» «Медуза» «Морская звезда» (на груди) (ОО «Познавательное развитие» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»))</p>
--------------------	---	---	--	--

Тема недели: «Чем похожи и чем различаются люди»

<p>№ 11</p>	<p>Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди с предметами и без; уточнение представлений детей о том, что дети выполняют упражнения по-разному. Задачи. - Упражнять в пассивном плавании; - Учить выполнять скольжение на груди с предметами и без; - Учить самостоятельно выбирать предмет для плавания на груди (на спине – по желанию); - Продолжать учить оценивать свои умения по плаванию; - Развивать творческое воображение: придумывать движение или упражнение и выполнять их по-одному, в парах; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p>Ребёнок - выполняет скольжение с нудсами, досками, мячами и без предметов; - проявляет самостоятельность и инициативу в выборе игрушек и оборудования при обучении плаванию; - выполняет упражнения пассивного плавания в парах; - оказывает помощь сверстникам по личной инициативе при выполнении упражнений; - проявляет чувство коллективизма; - знает о том, что люди умеющие плавать, могут выполнять это по-разному.</p>	<p>Разминка на суше: 1. «Мы весёлые ребята, дружно гуляем, друг другу на ноги не наступаем» И.п.: стоя в кругу, лицом к центру круга, держась за руки. Ходят приставным шагом влево и вправо. 2. «С другом танцевали, никого не обижали» И.п.: стоя в парах, держась за руки; руки в стороны. Делают наклоны вправо и влево, не опуская рук. 3. «В прятки мы играли, свою пару потеряли» И.п.: стоя в парах друг против друга, руки отпущены. Поочередно приседают: стоя-вдох, приседая-выдох. Приседая, группируются в «Поплавок». 4. «Друга любим, уважаем и крепко обнимаем» И.п.: сидя на полу, напротив друг друга, ноги лодочкой, руки на коленях. Наклоняются друг к другу, обнимаются, возвращаются в.п. 5. «Весело играли, прыгали, скакали» И.п.: стоя. Делают</p>
------------------------	---	---	---	---

				<p>произвольные прыжки под музыку. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Медуза» «Морская звезда» «Стрела» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Я плыву» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Чем похожи и чем различаются люди»				
№ 12	Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение. Дыхание.	Цель: обучение скольжению; расширение представлений об активной и пассивной деятельности в бассейне. Задачи.	Ребёнок - выполняет скольжение на груди с предметами и без; - упражняется в выполнении	<u>Разминка на суше – см. ОД№11</u> <u>Игры и упражнения в</u>

		<ul style="list-style-type: none"> - Дополнять знания о том, как дети могут отдыхать в бассейне после активной подвижной деятельности (побегали, попрыгали, поплавали с доской – устали, можно надеть круг, полежать на воде); - Обучать скольжению с доской; - Учить соблюдать безопасное расстояние в играх и упражнениях; - Упражнять в передвижениях в воде; - Учить чередовать активную и пассивную деятельность в бассейне; - Развивать правильное дыхание; - Развивать творческое воображение: придумывать движение или упражнение и выполнять его под музыку (по одному, в парах); - Укреплять костно-мышечный аппарат детей); - Воспитывать смелость. 	<p>«Медузы», «Морской звезды» (на груди);</p> <ul style="list-style-type: none"> - уверенно рассказывает о том, что люди умеющие плавать, могут выполнять это по-разному; - находит положительные качества в каждом члене группы, оценивая результаты по плаванию; - быстро убирает игрушки и пособия по окончании занятия; - не мешает другим участникам действовать самостоятельно; - выполняет разминку на суше под весёлую музыку В.Шаинский «Чунга-чанга»; - выполняет упражнения, придуманные самостоятельно под запись инструментальной музыки «Одинокий пастух»; - выполняет движения в воде в соответствии с характером музыки и темпом. 	<p>воде: Упражнения: «Проплыви с мячом» (с нудлсом, с доской) «Стрела» Игра «Море волнуется» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое»)</p>
Тема недели: «Правила поведения на улице, дома, в детском саду»				
№ 13	Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение. Дыхание.	Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди и на спине; расширение представлений детей о правилах поведения во время плавания. Задачи. - Учить выполнять упражнения в парах одновременно; - Во время ответов закреплять знания детей о том, что упражнения выполнялись парами;	Ребёнок - знает о правилах поведения в бассейне; - выполняет новый комплекс разминки на суше; - правильно отвечает на вопрос инструктора «Вы выполняли упражнение по-одному или в парах?»;	Разминка на суше: 1. «Мы весёлые ребята, дружно гуляем, друг другу на ноги не наступаем». И.п.: стоя в кругу, лицом к центру круга, держась за руки. Ходят приставным шагом влево и вправо. 2. «С другом танцевали,

		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в скольжении, пассивном плавании, обучаясь выполнять их под счёт педагога; - Отрабатывать дыхание при выполнении нескольких упражнений; - Развивать уверенность в своих способностях; - Воспитывать желание соблюдать осторожность при выполнении новых упражнений (особенно прыжков). 	<ul style="list-style-type: none"> - тренируется выполнять скольжение на спине; - упражняется в выполнении упражнений пассивного плавания; - умеет выполнять упражнения пассивного плавания под счёт инструктора или другого ребёнка, задерживая дыхание до 4-5; - быстро и уверенно выполняет прыжки, передвигаясь по всему водному пространству; - чередует задержку дыхания с выдохом в воду. 	<p>никого не обижали».</p> <p>И.п.: стоя в парах, держась за руки; руки в стороны. Делают наклоны вправо и влево, не опуская рук.</p> <p>3. «В прятки мы играли, свою пару потеряли».</p> <p>И.п.: стоя в парах друг против друга, руки опущены. Поочередно приседают: стоя-вдох, приседая-выдох.</p> <p>Приседая, группируются в «Поплавок».</p> <p>4. «Друга любим, уважаем и крепко обнимаем».</p> <p>И.п.: сидя на полу, напротив друг друга, ноги лодочкой, руки на коленях. Наклоняются друг к другу, обнимаются, возвращаются ви.п.</p> <p>5. «Весело играли, прыгали, скакали».</p> <p>И.п.: стоя. Делают произвольные прыжки под музыку.</p> <p>(ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Лягушата» (ОО «Познавательное развитие»)</p>
--	--	---	---	--

				<p>Упражнение «Звездочка» (выполняется в парах) (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Упражнение «Стрелочка» («Стрела») усложнение: выполняется одновременно парами (см. - Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.,стр.57)</p> <p>Игра «Море волнуется» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Правила поведения на улице, дома, в детском саду»				
№ 14	Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение. Дыхание.	Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди и на спине; закрепление представлений детей о правилах поведения в бассейне.	Ребёнок - умеет отвечать на вопрос взрослого распространённым предложением;	<u>Разминка на суше - см. ОД № 13</u> <u>Игры и упражнения в</u>

•

		<p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение выполнять упражнения в парах одновременно; - Учить отвечать распространённым предложением; - Закреплять упражнения: «Морская звезда», «Медуза»; - Продолжать обучение скольжению на спине; - Отрабатывать дыхание при выполнении нескольких упражнений; - Развивать уверенность в своих способностях; - Воспитывать желание соблюдать осторожность. 	<ul style="list-style-type: none"> - упражняется в скольжении на спине; - выполняет упражнения пассивного плавания, задерживая дыхание до 5 секунд; - соблюдает осторожность в воде; - знаком с новой игрой «Воротики»; - умеет выполнять выдох в воду при скольжении, задерживать – во время упражнений пассивного плавания. 	<p>воде:</p> <p>Упражнение «Лягушата» (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Упражнение «Звездочка» (выполняется в парах) (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Упражнение «Стрелочка»</p> <p>Игра «Воротики» (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	---	--	---

Тема недели: «Правила безопасного поведения»

№ 15	<p>Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению; формирование представлений о том, что страх – естественное проявление инстинкта самосохранения.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать скольжению на груди в сочетании с выдохом в воду, отталкиваясь от бортика, от дна; - Продолжать обучение скольжению на спине с предметами и без; - Учить не толкать друг друга, соблюдать безопасное расстояние, начинать одновременно движения в играх и упражнениях по сигналу 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - увереннее выполняет скольжение с доской, опуская лицо в воду, отталкиваясь от бортика или от дна чаши; - выполняет длинный выдох в воду во время скольжения; - понимает, что страх помогает человеку сохранить свою жизнь; - не толкает других детей; - соблюдает безопасное расстояние в играх и 	<p>Разминка на суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Морская звезда» - 1 минута. 2. Приседания с выносом рук вперед, в стороны – 5 раз со сменой рук. 3. Упражнение «Мельница» (Поочередные круговые движения рук) - 1 минута.
-------------	---	---	---	---

		<p>инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнению упражнений под счёт; -Учить контролировать чувство страха при погружении под воду, открывая глаза в воде; -Развивать и укреплять дыхательную систему организма; - Воспитывать выдержку. 	<p>упражнениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения пассивного плавания по желанию, увеличивая время задержки дыхания до 6 секунд; - проявляет выдержку при опускании лица в воду во время скольжения, в новой игре «Мы ребята смелые». 	<p>4. Упражнение «Стрела» – 1 минута.</p> <p>5. Прыжки «ножницы» - 10 раз (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Мы ребята смелые» (ОО «Познавательное развитие») Композиция упражнений - «Капельки»: 1. Дети идут друг за другом, поднимая поочередно прямые ноги, а прямые руки через стороны вверх. 2.«Лужа». 3.«Капельки утонули». 4.«Дождь стучит по лужам». 5.«Звёздочка». 6.«Стрелочка». (см. - Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду, стр.52-53). (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-</p>
--	--	---	---	--

				коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Правила безопасного поведения»				
№ 16	Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание. Нырание.	Цель: обучение скольжению; закрепление представлений о том, что страх – естественное проявление инстинкта самосохранения; обучение ныранию. Задачи. - Учить выполнять упражнения под музыку В.А.Моцарта« Симфония №40, 1 часть; - Обучать скольжению на груди в сочетании с выдохом в воду, отталкиваясь от бортика, от дна; - Продолжать обучение скольжению на спине с предметами и без; - Обучать ныранию с места; - Закреплять правила безопасного поведения в играх и упражнениях; - Закреплять выполнение упражнений под счёт; - Учить контролировать чувство страха при погружении под воду, открывая глаза в воде; - Развивать и укреплять дыхательную систему организма; - Воспитывать выдержку.	Ребёнок - с интересом выполняет упражнения под музыку В.А.Моцарта« Симфония №40, 1 часть; - уверенно выполняет скольжение с доской, опуская лицо в воду; - выполняет длинный выдох в воду во время скольжения; - знает, как нужно выполнять нырание; - рассказывает о том, что страх помогает человеку сохранить свою жизнь; - выполняет упражнения пассивного плавания по желанию, увеличивая время задержки дыхания до 6 секунд; - проявляет выдержку при опускании лица в воду во время скольжения, в знакомой игре «Мы ребята смелые»; - быстро перестраивается в круг для новой игры «Хоровод».	Разминка на суше – см. ОД № 15 Игры и упражнения в воде: Игра «Мы ребята смелые» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Хоровод» (ОО «Познавательное развитие») Композиция упражнений - «Капельки»: 1. Дети идут друг за другом, поднимая поочерёдно прямые ноги, а прямые руки через стороны вверх. 2. «Лужа». 3. «Капельки утонули». 4. «Дождь стучит по лужам». 5. «Звёздочка». 6. «Стрелочка». (см. - Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду, стр.52-53). Самостоятельные игры

				(ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Месяц: НОЯБРЬ				
Тема недели: «Взрослые и дети»				
№ 17	Тема: Освоение воды. Движения рук. Скольжение. Дыхание. Нырание.	Цель: обучение нырянию, гребковым движениям рук; расширение представлений об умениях взрослых и детей. Задачи. - Продолжать обучение нырянию и погружению в воду с головой, скольжению; - Формировать умение правильно вести диалог со взрослым, детьми; - Активизировать в речи слова: <i>мельница, переправа, водолазы, насос, звёздочка, стрелочка</i> ; - Учить играть, соблюдая осторожность и осмотрительность; - Развивать самостоятельность, выполняя роль ведущего; - Воспитывать вежливость.	Ребёнок - выполняет гребковые движения рук; - проявляет интерес к новым играм: «Переправа», «Водолазы», «Ловцы жемчуга»; - активно использует в речи слова: <i>мельница, переправа, водолазы, насос, звёздочка, стрелочка</i> ; - ныряет с места (по желанию – отталкиваясь от поручня, бортика); - продолжает упражняться в скольжении на груди и спине; - умеет выполнять роль ведущего в играх; - проявляет осторожность в воде и на суше; - знает, почему взрослые лучше умеют плавать.	<u>Разминка на суше:</u> 1. Упражнение «Мельница» (Поочередные круговые движения рук). – 1 минута. 2. Упражнение «Стрела». – 1 минута. 3. Приседания с выносом рук вперед, в стороны. – 10 раз, по 5 раз со сменой рук. 4. «Водолазы» И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. По сигналу инструктора-вдох, приседают, задержка дыхания от 5 до 8 секунд. (ОО «Познавательное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Переправа»

				(ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Водолазы» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Ловцы жемчуга» (ОО «Познавательное развитие») Композиция «Капельки»: 1. Дети идут друг за другом, поднимая поочерёдно прямые ноги, а прямые руки через стороны вверх. 2.«Лужа». 3.«Капельки утонули». 4.«Дождь стучит по лужам». 5.«Звёздочка». 6.«Стрелочка» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие»)
Тема недели: «Взрослые и дети»				
№ 18	Тема: Освоение воды. Движения рук. Скольжение. Дыхание. ныряние.	Цель: обучение нырянию, гребковым движениям рук; закрепление представлений об умениях взрослых и детей. Задачи. - Упражнять в нырянии и погружении в воду с головой, скольжению; - Формировать умение правильно вести диалог со взрослым, детьми;	Ребёнок - уверенно выполняет гребковые движения рук; - называет знакомые игры: «Переправа», «Водолазы», «Ловцы жемчуга»; - активно использует в речи слова: <i>мельница, переправа,</i>	<u>Разминка на суше – см. ОД № 17</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 17</u>

		<ul style="list-style-type: none"> - Активизировать в речи слова: <i>мельница, переправа, водолазы, насос, звёздочка, стрелочка;</i> - Учить играть, соблюдая осторожность и осмотрительность; - Развивать самостоятельность, выполняя роль ведущего; - Воспитывать вежливость. 	<p><i>водолазы, насос, звёздочка, стрелочка;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уверенно ныряет с места (по желанию – отталкиваясь от поручня, бортика); - продолжает упражняться в скольжении на груди и спине; - выполнять роль ведущего, соблюдая правила игры; - проявляет осторожность в воде и на суше; - умеет объяснить, почему взрослые лучше умеют плавать. 	
Тема недели: «Забота взрослых о детях»				
№ 19	<p>Тема: Скольжение. Освоение воды. Дыхание. Движения рук.</p>	<p>Цель: обучение нырянию, гребковым движениям рук; закрепление скольжения, ныряния, всплытия; расширение знаний о проявлении заботы взрослых о детях.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в нырянии, скольжении на груди, полному погружению под воду; - Упражнять в скольжении на спине, гребковых движениях; - Учить выполнять плавание боком; - Укреплять память, развивать воображение детей; - Воспитывать смелость; - Вызвать желание быть осмотрительным при обучении плаванию, чтобы не навредить окружающим. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения на всплытие, считая про себя до 3 (4, 5, 6); - упражняется в скольжении, гребковых движениях рук; - часто погружается в воду или ныряет; - знает о том, что взрослые заботятся о здоровье детей, учат их быть сильными, смелыми, осмотрительными; - тренируется в плавании боком; - не задевает других детей при выполнении упражнений всей группой; - знает новую игру «Карусели». 	<p>Разминка на суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Ветерок в бутылке» – 7 секунд 2. Упражнение «Поплавок» О.с., сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям – 5 секунд Повторить 2-3 раза 3. Упражнение «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе, носки оттянуты. 1 – прогнуться. 2 – и.п.

				<p>3 – прогнуться 4 – и.п. – 4-5 раз. 4. Подскоки, ходьба – 30 секунд (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Переправа» Игра «Карусели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Попади головой в круг» (ОО «Познавательное развитие») Композиция упражнений «Русалочки»: 1. «Торпеда» И.п.: стоя в парах, держа за одну руку. Плавают на груди, работая ногами в стиле «крюль». 2. «Медуза – звездочка» Из упражнения «Медуза», не вставая ногами на дно, переходят в упражнение «Морская звезда» (на груди) Меняются местами. 3. «Стрелочка боком» И.п.: стоя, подняв одну руку вверх, вторую прижать к туловищу. Лечь на бок,</p>
--	--	--	--	---

				<p>одновременно оттолкнувшись от бортика и выполнить скольжение.</p> <p>4. «Стрелочка на спине»</p> <p>5. «Стрелочка на груди» (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Забота взрослых о детях»				
№ 20	<p>Тема:</p> <p>Освоение воды.</p> <p>Скольжение.</p> <p>Дыхание.</p> <p>Движения рук.</p>	<p>Цель: обучение нырянию, гребковым движениям рук; закрепление скольжения, ныряния, всплывания; закрепление знаний о проявлении заботы взрослых о детях.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в нырянии, скольжении на груди, полному погружению под воду; - Упражнять в скольжении на спине, гребковых движениях; - Учить выполнять плавание боком; - Учить выполнять упражнения под музыку Ричарда Клайдермана «КЭлизе»; - Укреплять память, развивать воображение детей; - Воспитывать смелость. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения на всплывание, считая про себя до 3 (4, 5, 6); - упражняется в скольжении, гребковых движениях рук; - часто погружается в воду или ныряет; - рассказывает о том, как взрослые заботятся о здоровье детей, учат их быть сильными, смелыми, осмотрительными; - плавает боком; - не задевает других детей при выполнении упражнений всей группой; - называет игру «Карусели»; - уверенно произносит текст игры «Карусели». 	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 19</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 19</u></p>
Тема недели: «Мои поступки и умения»				

№ 21	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: обучение детей скольжению, движению ног кролем; обучение серии выдохов; установление причинно-следственных связей между поведением ребёнка и его последствиями. Задачи. - Закреплять скольжение на груди и спине; - Учить правильно выполнять движения ног кролем; - Учить выполнять серию выдохов в воду, в бутылку(на суше); - Продолжать обучать нырянию; - Активизировать словарь: <i>водолазы, стрелочка, ныряю, скольжение, кроль</i> ; - Развивать речь детей; - Развивать творческое воображение детей, логическое мышление.	Ребёнок - знает стиль плавания кроль; - выполняет движения ног кролем; - выполняет серию выдохов в воду, в бутылку; - активно использует в речи слова: <i>водолазы, стрелочка, ныряю, скольжение, кроль</i> ; - отвечает на вопросы взрослого полным предложением; - проявляет логическое мышление, воображение; - играет в новую игру «Караси и карпы»; - упражняется в скольжении на груди и спине; - анализирует свои поступки: «Я тщательно вымылся в душе перед плаванием и ...вода в бассейне осталась чистой.», «Я не принял душ перед плаванием и вода в бассейне...»; - не прыгает в душе, не толкает других детей, не бросает мыло на пол.	<u>Разминка на суше:</u> 1. Имитация кроля - на скамейке 2. Дыхательное упражнение «Ветерок в бутылке» – 7 секунд 3. Упражнение «Мы плывём» - показ гребковых движений рук. (ОО «Познавательное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Караси и карпы» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Весёлые пузыри» Игра «Водолазы» Упражнение «Стрелочка» Упражнение «Кроль» (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Мои поступки и умения»				
№	Тема:	Цель: обучение детей скольжению, движению	Ребёнок	Разминка на суше – см.

22	Скольжение. Кроль. Дыхание.	<p>ног кролем; обучение серии выдохов; закрепление умения устанавливать причинно-следственные связи между поведением и его последствиями.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять скольжение на груди и спине; - Упражнять в движениях ног кролем; - Развивать длинный выдох; - Продолжать обучать нырянию; - Активизировать словарь: <i>водолазы, стрелочка, ныряю, скольжение, кроль</i>; - Развивать речь детей; - Развивать творческое воображение детей, логическое мышление. 	<ul style="list-style-type: none"> - называет стиль плавания кроль; - выполняет движения ног кролем; - выполняет длинный выдох; - активно использует в речи слова: <i>водолазы, стрелочка, ныряю, скольжение, кроль</i>; - отвечает на вопросы взрослого сложносочиненными и сложноподчиненными предложениями; - проявляет логическое мышление, воображение; - соблюдает правила знакомой игры «Караси и карпы»; - упражняется в скольжении на груди и спине; - анализирует своё поведение и его последствия; - объясняет значение пословицы «Поспешишь-людей насмешишь». 	<p><u>ОД № 23</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 23</u></p>
Тема недели: «Зачем и как люди отдыхают»				
№ 23	Тема: Пассивное плавание. Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение детей пассивному плаванию, кролю на груди; установление связи между активным отдыхом и плаванием.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать наиболее подготовленных детей облегчённому кролю – кролю с задержкой дыхания; - Учить новое упражнение пассивного плавания «Поплавок»; - Развивать правильное дыхание, укреплять 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимает, что плавание – это отдых после таких занятий, как математика, лепка и т.д.; - знакомится с техникой облегчённого кроля; - тренируется выполнять упражнение пассивного плавания «Поплавок»; - проявляет смелость при 	<p><u>Разминка на суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация кроля - на скамейке 2. Дыхательное упражнение «Посади бабочку на цветок» – 1 минута («бабочка» с помощью магнита прикрепляется к цветку) 3. Приседание

		<p>костно-мышечный аппарат детей;</p> <p>-Учить понимать, что плавание является отдыхом после малоподвижных занятий (математика, чтение, лепка и т.д.);</p> <p>- Воспитывать смелость.</p>	<p>выполнении «Поплавка»;</p> <p>- выполняет новое дыхательное упражнение «Посади бабочку на цветок»;</p> <p>- проявляет интерес к новым играм: « Я плыву», «Пятнашки с поплавком».</p>	<p>– 7-8 раз</p> <p>4. И.п. – о.с.</p> <p>Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>Выполнять движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>–1 минута</p> <p>(ОО «Познавательное развитие)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Я плыву» (ОО «Познавательное развитие)</p> <p>Игра «Пятнашки с поплавком» (ОО «Познавательное развитие)</p> <p>Упражнения: «Морская звезда» «Поплавок» (ОО «Познавательное развитие)</p> <p>«Стрела»</p> <p>Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Зачем и как люди отдыхают»				
№ 24	Тема: Пассивное плавание. Кроль. Дыхание.	Цель: обучение детей пассивному плаванию, кролю на груди; закрепление представлений об активном отдыхе – плавании. Задачи. - Учить детей согласовывать движения рук и ног кролем с задержкой дыхания;	Ребёнок - умеет правильно использовать в речи предлоги в словесной игре «Закончи предложение» («Мы учимся плавать кролем... на груди»);	<u>Разминка на суше – см. ОД № 23</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Я плыву»

		<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить упражнение пассивного плавания «Поплавок»; - Развивать правильное дыхание, укреплять костно-мышечный аппарат детей; - Закрепить представления об активном отдыхе; - Воспитывать смелость. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдает безопасное расстояние в играх и упражнениях; - рассказывает о том, что плавание – это отдых после таких занятий, как математика, лепка и т.д.; - тренируется выполнять упражнение пассивного плавания «Поплавок», задерживая дыхание не меньше чем на 3 секунды; - проявляет смелость при выполнении «Поплавка»; - уверенно выполняет знакомое дыхательное упражнение «Посади бабочку на цветок»; - соблюдает правила знакомых игр: « Я плыву», «Пятнашки с поплавком»; - играет в новую игру «Зеркальце». 	<p>(ОО «Познавательное развитие») Игра «Пятнашки с поплавком» (ОО «Познавательное развитие») Упражнения: «Поплавок» (ОО «Познавательное развитие») «Стрела» Игра «Зеркальце» (ОО «Речевое развитие») Самостоятельные игры</p>
--	--	---	--	--

Тема недели: «Мамочка любимая»

№ 25	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению, кролю; обучение правильному дыханию; формирование умений предвидеть возможное развитие событий. Задачи. <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать подготовленных детей облегчённому кролю; - Закреплять упражнения пассивного плавания; - Развивать дыхательную систему организма; - Развивать логическое мышление. </p>	<p>Ребёнок <ul style="list-style-type: none"> - пробует выполнять кроль облегчённым способом; - упражняется в скольжении на груди и спине; - упражняется в пассивном плавании; - умеет предвидеть возможное развитие событий: « Я - хорошо плаваю - мама мной будет гордиться. Если я буду </p>	<p><u>Разминка на суше:</u> 1. Упражнение «Поплавок» - 4 секунды 2. Приседания С выносом рук вперед, в стороны – по 5 раз со сменой рук 3. Упражнение «Мельница» (Поочередные круговые движения рук)</p>
-----------------	---	---	---	--

			ленился, то мама расстроится».	<p>– 5 секунд 4. Упражнение «Стрела» – 4 секунды 5. Прыжки «ножницы» - на 4 счёта (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Зеркальце» (ОО «Речевое развитие») Упражнения: «Скольжение» «Проплыви кролем» «Поплавок» Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Мамочка любимая»				
№ 26	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: обучение скольжению, кролю; обучение правильному дыханию; формирование умений предвидеть возможное развитие событий. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать подготовленных детей облегчённому кролю; - Закреплять упражнения пассивного плавания; - Развивать дыхательную систему организма; - Развивать логическое мышление.	Ребёнок - по желанию выполняет кроль облегчённым способом; - упражняется в скольжении на груди и спине; - упражняется в пассивном плавании; - рассказывает о возможной оценке умений по плаванию своей мамой; - проявляет логическое мышление.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 25</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. № 25</u>

Месяц: ДЕКАБРЬ

Тема недели: «Предметы рукотворного мира»

<p>№ 27</p>	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению, кролю; выполнение серии выдохов в воду; формирование умения классифицировать игрушки в бассейне по их свойствам. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать наиболее подготовленных детей облегчённому кролю на груди; - Упражняться в пассивном плавании; - Учить находить и правильно называть тонущие, плавающие игрушки; - Формировать умение согласовывать существительные с числительными; - Учить понимать и соблюдать правила обращения с твёрдыми и тяжёлыми тонущими игрушками (не бросать в других детей, в сторону окон); - Воспитывать доброжелательные отношения.</p>	<p>Ребёнок - упражняется в скольжении на груди и спине с помощью и без взрослого; - называет плавающие и тонущие игрушки; - понимает, почему одни игрушки называются тонущими, а другие плавающими; - умеет задерживать дыхание в упражнении «Поплавок» до 4 секунд; - считает до 10 плавающие игрушки, собранные во время игры «Чья команда быстрее соберёт игрушки»; - согласовывает существительные с числительными; - играет в новую игру «Поезд в туннель» (2-ой вариант); - соблюдает правила безопасного обращения с твёрдыми и тяжёлыми игрушками.</p>	<p>Разминка на суше: 1. Упражнение «Поплавок» - 5 секунд 2. Приседания с выносом рук вперед, в стороны – по 5 раз со сменой рук 3. Упражнение «Мельница» (Поочередные круговые движения рук) – 6 секунд 4. Упражнение «Стрела» - 10 сек 5. Прыжки «ножницы» - 10 раз</p> <p>Игры и упражнения в воде: Игра «Я плыву» Игра «Водолазы» Игра «Поезд в туннель»(2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие» Игра «Чья команда быстрее соберёт игрушки» - сбор мелких плавающих игрушек (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие»</p>
-------------------------------	---	---	---	---

				ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Пятнашки с поплавком» Самостоятельные игры
Тема недели: «Предметы рукотворного мира»				
№ 28	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: обучение скольжению, кролю; выполнение серии выдохов в воду; формирование умения классифицировать игрушки в бассейне по их свойствам. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать наиболее подготовленных детей облегчённому кролю на груди; - Упражняться в пассивном плавании; - Учить находить и правильно называть тонущие, плавающие игрушки; - Формировать умение согласовывать существительные с числительными; - Учить понимать и соблюдать правила обращения с твёрдыми и тяжёлыми тонущими игрушками (не бросать в других детей, в сторону окон); - Воспитывать доброжелательные отношения.	Ребёнок - упражняется в скольжении на груди и спине с помощью взрослого и без; - умеет классифицировать игрушки в бассейне, опираясь на их свойства; - правильно называет плавающие и тонущие игрушки; - умеет задерживать дыхание в упражнении «Поплавок» до 4-5 секунд; - считает до 10 тонущие игрушки, собранные во время игры «Ловцы жемчуга»; - правильно согласовывает существительные с числительными; - называет знакомую игру «Поезд в туннель» (2-ой вариант); - соблюдает правила безопасного обращения с твёрдыми и тяжёлыми игрушками.	<u>Разминка на суше - см. ОД № 27</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Я плыву» Игра «Водолазы» Игра «Поезд в туннель»(2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие Игра «Ловцы жемчуга» (ОО «Познавательное развитие ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Пятнашки с поплавком» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие ОО «Речевое развитие»)

Тема недели: «Материалы, созданные человеком»

<p>№ 29</p>	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению, кролю; выдох в воду; уточнение представлений о том, что игрушки в бассейне сделаны из резины и пластмассы. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Упражнять в умении погружаться в воду до 5 секунд; - Упражнять в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов - Развивать правильное дыхание; - Учить плавать «своим» способом; - Воспитывать уверенность в своих силах; - Продолжать учить согласовывать в речи существительные с прилагательными; - Вызвать желание соблюдать безопасное поведение при обращении с пластмассовыми и тяжёлыми резиновыми игрушками; - Воспитывать чувство локтя.</p>	<p>Ребёнок - выполняет скольжение на груди и спине; - умеет задерживать дыхание до 5 секунд при полном погружении в воду; - ныряет в обруч, надувной круг, круг из нудлсов; - знает, что в бассейне есть пластмассовые и резиновые игрушки; - упражняется в согласовании существительных с прилагательными; - выполняет роль ведущего и ведомого в играх; - знает правила новой игры-эстафеты «Кто быстрее»; - упражняется в облегчённом кроле; - помогает выполнять движения другим детям.</p>	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 27</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Ловцы жемчуга» Игра-эстафета «Кто быстрее» - 2 команды: 1-я собирает резиновые игрушки в корзину, 2-я собирает пластмассовые (ОО «Познавательное развитие ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Упражнение «Плыви кролем» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--------------------	---	--	--	---

Тема недели: «Материалы, созданные человеком»

<p>№ 30</p>	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению, кролю; выдох в воду; закрепление знаний о резине и пластмассе. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине;</p>	<p>Ребёнок - выполняет скольжение на груди и спине; - умеет задерживать дыхание до 5 секунд при полном</p>	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 27</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 29</u></p>
--------------------	---	---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> -Упражнять в умении погружаться в воду до 5 секунд; - Упражнять в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов; - Развивать правильное дыхание; - Учить плавать «своим» способом; - Воспитывать уверенность в своих силах; - Продолжать учить согласовывать в речи существительные с прилагательными; - Закрепить безопасное поведение при обращении с пластмассовыми и тяжёлыми резиновыми игрушками; - Воспитывать чувство локтя. 	<p>погружении в воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ныряет в обруч, надувной круг, круг из нудлсов; - правильно классифицирует пластмассовые и резиновые игрушки; - умеет согласовывать существительные с прилагательными; - не отказывается выполнять роль ведущего и ведомого в играх; - соблюдает правила знакомой игры-эстафеты «Кто быстрее»; - упражняется в облегчённом кроле; - по личной инициативе помогает выполнять движения другим детям; - осознанно выполняет требования безопасности при обращении с пластмассовыми и тяжёлыми резиновыми игрушками (нельзя стучать игрушками об бортик, можно разбить; не бросать игрушки в сторону других детей: можно нанести травму). 	
Тема недели: «Учёные и изобретатели»				
№ 31	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: обучение скольжению, кролю;формирование правильного дыхания; уточнение представлений о секундомере. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и	Ребёнок - знает, что для измерения скорости в плавании используется секундомер, который придумали учёные;	Разминка на суше: 1. Ходьба, бег на месте, ходьба - на счёт до 10 2. И.п. – ноги на ширине

		<p>спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Обучать облегчённому кролю на груди; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Учить не наталкиваться при плавании парами на скорость; - Развивать умение выполнять короткий вдох и длинный выдох в воду; - Активизировать в речи слова: <i>учёные, секундомер, скорость</i>; - Воспитывать чувство товарищества. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет считать игрушки до 12; - умеет составлять сложносочиненные и сложноподчиненные предложения; - проявляет осторожность при плавании парами на скорость в игре «Доплыви до цели»; - выполняет длинный плавный выдох на игрушку и в воду; - активно использует в речи слова: <i>учёные, секундомер, скорость</i>; - оказывает необходимую помощь своим сверстникам. 	<p>плеч, руки на поясе.</p> <p>1 – поворот влево, правая рука – влево.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – поворот туловища вправо, левая рука - вправо.</p> <p>4 – и.п.</p> <p>3. Упражнение «Стрела»</p> <p>4. Приседание. – 4 раза</p> <p>5. И.п. – о.с.</p> <p>Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>Выполнять движения ног, как при плавании кролем. – на счёт до 4</p> <p>(ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Упражнения:</p> <p>«Скольжение»</p> <p>«Вдохни 3 раза и 3 раза выдохни»</p> <p>(ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Игра «Караси и карпы»</p> <p>(ОО «Речевое развитие»</p> <p>ОО «Познавательное развитие»</p> <p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игра «Доплыви до цели»</p> <p>(ОО «Познавательное</p>
--	--	---	--	---

				развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры
Тема недели: «Учёные и изобретатели»				
№ 32	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: обучение скольжению, кролю; формирование правильного дыхания; закрепление представлений о секундомере. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать облегчённому кролю на груди; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Учить рассказывать о секундомере; - Учить не наталкиваться при плавании парами на скорость; - Развивать умение выполнять короткий вдох и длинный выдох в воду; - Активизировать в речи слова: <i>учёные, секундомер, скорость</i> ; - Воспитывать чувство товарищества.	Ребёнок - рассказывает о секундомере; - умеет считать игрушки до 12; - умеет составлять сложносочиненные и сложноподчиненные предложения; - проявляет осторожность при плавании парами на скорость в игре «Доплыви до цели»; - выполняет длинный плавный выдох на игрушку и в воду; - активно использует в речи слова: <i>учёные, секундомер, скорость</i> ; - оказывает необходимую помощь своим сверстникам.	<u>Разминка на суше:</u> 1. Ходьба, бег на месте, ходьба - на счёт до 10 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево, правая рука – влево. 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо, левая рука - вправо. 4 – и.п. 3. Упражнение «Стрела» 4. Приседание. – 4 раза 5. И.п. – о.с. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Выполнять движения ног, как при плавании кролем. – на счёт до 4 (ОО «Познавательное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u>

				<p>Упражнения: «Скольжение» «Вдохни 3 раза и 3 раза выдохни» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Караси и карпы» (ОО «Речевое развитие» ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Доплыви до цели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Учёные и изобретатели»				
№ 33	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению, кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление представлений об учёных. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать кролю на груди наиболее подготовленных детей; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Познакомить детей с тем, что чем меньше секунд показывает секундомер при плавании, тем лучше результат; - Учить не сталкиваться при плавании парами</p>	<p>Ребёнок - правильно отвечает на вопросы инструктора после игры «Доплыви до цели»: «С помощью чего можно измерить скорость плавания?» «Кто придумал секундомер?» «Как называют таких людей?»; - понимает связь между показаниями секундомера и скоростью пловца; - правильно выполняет короткий вдох и длинный</p>	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 32</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Стрелочка» Игра «Доплыви до цели» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Усатый сом» (ОО «Познавательное развитие»)</p>

		<p>на скорость;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение выполнять короткий вдох и длинный выдох в воду; - Воспитывать чувство товарищества. 	<p>выдох;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняется в скольжении на груди и спине; - играет в новую игру «Усатый сом». 	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Учёные и изобретатели»				
№ 34	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению, кролю; выполнение серии выдохов в воду; экспериментирование с секундомерами.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать кролю на груди наиболее подготовленных детей; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Закрепить знания детей о показаниях секундомера; - Учить проводить эксперимент с секундомерами; - Развивать умение выполнять короткий вдох и длинный выдох в воду; - Воспитывать чувство товарищества. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Участвует в эксперименте с секундомерами и пловцами и выстраивает логическую цепочку: меньше времени показывает секундомер при подсчёте секунд, потраченных пловцом, значит этот человек быстрее плавает; - правильно выполняет короткий вдох и длинный выдох; - упражняется в скольжении на груди и спине; - играет в знакомую игру «Усатый сом»; - показывает скольжение другим детям и помогает им при разучивании. 	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 32</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Стрелочка» Игра «Доплыви до цели» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Усатый сом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>

Месяц: ЯНВАРЬ

Тема недели: «Живая природа и человек»

<p>№ 35</p>	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Пассивное плавание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению, кролю; выполнение серии выдохов в воду; уточнение представлений об охране морских и речных животных. Задачи. - Обучать скольжению, кролю на груди; - Закреплять упражнения пассивного плавания: выполняя их в игре «Зеркальце»; - Закреплять умение открывать глаза в воде.</p>	<p>Ребёнок - выполняет новую композицию упражнений на суше – «Рыбки»; - знает, что морских и речных животных нужно беречь и охранять от полного уничтожения; - проявляет бережное отношение к природе; - умеет показывать упражнения пассивного плавания: «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок», упражнение «Стрела» во время игры «Зеркальце»; - не боится открывать глаза в воде; - упражняется в облегчённом кроле.</p>	<p>Разминка на суше: <u>Композиция «Рыбки»:</u> 1. «Рыбки плавают» И.п.: стоя в колонне друг за другом. Дети бегают на носках. 2. «Плавниками помогают» И.п.: стоя в колонне, руки опущены вдоль туловища. Руки сгибают в локтях, прижимают к груди, поднимают вверх, выпрямляют, опускают к бокам через стороны. 3. «Показали хвостики» И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Опускают и поднимают ноги. 4. «Поиграли хвостиками» И.п.: то же. Поднимают и опускают прямые ноги. 5. «Ветер поднялся, всех напугал – мы спрятались» Набрав воздух, с силой выдувают его. Встают на ноги и быстро собираются в круг. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное»</p>
-------------------------------	---	---	--	---

				<p>развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Зеркальце» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Усатый сом» (ОО «Познавательное развитие» Самостоятельные игры</p>
<p>Тема недели: «Живая природа и человек»</p>				
<p>№ 36</p>	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Пассивное плавание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению, кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление представлений об охране морских и речных животных. Задачи. - Обучать скольжению, кролю на груди; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Учить выполнять композицию упражнений под музыкальное сопровождение; - Развивать чувство ритма; - Воспитывать любовь и бережное отношение к живой природе.</p>	<p>Ребёнок - уверенно выполняет знакомую композицию упражнений на суше – «Рыбки»; - объясняет, почему необходимо беречь морских и речных животных; - проявляет бережное отношение к природе; - не боится открывать глаза в воде; - упражняется в облегчённом кроле; - выполняет новую композицию упражнений «Морские коньки» под музыкальное сопровождение – финскую польку «Полкис»; - проявляет чувство ритма.</p>	<p><u>Разминка на суше – см. Од № 35</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Композиция «Морские коньки» (см. Яблонская С.В., Циклис С.А., Физкультура и плавание в детском саду. – м.: ТЦ Сфера, 2008. – 112с., стр. 53-54) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое»)</p>

				Игра «Усатый сом» Самостоятельные игры
Тема недели: «Неживая природа и человек»				
№ 37	Тема: Скольжение. Брасс. Кроль. Пассивное плавание. Дыхание.	Цель: обучение кролю; знакомство с брассом; выполнение серии выдохов в воду; формирование представлений о причинно-следственных связях. Задачи. - Обучать кролю на груди (по желанию); - Обучать движениям рук брассом; - Закреплять упражнения пассивного плавания; - Развивать мышечную память; - Развивать навык контроля; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Продолжать учить соблюдать гигиену перед плаванием в бассейне.; - Воспитывать бережное отношение к водным богатствам Земли.	Ребёнок - тщательно моется перед плаванием в бассейне; - упражняется в облегчённом кроле; - выполняет новые композиции упражнений на суше и в воде; - умеет устанавливать причинно-следственные связи в неживой природе: цветы не могут расти без воды, света; - знает, что воду необходимо беречь.	Разминка на суше: 1. «Цветочки, просыпаясь, тихонько подрастали» И.п.: сидя на корточках. Делают вдох, медленно встают. Выполняют пружинку – выдох, поднимают руки вверх, потянулись – вдох. 2. «Лепестки раскрывали и солнышко увидали» И.п.: стоя, руки в стороны. Разводят руки в стороны – выдох, поднимают голову вверх, потянулись – вдох. 3. «Родовались, улыбались, по ветру качались» И.п.: стоя, руки в стороны. Делают вдох, поворот вправо – выдох, то же влево (по 2 раза). 4. «Пчёлка прилетела...» И.п.: то же. Бегают на носках врассыпную, поднимая и опуская руки, имитируя крылья пчелы. 5. «На цветочек села, села, посидела, дальше полетела» По сигналу инструктора

				<p>приседают на корточки. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> <u>Упражнения:</u> «Кроль» «Брасс» Композиция: 1.«На полянку» И.п.: стоя в колонне. Ходят в колонне друг за другом, работая руками в стиле «брасс». Перестраиваются в пары. 2. «Красивые цветы»И.п.: стоя в парах, держась за руки. Кружатся по часовой стрелке, держась за руки в парах. Перестраиваются в один круг, держась за руки. 3. «Поплавок» И.п.: стоя в кругу, держась парами за руки. Один ребёнок спиной к центру, второй – лицом к центру. Один ребёнок в паре выполняет «Поплавок», второй ему помогает. 4. «Букет» И.п.: стоят в круге парами, держась за руки. Дети, находящиеся на внешней</p>
--	--	--	--	--

				<p>стороне круга, ложатся на грудь, задерживая дыхание на 4 секунды, опускают лицо в воду, ноги разводят в стороны (упражнение «Морская звезда»), другие дети их страхуют: придерживают за руки.</p> <p>(ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры</p>
<p>Тема недели: «Неживая природа и человек»</p>				
<p>№ 38</p>	<p>Тема: Скольжение. Брасс. Кроль. Пассивное плавание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; развитие диалогической речи; проведение опытов.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать кролю на груди (по желанию); - Обучать движениям рук брассом; - Закреплять упражнения пассивного плавания; - Развивать мышечную память; - Развивать навык контроля; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Продолжать учить соблюдать гигиену перед плаванием в бассейне.; - Воспитывать бережное отношение к водным богатствам Земли. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняется в облегчённом кроле; - выполняет движения рук брассом; - выполняет знакомые композиции упражнений на суше и в воде; - уверенно ведёт диалог с инструктором, правильно отвечая на вопросы о том, без чего не могут обойтись растения на земле; - участвует в опытах с цветами: в 3 банки помещаются отростки 	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 37</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 37</u> (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое» ОО «Речевое развитие»)</p>

			<p>комнатных растений (одна пустая, во второй есть вода, в третьей есть земля);</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет объяснять, почему необходимо беречь воду; - выполняет композицию в воде под запись музыкальной композиции по пьесе Поля Мориа «Звёзды в твоих очах». 	
Тема недели: «Русские народные традиции»				
№ 39	Тема: Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; уточнение знаний о том, какие знакомые подвижные игры являются русскими народными.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать неспортивному кролю на груди (руки брассом, ноги кролем); - Совершенствовать умение полностью погружаться в воду (с выдохом в воду); - Активизировать в речи слова: <i>ручѐёк, хоровод; гори, гори ясно, русские народные игры;</i> - Развивать правильное дыхание, силу мышц; - Укреплять память, развивать воображение; - Воспитывать выносливость, смелость при полном погружении в воду. 	<p>Ребѐнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает о том, какие знакомые подвижные игры являются русскими народными: «Гори.ори ясно», «Ручѐёк», «Хоровод»; - проявляет интерес к русским народным подвижным играм; - освоил безопасное положение в воде во время игр: «На кого похож», «Помоги доплыть»; - укрепляет и подготавливает мышцы во время нового комплекса разминки на суше; - совершенствует правильное дыхание; - выполняет серию выдохов в воду; - активно использует в речи слова: <i>ручѐёк, хоровод; гори, гори ясно, русские народные игры;</i> - тренирует свою память, вспоминая названия знакомых 	<p>Разминка на суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация кроля - на скамейке 2. «Филин» Дети сидят полукругом. По сигналу взрослого «День!» дети- «филины» медленно поворачивают голову влево, вправо; по сигналу «Ночь!» - смотрят вперѐд, взмахивая руками- «крыльями» и опускают их вниз (2-4 раза). Взрослый должен контролировать осанку детей. 3. «Мы-скоморохи» Дети сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу раскачивают ступни ног в стороны (вправо-влево), сгибают и разгибают их (4-6 раз). При этих движениях дети

			<p>подвижных игр; - проявляет выносливость в воде во время игр и упражнений, смелость при полном погружении и опускании лица в воду; - тренируется в выполнении неспортивного кроля.</p>	<p>говорят: «Кач-кач». 4. «Подпрыгни и подуй на шарик» На небольшом расстоянии от головы ребёнка и чуть выше её висит воздушный шарик. Дети сидят на скамейке или стоят. По сигналу взрослого по очереди подходят к шару, подпрыгивают и дуют на него – шарик отлетает. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Гори, гори ясно» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Ручеёк» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Помоги доплыть» (ОО «Познавательное развитие»</p>
--	--	--	--	--

				ОО «Социально-коммуникативное развитие» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Русские народные традиции»				

№ 40	Тема: Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление названий русских народных игр.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать неспортивному кролю на груди (руки брассом, ноги кролем); - Совершенствовать умение полностью погружаться в воду (с выдохом в воду); - Активизировать в речи слова: <i>ручѐк, хоровод; гори, гори ясно, русские народные игры;</i> - Развивать правильное дыхание, силу мышц; - Укреплять память, развивать воображение; - Воспитывать выносливость, смелость при полном погружении в воду. 	<p>Ребѐнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - узнаѐт и называет русскую народную игру по рисунку» (инструктор показывает иллюстрированный фрагмент игры); - укрепляет и подготавливает мышцы во время знакомого комплекса разминки на суше; - совершенствует правильное дыхание; - выполняет серию выдохов в воду; - продолжает активно использовать в речи слова: <i>ручѐк, хоровод; гори, гори ясно, русские народные игры;</i> - проявляет выносливость в воде во время игр и упражнений, смелость при полном погружении и опускании лица в воду; - тренируется в выполнении неспортивного кроля. 	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 39</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Гори, гори ясно» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Художественно-эстетическое»)</p> <p>Игра «Хоровод» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое» ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Игра «На кого похож» (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Месяц: ФЕВРАЛЬ				
Тема недели: «Моя планета Земля»				

•

№ 41	Тема: Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение неспортивному кролю; выполнение серии выдохов в воду; уточнение знаний о морях, океанах.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать неспортивному кролю на груди; - Упражнять в умении полностью погружаться в воду (с выдохом в воду); - Закреплять скольжение на груди; - Развивать воображение, память (включая мышечную), показывая все ранее разученные упражнения и придуманные самостоятельно; - Активизировать в речи слова: <i>усатый сом, планета, Земля, моря, океаны, кроль</i>; - Уточнить представления об обозначении морей на глобусе; - Развивать умение задерживать дыхание на 4-5 секунд и выполнять длительный выдох в воду; - Воспитывать взаимопомощь. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает, что моря, океаны являются частью нашей планеты; - соблюдает правила игры «Море волнуется раз»; - показывает упражнения пассивного плавания в игре «Море волнуется раз»; - умеет считать до 10-15 в игре «Усатый сом»; - правильно называет новые и знакомые игры; - оказывает помощь другому ребёнку в играх и упражнениях; - соблюдает осторожность при выполнении упражнений в парах, в игре «Воротики»; - умеет задерживать дыхание до 5-6 секунд; - упражняется в неспортивном кроле; - соблюдает уровень «линии воды» на суше; - находит моря и океаны на глобусе. 	<p>Разминка на суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Спрячься под воду» <ol style="list-style-type: none"> 1 – вдох 2 – выдох 3 - присесть ниже «линии воды» - задержав дыхание на 4 секунды. Повторить 2 раза. 2. И.п. – о.с., руки к плечам 1-3 – круговое вращение в плечевом суставе, <ol style="list-style-type: none"> 4 – руки вниз. -3 раза. 3. И.п. – лежа на спине. <ol style="list-style-type: none"> 1-2 – поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой, 3-4 – и.п. - 3 раза. 4. Упражнение на развитие длинного выдоха «Гуси–лебеди летят» <p>Медленная ходьба в течение 10 секунд. Поднимаем руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и произносить: «гу-у-у-у».</p> <p>(ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное»</p>
---------	-----------------------------	---	--	--

				<p>развитие» ОО «Речевое развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Море волнуется раз» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Усатый сом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Воротики» (ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Чья команда скорее соберётся» (плавание кролем) (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Моя планета Земля»				
№ 42	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение неспортивному кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление знаний о морях, океанах. Задачи.	Ребёнок - знает, что моря и океаны – это водные богатства нашей планеты;	<u>Разминка на суше – см. ОД № 41</u> <u>Игры и упражнения в</u>

•

		<ul style="list-style-type: none"> - Обучать неспортивному кролю на груди; - Упражнять в умении полностью погружаться в воду (с выдохом в воду); - Закреплять скольжение на груди; - Развивать воображение, память (включая мышечную), показывая все ранее разученные упражнения и придуманные самостоятельно; - Активизировать в речи слова: <i>усатый сом, планета, Земля, моря, кроль</i>; - Закреплять знания о том, что моря на глобусе обозначаются синим цветом; - Развивать умение задерживать дыхание на 6 секунд и выполнять длительный выдох в воду; - Воспитывать взаимопомощь. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет роль ведущего в игре «Море волнуется раз»; - показывает упражнения пассивного плавания в игре «Море волнуется раз»; - умеет считать до 10-15 в игре «Усатый сом»; - правильно называет новые и знакомые игры; - оказывает помощь другому ребёнку в играх и упражнениях; - соблюдает осторожность при выполнении упражнений в парах, в игре «Воротики»; - умеет задерживать дыхание до 6 секунд; - упражняется в неспортивном кроле; - соблюдает уровень «линии воды» на суше; - уверенно показывает моря и океаны на глобусе. 	<u>воде - см. ОД № 41</u>
Тема недели: «Страны и народы»				
№ 43	Тема: Кроль. Нырание. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; расширение представлений о людях разных народов. Задачи. - Обучать облегчённому и неспортивному кролю на груди; - Обучать нырянию с места; -Закреплять правила безопасного выполнения игр в воде; - Дать представления о культуре, отличающейся от родной;	Ребёнок - упражняется в облегчённом и неспортивном кроле на груди; - знает, что на нашей планете проживает много разных народов; - называет страну Мексику и проживающих там мексиканцев; - умеет играть в новую игру «Сомбреро» (ныряет под надувной круг и выныривает	<u>Разминка на суше:</u> 1. Ходьба, бег на месте, ходьба. -20 секунд 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево, правая рука – влево. 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо, левая рука вправо.

		<p>- Развивать длительный выдох в воду; - Воспитывать интерес к разным культурам мира.</p>	<p>посередине круга, встаёт так, чтобы круг оказался на голове. Круг похож на шляпу сомбреро.); - умеет составлять сложносочиненные предложения; - проявляет интерес к культурам разных народов; - осознанно выполняет требования безопасности в совместных играх; - выполняет длинный плавный выдох.</p>	<p>4 – и.п. – 4 раза. 3. Упражнение «Стрела» - 3 раза. 4. Приседание – 7-8 раз. 5. И.п. – о.с. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Сомбреро» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Чья команда скорее соберётся» (плавание кролем) Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	---	---	---

Тема недели: «Страны и народы»

№ 44	Тема: Кроль. Ныряние. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление представлений о людях разных народов. Задачи. - Обучать облегчённому и неспортивному кролю на груди; - Обучать нырянию с места; -Закреплять правила безопасного выполнения игр в воде; - Дать представления о культуре, отличающейся от родной; - Развивать длительный выдох в воду; - Воспитывать интерес к разным культурам мира.	Ребёнок - упражняется в облегчённом и неспортивном кроле на груди; - называет свою страну – Россию, а так же Германию, Францию, Китай, Индию; - называет страну Мексику и проживающих там мексиканцев; - Активно использует в речи слова: <i>Россия, Мексика, мексиканцы, сомбреро, шляпа</i> ; - умеет играть в знакомую игру «Сомбреро» (ныряет под надувной круг и выныривает посередине круга, встаёт так, чтобы круг оказался на голове.Круг похож на шляпу сомбреро.); - проявляет уважение и интерес к культурам разных народов; - выполняет длинный плавный выдох.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 43</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 43</u>
---------	--	---	--	--

Тема недели: «Наши защитники»

№ 45	Тема: Скольжение. Кроль. Ныряние. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; уточнение представлений об армии. Задачи. -Познакомить с кролем на спине; - Продолжать обучать скольжению, кролю на груди с задержкой дыхания; - Обучать нырянию; - Вызвать желание быть сильными и смелыми, чтобы стать достойной сменой в Армии; - Активизировать в речи слова: <i>российская</i>	Ребёнок - знает о том, что для защиты страны существует армия, в которой служат смелые и сильные люди; - пополняет свои знания об армии через игру «Разведка под мостом», упражнения: «Торпеда», «Кто быстрее наденет форму»; - проявляет интерес к	<u>Разминка на суше:</u> 1.«Строим корабль от дна до палубы» И.п.: стоя в кругу, взявшись за руки. Приседают, не отпуская рук, медленно встают, руки вверх. Выполняют упражнение синхронно в двух кругах (2 раза).
---------	---	--	---	---

		<p><i>армия, моряки, разведчики, разведка, торпеда, солдатская форма, перевозчики;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать патриотизм. 	<p>знакомому упражнению «Торпеда», прослушивая перед его проведением стихотворение В. Малкова:</p> <p><i>Со всеми заданиями Солдат должен справляться, Быстро и ловко В свою форму одеваться!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знаком с кролем на спине; - упражняется в скольжении и облегчённом кроле на груди; - активно использует в речи слова: <i>российская армия, моряки, разведчики, разведка, торпеда, солдатская форма, перевозчики;</i> - проявляет желание стать сильным и смелым, как будущий защитник Родины. 	<p>2. «Закрепили высокий парус» И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Стоя, делают выдох, поднимают руки вверх в стороны, тянутся – вдох (2 раза).</p> <p>3. «Ветер дует» И.п.: стоя, руки «стрелочкой» вверх. Делают наклоны в стороны (4 раза).</p> <p>4. «Пассажиры сели на корабль» И.п.: сидя на одной ноге, вторая нога выпрямлена к центру круга, руки на коленях. Делают перекач одной ноги на другую, не вставая (4 раза).</p> <p>5. «Современные парусники с мотором» И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади. Работают ногами в стиле «кроль». (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Стрелочка на груди»</p>
--	--	---	--	---

				<p>«Стрелочка на спине» «Кто быстрее наденет форму»: дети надевают спасательный жилет, шапочку для плавания «Торпеда» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Художественно-эстетическое») Игра «Разведка под мостом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Наши защитники»				
№ 46	Тема: Скольжение. Кроль. Нырание. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление представлений об армии. Задачи. - Продолжать обучать скольжению, кролю на груди с задержкой дыхания; - Обучать нырянию; - Активизировать в речи слова: <i>российская армия, моряки, разведчики, разведка, торпеда, солдатская форма, перевозчики;</i>	Ребёнок - рассказывает о том, что в армии служат мужчины и женщины; - знает о том, что есть армия на суше и есть Военно-морской флот, где служат моряки; - называет знакомую игру «Разведка под мостом», упражнения:	<u>Разминка на суше –см. ОД № 45</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Стрелочка на груди» «Стрелочка на спине» «Кто быстрее наденет форму»

		<p>- Развивать правильное дыхание; - Воспитывать патриотизм.</p>	<p>«Стрелочка», «Кто быстрее наденет форму»; - проявляет интерес к знакомому упражнению «Кто быстрее наденет форму», прослушивая перед его проведением стихотворение Татаринцевой Т.А., инструктора по физической культуре: <i>Наш солдат вперёд шагает, Быстро форму одевает!</i> - упражняется в скольжении и облегчённом кроле на груди; - продолжает активно использовать в речи слова: <i>российская армия, моряки, разведчики, разведка, торпеда, солдатская форма, перевозчики;</i> - соблюдает правила новой игры «Морской бой»; - проявляет чувство патриотизма; - с удовольствием прослушивает песни «Буду в армии служить», «Бравые солдаты», сл. Т.Волгиной, муз. А.Филиппенко во время самостоятельных игр; - выполняет серию вдохов и выдохов в воду.</p>	<p>(ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Художественно-эстетическое») «Торпеда» «Перевозчики» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Морской бой» Игра «Разведка под мостом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Художественно-эстетическое»)</p>
--	--	--	---	--

Тема недели: «Россия»

•

<p>№ 47</p>	<p>Тема: Кроль. Ныряние. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; установление причинно-следственных связей. Задачи. -Познакомить детей с тем, как можно сочетать движения рук, ног при плавании кролем на груди со вдохом и выдохом в воду; - Обучать нырянию, поворотам при скольжении в воде; - Развивать логическое мышление; - Укреплять и развивать мышцы; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать любовь к родине.</p>	<p>Ребёнок - проявляет логическое мышление, рассуждая о том, каклюди любят свою родину; - выполняет новый вариант упражнения «Торпеда»(2-й вариант); - укрепляет мышцы с помощью игры «Винт»; - упражняется в поворотах во время скольжения; - упражняется в нырянии в обруч.</p>	<p><u>Разминка на суше:</u> 1.Бег на носочках 2.Наклоны вперёд, в стороны. 3.Упражнение «Стрелочка» 4.Упражнение «Мельница» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперёд, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. Открыть рот, сделать вдох, затем - лицом вниз и сделать выдох. – 3-4 р (ОО «Познавательное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Торпеда» (2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие») Игра «Винт» (ОО «Познавательное развитие») Упражнение «Нырни в круг» (дети ныряют в обруч) Самостоятельные игры</p>
<p>Тема недели: «Россия»</p>				

№ 48	Тема: Кроль. Ныряние. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление умений по установлению причинно-следственных связей. Задачи. - Учить плавать кролем, выполняя выдох в воду через рот; - Продолжать обучение нырянию; - Развивать логическое мышление; - Укреплять и развивать мышцы; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать любовь к родине.	Ребёнок - проявляет логическое мышление, рассуждая о том, как люди любят свою родину; - выполняет ныряние в новом варианте игры «Поезд в туннель!» (2-й вариант); - укрепляет мышцы с помощью игры «Винт»; - упражняется в поворотах во время скольжения; - проявляет любовь к родине.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 47</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Торпеда» (2-й вариант) Игра «Винт» Игра «Поезд в туннель!» (2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие»)
-------------	--	---	--	---

Месяц: МАРТ

Тема недели: «Международный женский день»

№ 49	Тема: Скольжение. Кроль. Ныряние. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: обучение скольжению, пассивному плаванию, нырянию, кролю; выполнение серии выдохов в воду; установление взаимосвязи между занятием девочками плаванием и их красотой, здоровьем. Задачи. -Обучать скольжению, облегчённому кролю на груди, нырянию; - Упражнять в пассивном плавании; - Развивать логическое мышление; - Воспитывать коллективизм; - Вызвать стремление к формированию красоты тела.	Ребёнок - знает, что девочки становятся стройными и красивыми, благодаря занятиям спортом и плаванием в том числе; - повторяет правила игр: «Качели», «Хоровод», используя в речи сложносочинённые и сложноподчинённые предложения; - соблюдает осторожность в игре «Сможешь ли?»; - соблюдает правила в игре	<u>Разминка на суше:</u> 1. «Швейная машинка» И.п.: Дети сидят или лежат. Правая рука производит круговые движения в кисти и локте (подражая вращению колеса), левая рука выполняет движения, характерные для работы иглой. Затем движения меняются: левая рука делает круговые движения, правая-
-------------	--	--	--	--

			<p>«Пятнашки с поплавком»: не задевать ловишку, пятнать, слегка касаясь плеча, быстро передвигаться по бассейну; - укрепляет мелкие мышцы во время разминки на суше; - упражняется в выполнении упражнений пассивного плавания.</p>	<p>движения иголки; при этом дети произносят «тук-тук». 2.«Удержись!» Дети в парах держась за руки, приседают на корточки, встают, сохраняя равновесие.(5 раз). Руки при этом – прямые. 3.Упражнение «Кроль» на скамейке (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Качели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Развитие речи») Игра «Хоровод» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Развитие речи») Игра «Сможешь ли?» (сделав вдох, спокойно лечь спиной на воду) Игра «Пятнашки с поплавком» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Развитие речи») Самостоятельные игры</p>
<p>Тема недели: «Международный женский день»</p>				

№ 50	Тема: Скольжение. Кроль. Ныряние. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: обучение скольжению, пассивному плаванию, нырянию, кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление умения устанавливать связь между красотой, здоровьем и занятием спортом. Задачи. -Обучать скольжению, облегчённому кролю на груди, нырянию; - Упражнять в пассивном плавании; - Развивать логическое мышление; - Воспитывать коллективизм; - Вызвать стремление к формированию красоты тела.	Ребёнок - рассказывает о том, что девочки становятся стройными и красивыми, благодаря занятиям спортом и плаванием в том числе; - соблюдает правила игр: «Качели», «Хоровод»; - соблюдает осторожность в игре «Сможешь ли?»; - соблюдает правила в игре «Пятнашки с поплавком»; - укрепляет мелкие мышцы во время разминки на суше; - упражняется в выполнении упражнений пассивного плавания.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 49</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 49</u>
Тема недели: «Пробуждение природы»				
№ 51	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; установление взаимосвязи между наступлением весны и поведением насекомых. Задачи. - Обучать облегчённому кролю на груди с задержкой дыхания; - Упражнять в пассивном плавании; - Развивать логическое мышление; - Развивать длинный плавный выдох на плавающую игрушку; - Учить перестраиваться в колонны; - Учить помогать друг другу при выполнении упражнений и в играх;	Ребёнок - знает о появлении насекомых; - играет в игру «Караси и карпы»; - с интересом выполняет новые упражнения: «Кувшинка», «Лягушки»; - умеет выполнять длинный плавный выдох на кувшинку, передвигая её струёй выдыхаемого воздуха по всему бассейну; - умеет перестраиваться в колонны во время новой	<u>Разминка на суше:</u> <u>Композиция «Жуки»:</u> 1.«Прилетели» И.п.: стоя в две колонны. Бегают, имитируя полёт и жужжание жуков. 2.«На лужайки опустились, спрятались в траве» И.п.: то же. Перестраиваются в два круга, приседают, обхватив руками колени. Встают.

		<p>- Воспитывать коллективизм.</p>	<p>разминки на суше; - упражняется в обучении облегчённого кроля; - помогает сверстникам во время игр и упражнений.</p>	<p>3.»Лягушки ловят жуков» -имитация брасса – лёжа на груди. (ОО «Познавательное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Лягушки» - прыжки (ОО «Познавательное развитие») Игра «Караси и карпы»(1-й вариант) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие») Упражнение «Кувшинка»: Дети плывут кролем, передвигая струёй выдыхаемого воздуха лежащую на воде кувшинку. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
<p>Тема недели: «Пробуждение природы»</p>				

№ 52	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление знаний о явлениях природы весной. Задачи. - Обучать облегчённому кролю на груди с задержкой дыхания; - Упражнять в пассивном плавании; - Развивать логическое мышление; - Закреплять умение выполнять длинный плавный выдох на плавающую игрушку; - Закреплять умение перестраиваться в колонны; - Учить помогать друг другу при выполнении упражнений и в играх; - Воспитывать коллективизм.	Ребёнок - рассказывает о появлении насекомых весной, называет таких насекомых как шмели, пчёлы, муравьи, бабочки; - соблюдает правила игры «Караси и карпы»; - упражняется в знакомых упражнениях: «Кувшинка», «Лягушки»; - упражняется в длинном выдохе на кувшинку, не наталкиваясь на других детей, не трогая цветок руками; - упражняется в обучении облегчённого кроля; - по своей инициативе помогает сверстникам во время игр и упражнений.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 51</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 51</u>
Тема недели: «Времена года»				
№ 53	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; уточнение представлений о занятиях людей и природных явлениях летом. Задачи. - Обучать неспортивному кролю на груди; - Учить выполнять движения рук брассом; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Развивать логическое мышление, творческое воображение; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Воспитывать чувство прекрасного.	Ребёнок - упражняется в неспортивном кроле на груди; - с интересом упражняется в движениях рук брассом; - показывает воспитателю и другим детям упражнения пассивного плавания; - задерживает дыхание до 5-6 секунд; - проявляет инициативу в закреплении скольжения на груди с задержкой дыхания и	<u>Разминка на суше:</u> <u>Комплекс «Поплаваем»</u> 1. «К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись». И.п.: стоя в колонне. Дети ходят друг за другом. Останавливаются, поворачиваются вправо, образуя шеренгу, приседают, имитируя умывание. 2. «Раз, два, три, четыре,

			<p>выдохом в воду; - проявляет радость при обсуждении лета; - упражняется в перестроении в колонны.</p>	<p>вот так славно освежились». И.п.: то же. Ходят на месте. Перестраиваются в две колонны. 3.«А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно: вместе раз, это брасс». И.п.: стоя в две колонны. Руки сгибают в локтях, прижимают к груди, поднимают вверх, выпрямляют. Опускают к туловищу через стороны. Возвращаются в и.п. 4.«Одной рукой – это кроль. Все как один плывём». И.п.: стоя в две шеренги. Работают руками в стиле «кроль». 5.«Вышли на берег крутой и отправились домой». И.п.: выходят на сушу, перестраиваются в две колонны. Маршируют, затем перестраиваются в одну колонну. (ОО «Познавательное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Композиция «Ручейки» (см. Приложение «Подвижные игры и упражнения») (ОО «Познавательное</p>
--	--	--	---	---

				развитие») Самостоятельные Игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Времена года»				
№ 54	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; закрепление представлений о занятиях людей и природных явлениях летом. Задачи. -Обучать неспортивному кролю на груди; -Закреплять движения рук брассом; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Развивать логическое мышление, творческое воображение; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Воспитывать чувство прекрасного.	Ребёнок - начинает пробовать оценивать свои умения и навыки по плаванию; - упражняется в неспортивном кроле на груди; - умеет вести диалог с детьми и взрослыми; - с интересом упражняется в движениях рук брассом; - показывает воспитателю и другим детям упражнения пассивного плавания; - задерживает дыхание до 5-6 секунд; - проявляет инициативу в закреплении скольжения на груди с задержкой дыхания и выдохом в воду; - проявляет радость при обсуждении лета; - упражняется в перестроении в колонны.	Разминка на суше – см. <u>ОД № 53</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Композиция «Ручейки» (см. Приложение «Подвижные игры и упражнения») (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные Игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)

Тема недели: «Земля моя Коми»

№ 55	Тема: Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение кролю; расширение знаний о Республике Коми.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать монологическую речь; - Активизировать в речи слова: <i>полярная сова, оленята, евражки, Коми республика, коми народные игры;</i> - Воспитывать любовь к родной республике. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает название Республики, в которой проживает; - называет природные богатства Республики Коми; - проявляет любовь к своей Республике; - упражняется в неспортивном кроле на груди; - задерживает дыхание до 5-6 секунд во время упражнений пассивного плавания; - играет в новую игру «Полярная сова и оленята». 	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 51</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Композиция «Ручейки» (см. Приложение «Подвижные игры и упражнения)»</p> <p>Игра «Полярная сова и оленята (евражки)» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Развитие речи»)</p> <p>Самостоятельные Игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
---------	-----------------------------	--	--	---

Тема недели: «Земля моя Коми»

№ 56	Тема: Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение кролю; закрепление знаний о Республике Коми.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняется в неспортивном кроле на груди; - задерживает дыхание до 5-6 секунд во время упражнений пассивного плавания; - уверенно отвечает на вопросы 	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 51</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 55</u></p>
---------	-----------------------------	---	--	---

		<p>в плавании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; - Развивать монологическую речь; - Активизировать в речи слова: <i>полярная сова, оленята, евражки, Коми республика, коми народные игры;</i> - Воспитывать любовь к родной республике. - Развивать логическое мышление, творческое воображение. 	<p>инструктора: «В какой Республике мы живём?», «Какими богатствами славится наша Республика Коми?», «Каких птиц, обитающих в наших лесах, вы знаете?», «Как народ коми называет оленят?»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет любовь к своей Республике; - активно использует в речи слова: <i>полярная сова, оленята, евражки, Коми республика, коми народные игры;</i> - проявляет интерес к знакомой композиции упражнений «Ручейки» при её выполнении под звуки природы; - играет в знакомую игру «Полярная сова и оленята». 	
Месяц: АПРЕЛЬ				
Тема недели: «Общение с природой»				
№ 57	Тема: Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение кролю; установление причинно-следственной связи: общение с природой улучшает настроение людей, учит их быть добрыми.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать кролю на груди; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Учить понимать, что общаясь с природой человек учится быть добрым; - Развивать правильное дыхание; 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет рассуждать о влиянии природы на человека; - знает, что кувшинка – это редкое растение, которое внесено в Красную книгу; - аккуратно убирает на своё место пособия и игрушки во время ОД и по её окончании; - соблюдает правила игры «Охотники и утки»: бросать мячом можно только по ногам и 	<p><u>Разминка на суше:</u></p> <p>1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперёд, одной рукой опереться о колено, другая рука прижата к туловищу. Повернуть голову в сторону опущенной руки и посмотреть на неё. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его</p>

		<p>- Укреплять все важные системы организма; - Воспитывать бережное отношение к природе.</p>	<p>только после слова «охотники»; - укрепляет свою сердечно-сосудистую, мышечную и дыхательную системы организма.</p>	<p>выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. - 4 раза каждой рукой 2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперёд, одна рука вытянута вперёд, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя затем одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернутся в.п. – 10 раз (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Доплыви до берега» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Охотники и утки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Развитие речи») Дыхательное</p>
--	--	---	--	--

				упражнение «Кувшинка» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры
Тема недели: «Общение с природой»				
№ 58	Тема: Пассивное плавание. Дыхание.	Цель: обучение пассивному плаванию; закрепление умения устанавливать причинно-следственные связи: общение с природой улучшает настроение людей, учит их быть добрыми. Задачи. - Обучать кролю на груди; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Учить понимать, что общаясь с природой человек учится быть добрым; - Развивать правильное дыхание; - Укреплять все важные системы организма; - Воспитывать бережное отношение к природе.	Ребёнок - умеет устанавливать причинно-следственную связь: общение с природой улучшает настроение людей, учит их быть добрыми; - знает, что редкие растения подлежат охране; - аккуратно убирает на своё место пособия и игрушки во время ОД и по её окончании; - выполняет роль ведущего и ведомого в игре «Охотники и утки»; - упражняется в пассивном плавании через игру «Зеркальце».	Разминка на суше – см. ОД № 57 Игры и упражнения в воде: Игра «Зеркальце» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Развитие речи») Игра «Охотники и утки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Развитие речи») Дыхательное упражнение «Кувшинка» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)

				Самостоятельные игры
Тема недели: «Что такое хорошо и что такое плохо»				
№ 59	Тема: Кроль. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: обучение кролю; обучение оценкесвоего поведения. Задачи. -Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Учить соблюдать правила безопасного поведения в играх и упражнениях; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать взаимопомощь.	Ребёнок - оценивает своё поведение; - внимательно слушает сигналы инструктора; - упражняется в пассивном плавании; - умеет ловить мяч двумя руками при бросках на 3 метра; - не толкают друг друга во время игры «Караси и карпы»; - называют знакомые игры («Караси и карпы»); - упражняются в выдохе в воду во время обучения кролю.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 57</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Чья команда скорее соберется?» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Мяч в воздухе» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Караси и карпы» (2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Самостоятельные игры
Тема недели: «Что такое хорошо и что такое плохо»				

№ 60	Тема: Кроль. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: обучение кролю; закрепление умения анализировать и оценивать своё поведение. Задачи. - Закреплять умение анализировать своё поведение; - Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Учить соблюдать правила безопасного поведения в играх и упражнениях; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать взаимопомощь.	Ребёнок - анализирует и оценивает своё поведение; - следует инструкциям взрослого; - упражняется в пассивном плавании; - умеет ловить мяч двумя руками при бросках на 3 метра; - не толкают друг друга во время игры «Караси и карпы»; - называют знакомые игры («Караси и карпы»); - упражняются в выдохе в воду во время обучения кролю.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 57</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 59</u>
Тема недели: «Правила хорошего тона»				
№ 61	Тема: Кроль. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: обучение кролю; формирование культуры поведения. Задачи. - Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании, погружении под воду; - Учить плавать своим способом; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать сдержанность, правила хорошего тона.	Ребёнок - проявляет культуру поведения; - упражняется в кроле на груди; - показывает навыки и умения, полученные ранее: скольжение, кроль на груди облегчённым или неспортивным способом, упражнения: «Медуза», «Морская звезда», «Поплавок», ныряние; - умеет плавать своим способом; - правильно выполняет вдох и выдох; - тренируется в бросках надувным мячом в движущуюся цель в игре «Попади...».	<u>Разминка на суше – см. ОД № 57</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Попади в движущуюся цель» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Упражнения: «Передай мяч» «Плыву и смотрю» «Звезда на груди» (спине) «Поплавок»

				«Медуза» Самостоятельные игры
Тема недели: «Правила хорошего тона»				
№ 62	Тема: Кроль. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: обучение кролю; закрепление правил поведения. Задачи. -Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании, погружении под воду; - Учить плавать своим способом; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать сдержанность, правила хорошего тона.	Ребёнок - проявляет культуру поведения; - упражняется в кроле на груди; - показывает навыки и умения, полученные ранее: скольжение, кроль на груди облегчённым или неспортивным способом, упражнения: «Медуза», «Морская звезда», «Поплавок», ныряние; - умеет плавать своим способом; - правильно выполняет вдох и выдох; - тренируется в бросках надувным мячом в движущуюся цель.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 57</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 61</u>
Тема недели: «Дружба мальчиков и девочек»				
№ 63	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: закрепление скольжения; обучение кролю; воспитание дружеских отношений между мальчиками и девочками. Задачи. - Обучать облегчённому кролю на груди; - Упражнять в скольжении с предметами и безпожеланию детей; - Учить плавать своим способом; - Укреплять мышечную память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки	Ребёнок - проявляет доброжелательное отношение и к мальчикам и к девочкам в играх: «Мы ребята смелые», «Невод», упражнениях: «Доплыви до своего дома», «Гладим», «Передай игрушку»; - самостоятельно убирает игрушки в конце занятия;	<u>Разминка на суше:</u> 1.«Гладим» Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз (в парах: мальчик-девочка) 2.«Человечки» Указательным и средним пальцами «бегать» по противоположной руке от

		<p>в плавании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать правильное дыхание; - Учить не мешать товарищам во время выполнения упражнений; - Воспитывать дружбу между мальчиками и девочками, доброту, смелость, выдержку. 	<ul style="list-style-type: none"> - упражняется в длинном плавном выдохе на игрушку; - плавает своим способом; - часто использует для самостоятельных игр не только резиновые игрушки, но и нудлсы, арки для ныряния. 	<p>ладони к плечу и обратно. 3. Имитация кроля 4. Имитация брасса 5. «Выдох пловца» Инструктор предлагает (и делает вместе с детьми): «Сделайте глубокий вдох. Дыхание ненадолго задержать, губы плотно сомкнуть, после этого сделать быстрый энергичный выдох. Пытаемся в этот момент громко произнести «ху!» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Стрелочка» «Доплыви до своего дома» (колонна мальчиков и девочек) Дыхательное упражнение «Передай игрушку» - в парах: мальчик-девочка (ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Мы ребята смелые»</p>
--	--	--	---	--

				(ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Невод» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Самостоятельные Игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Дружба мальчиков и девочек»				
№ 64	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: закрепление скольжения; обучение кролю; воспитание дружеских отношений между мальчиками и девочками. Задачи. - Обучать облегчённому кролю на груди; - Упражнять в скольжении с предметами и безпожеланию детей; - Учить плавать своим способом; - Укреплять мышечную память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Учить не мешать товарищам во время выполнения упражнений; - Воспитывать дружбу между мальчиками и девочками, доброту, смелость, выдержку.	Ребёнок - дружит пальчиками и девочками; - самостоятельно убирает игрушки в конце занятия; - упражняется в длинном плавном выдохе на игрушку; - плавает своим способом; - часто использует для самостоятельных игр не только резиновые игрушки, но и нудлсы, арки для ныряния.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 63</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 63</u>

Месяц: МАЙ				
Тема недели: «День Победы»				
№ 65	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; установление взаимосвязи понятий: День Победы и мир в нашей стране. Задачи. - Обучать дыханию и движению ног при плавании кролем на груди; - Учить плавать своим способом; - Укреплять мышечную память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать патриотизм, желание стать будущими защитниками родины.	Ребёнок - знает, что 9 мая – это День Победы; - может рассказать, что когда-то была война с фашистами, которые хотели уничтожить наш народ и захватить все наши территории; - умеет отвечать на следующие вопросы инструктора: «Можете ли вы стать защитниками родины?», «Что для этого нужно сделать?», «Кто защищал нашу родину во время Великой Отечественной войны?», «Благодаря кому мы с вами сейчас живём в мирное время?»; - проявляет осторожность и осмотрительность в играх: «Подводные лодки», «Попади в движущуюся цель»; - начинает плавать кролем, опуская лицо в воду, выполняя или задержку дыхания или выдох в воду через рот; - плавает своим способом.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 63</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Попади в движущуюся цель» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Подводные лодки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Чья команда скорее соберется?» Самостоятельные игры
Тема недели: «День Победы»				

<p>№ 66</p>	<p>Тема: Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; закрепление представлений о Дне Победы. Задачи. - Обучать дыханию и движению ног при плавании кролем на груди; - Учить плавать своим способом; - Укреплять мышечную память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать патриотизм, желание стать будущими защитниками родины.</p>	<p>Ребёнок - уверенно рассказывает о том, что 9 мая наш народ празднует День Победы над фашистами; - умеет отвечать на следующие вопросы инструктора: «Какими должны быть защитники родины?», «Благодаря кому мы с вами сейчас живём в мирное время?»; - проявляет осторожность и осмотрительность в играх: «Подводные лодки», «Попади в движущуюся цель»; - начинает плавать кролем, опуская лицо в воду, выполняя или задержку дыхания или выдох в воду через рот; - плавает своим способом.</p>	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 63</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 65</u></p>
<p>Тема недели: «Моя семья»</p>				
<p>№ 67</p>	<p>Тема: Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; воспитание гордости и любви к своей семье. Задачи. -Обучать облегчённому кролю на груди; - Упражнять в умении погружаться в воду до 5-7 секунд; -Упражнять в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов, подводную арку; - Упражнять в умении открывать глаза в воде при передаче мяча по цепочке; - Развивать правильное дыхание; - Учить плавать «своим» способом; - Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p>Ребёнок - гордится и любит свою семью; - проявляет осознанное выполнение правил безопасности в бассейне на суше и в воде; - упражняется в облегчённом кроле на груди; - упражняется в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов, подводную арку; - тренируется в передаче мяча в колонне при погружении в воду; - открывает глаза в воде при передаче мяча;</p>	<p><u>Разминка на суше:</u> 1. Упражнение «Поплавок» - 5-7 секунд 2. Приседания с выносом рук вперед, в стороны – по 5 раз со сменой рук. 3. Упражнение «Мельница» (Поочередные круговые движения рук) – 10 секунд 4. Упражнение «Стрела» – 5-7 секунд 5. Прыжки «ножницы» - на 10 раз</p>

			<p>- плавает своим способом; - проявляет уверенность в своих силах.</p>	<p>(ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Охотники и утки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Игра «Лягушки – квакушки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Упражнения: «Передай мяч»</p> <p>«Нырни в обруч» (круг) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
<p>Тема недели: «Моя семья»</p>				

№ 68	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; воспитание гордости и любви к своей семье. Задачи. - Обучать облегчённому кролю на груди; - Упражнять в умении погружаться в воду до 5-7 секунд; -Упражнять в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов, подводную арку; - Упражнять в умении открывать глаза в воде при передаче мяча по цепочке; - Развивать правильное дыхание; - Учить плавать «своим» способом; - Воспитывать уверенность в своих силах.	Ребёнок - гордится и любит свою семью; - проявляет осознанное выполнение правил безопасности в бассейне на суше и в воде; - упражняется в облегчённом кроле на груди; - упражняется в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов, подводную арку; - передаёт мяч в колонне при погружении в воду; - открывает глаза в воде при передаче мяча; - плавает своим способом; - проявляет уверенность в своих силах.	<u>Разминка на суше –см. ОД № 67</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 67</u>
Тема недели: «Секреты волшебных слов»				
№ 69 № 70 № 71 № 72	Тема: Плавание любым стилем.	Цель: закрепление умений и навыков по плаванию; закрепление знаний «волшебных слов» и умение ими пользоваться в общении как со сверстниками так и со взрослыми. Задачи. - Учить плавать неспортивным способом; -Упражнять в нырянии; - Развивать выносливость; - Воспитывать смелость, дисциплинированность.	Ребёнок - знает «волшебные слова» и пользуется ими в общении как со сверстниками так и со взрослыми; - правильно пользуется дыханием в играх и упражнениях; - проявляет выносливость при выполнении кроля, плавании любым способом, скольжении, нырянии, погружении в воду; - следует инструкциям взрослого.	<u>Разминка на суше –см. ОД № 67</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Усатый сом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Охотники и утки» (ОО «Познавательное развитие»

				ОО «Социально-коммуникативное развитие) Игра «Я плыву» (ОО «Познавательное развитие») Упражнения: «Водолазы» (ОО «Познавательное развитие») «Стрела» «Островки» «Нырни в обруч» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие)
--	--	--	--	--

Плавание. Подготовительная группа

п/п	Тема занятия (ОД)	Цели и задачи	Прогнозируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
Месяц: СЕНТЯБРЬ				
Тема недели: «Части тела»				

<p>№ 1</p>	<p>Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение задержке дыхания и выдоху в воду; обучение скольжению; установление взаимосвязи между выполнением движений рук и ног и общим состоянием организма; закрепление названий отдельных внутренних органов (легкие, сердце). Задачи. - Активизировать в речи слова: <i>кроль, лёгкие, сердце;</i> - Учить задерживать дыхание и выполнять выдох в воду; - Упражнять в попеременном движении ног, держась за поручень и опустив лицо в воду: с задержкой дыхания, с длинным выдохом в воду; - Развивать логическое мышление, определяя влияние определённых движений на работу сердца, лёгких; - Обучать вновь поступивших детей погружению в воду до подбородка, до носа, с головой; - Учить соблюдать правила безопасности при подъёме на лестницу и спуске в воду, не позволять проявлять грубость; - Воспитывать у детей интерес к плаванию.</p>	<p>Ребёнок - активно использует в речи слова: <i>лёгкие, сердце;</i> - умеет устанавливать связь между занятием плаванием и состоянием организма; - умеет задерживать дыхание и выполнять выдох в воду; - умеет выполнять попеременные движения ног, держась за поручень и опустив лицо в воду: с задержкой дыхания, с длинным выдохом в воду; - выполняет погружение в воду до подбородка, до носа, с головой; - соблюдает правила безопасности при подъёме на лестницу и спуске в воду; - проявляет вежливость в отношении других детей и взрослых.</p>	<p><u>Разминка на суше:</u> 1. Дыхательное упражнение «Сдуй с ладони листок» - выдох не меньше 4 секунд. - повторить 2 раза 2. И.п. – о.с. 1 - руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки. 2 - и.п. 3 - хлопок 4 - и.п. - 3-4 раза. 3. Упражнение «Стрела» - 3-4 раза. 4. Упражнение в парах – «Насос» - 10 секунд 5. Подскоки – 10 секунд (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u></p>
------------------------------	---	---	--	--

				<p>Игра «Цапли» Игра «Дровосек в воде» Игра «Карусели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Упражнение «Островки» (ОО «Познавательное развитие») Упражнение «Веселые пузыри» Упражнение «Покажи пятки» Упражнение «Скольжение» - с доской (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p>
<p>•</p>				

Тема недели: «Части тела»

<p>№ 2</p>	<p>Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение задержке дыхания и выдоху в воду, скольжению; установление взаимосвязи между плаванием и развитием мышц. Задачи. - Упражнять в скольжении на груди с доской, с мячом, выполняя попеременные движения ног; - Активизировать в речи названия игр и упражнений, разучиваемых во время ОД; - Развивать чувство локтя: выполнять движения всей подгруппой одновременно, парами; - Повторить знакомую игру «Смелые ребята»; - Учить рассказывать о том, какое положение занимают различные части тела при скольжении с мячом. - Развивать память, внимание; - Развивать умение бегать в воде в разных направлениях, смело погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, преодолевать сопротивление воды; - Закрепить понятие о том, что плавание укрепляет мышцы, делает наши руки и ноги ловкими и сильными; - Учить предвидеть опасные последствия бега по скользкому полу.</p>	<p>Ребёнок - понимает необходимость задержки дыхания при погружении под воду с головой; - выполняет скольжение с доской, мячом; - знает текст и правила игры «Смелые ребята»; - выполняет выдох в воду; - выполняет попеременные движения ног; - выполняет разминку на суше; - опускает лицо в воду; - укрепляет дыхательную, костно-мышечную, сердечно-сосудистую системы организма; - уверенно передвигается по бассейну; - понимает, что плавание укрепляет мышцы; - соблюдает правила передвижения в зале бассейна: только по коврикам.</p>	<p>Разминка на суше: 1. Дыхательное упражнение «Спрячься под воду»: 1 – вдох 2 – выдох 3 - присесть ниже «линии воды» - 4 секунды. Повторить 3 раза. 2. И.п. – о.с., руки к плечам 1-3 – круговое вращение в плечевом суставе, 4 – руки вниз. -3 раза. 3. И.п. – лежа на спине. 1-2 – поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой, 3-4 – и.п. - 3 раза. 4. Упражнение на развитие длинного выдоха «Гуси–лебеди летят». Медленная ходьба в течение 1,5 минут. Поднимаем руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и произносить: «гу-у-у-у». (ОО «Познавательное</p>
-----------------------	---	---	--	---

				<p>развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Смелые ребята» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игра «Спрячемся вдвоем» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Упражнение «Скольжение» - с доской, мячом (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	--	--	--

Тема недели: «Органы чувств»

<p>№ 3</p>	<p>Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение правильному дыханию; обучение скольжению; формирование представлений о том, как зрение и слух влияют на умение плавать. Задачи. - Закреплять скольжение на груди с доской, с мячом, отталкиваясь от дна бассейна, выполняя движения ног кролем; - Развивать умение бегать в разных направлениях, смело погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, преодолевать сопротивление воды; - Учить понимать, что с помощью глаз, ушей человеку легче ориентироваться в воде; - Формировать представления о том, для чего нужны правила в играх; - Укреплять дыхательную систему детей, развивать слух; - Воспитывать смелость.</p>	<p>Ребёнок - знает, что зрение и слух помогают человеку плавать; - умеет выполнять скольжение на груди с доской, мячом; - знает новую игру «Невод»; - смело передвигается в воде в разных направлениях; - умеет открывать глаза в воде; - упражняется в скольжении с доской и мячом; - соблюдает правила игр; - упражняется в задержке дыхания и длинному выдоху; - проявляет интерес к прослушиванию музыки.</p>	<p>Разминка – см. ОД № 2 (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игры и упражнения в воде: Игра «Невод» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Доплыви до берега» «Скольжение» - с доской, мячом (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое» - используется запись музыки: Г. Свиридов</p>
------------------------------	---	---	--	---

				«Ласковая просьба».)
Тема недели: «Органы чувств»				
№ 4	Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.	Цель: обучение задержке дыхания и выдоху в воду; обучение скольжению; уточнение представлений о том, как люди слышат и видят в воде. Задачи. - Закреплять представления о том, что с помощью глаз, ушей человеку легче ориентироваться в воде; - Уточнить представления детей о том, что вода передаёт звуки; - Развивать память и связную речь, называя знакомые игры и упражнения; - Развивать дыхательную систему детей; - Поощрять инициативу детей при уборке инвентаря.	Ребёнок - упражняется в скольжении на груди с доской, мячом; - знает о том, что вода передаёт звуки; - называет знакомую игру «Невод» и упражнение «Скольжение»; - смело передвигается в воде в разных направлениях; - при необходимости открывает глаза в воде; - соблюдает правила игр; - упражняется в задержке дыхания и длинному выдоху; - проявляет инициативу при уборке инвентаря и игрушек.	Разминка – см. ОД № 2 (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Невод» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Доплыви до берега» «Скольжение» - с доской, мячом (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)

Тема недели: «Как заботиться о себе и своём организме»

<p>№ 5</p>	<p>Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению; обучение правильному дыханию; установление связей между отношением к своему организму и возможным заболеванием.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить не бояться брызг, не вытирать лицо; - Учить скольжению на груди без опоры; - Развивать длинный выдох, дуя на теннисный шарик; - Упражнять в прыжках на обеих ногах в воде (с продвижением); - Учить называть новые игры: «Кузнечики», «Морской бой»; - Учить образовывать формы родительного падежа существительных множественного числа; - Учить быть внимательным и не начинать выполнение движений в играх без сигнала инструктора; - Подвести к пониманию того, что если человек мало двигается, у него появляются различные заболевания; - Воспитывать смелость; - Закладывать основу психологической устойчивости к неудаче и вырабатывать установку на его конструктивное преодоление. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - тренируется в выполнении скольжения без опоры; - не боится брызг; - увеличивает длину выдоха; - умеет прыгать в воде на обеих ногах с продвижением; - называет новые игры «Кузнечики», «Морской бой»; - умеет образовывать формы родительного падежа существительных множественного числа; - знает о том, что если человек мало двигается, у него появляются различные заболевания; - проявляет смелость при выполнении новых упражнений. 	<p>Разминка на суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег на месте, ходьба. -1 минута. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево, правая рука – влево. 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо, левая рука вправо. 4 – и.п. 3. Упражнение «Стрела» - 3 раза. 4. Приседание. – 4 раза 5. И.п. – о.с. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. –1 минута. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное
------------------------------	---	--	--	--

				<p>развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Морской Бой» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Упражнение «Стрела» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игра «Кузнечики» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Дыхательное упражнение «Подуй на шарик»</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	--	--	---

Тема недели: «Как заботиться о себе и своём организме»

<p>№ 6</p>	<p>Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению; обучение правильному дыханию; установление связей между отношением к своему организму и возможным заболеванием. Задачи. - Продолжать учить не бояться брызг, не вытирать лицо; - Учить скольжению на груди без опоры; - Развивать длинный выдох, дуя на теннисный шарик; - Упражнять в прыжках на обеих ногах в воде (с продвижением); - Учить называть знакомые игры: «Кузнечики», «Морской бой»; - Учить быть внимательным и не начинать выполнение движений в играх без сигнала инструктора; - Закрепить представления о влиянии малой физической активности на ухудшение здоровья; - Воспитывать смелость; - Продолжать закладывать основу психологической устойчивости к неудачам и вырабатывать установку на его конструктивное преодоление.</p>	<p>Ребёнок - знает о том, что одной из причин болезней ног является их малая подвижность; - знает о том, что у кузнечиков лапки длинные, сильные, поэтому они могут прыгать далеко; - проявляет интерес к знакомой игре «Кузнечики» после прослушивания фрагмента записи музыки С.Прокофьева «Шествие кузнечиков»; - называет знакомые игры: «Кузнечики», «Морской бой»; - упражняется в скольжении без опоры; - проявляет смелость при обучении сложным упражнениям.</p>	<p>Разминка на суше – см. ОД №5 (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игры и упражнения в воде: Игры и упражнения в воде: Игра «Морской Бой» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Упражнение «Стрела» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Кузнечики» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Художественно-эстетическое» ОО «Речевое развитие») Дыхательное</p>
-------------------	---	--	--	--

				упражнение «Подуй на шарик» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально- коммуникативное развитие»))
Тема недели: «Мой дом – моя семья»				
№ 7	Тема: Освоение воды. Дыхание. Скольжение.	Цель: обучение скольжению; обучение правильному дыханию; упражнение в прыжках; закрепление представлений детей о доме, в котором живут, о взаимоотношениях в семье. Задачи. - Упражнять в полном погружении под воду, держась за обруч: с задержкой дыхания, с выдохом в воду; - Упражнять в выполнении движений парами; - Обучать перестроению в четвёрки; - Подвести детей к элементарному осмыслению социального понятия – семья, в которой близкие любят друг друга, гордятся успехами всех её членов; - Развивать длинный выдох, дуя цветок (плавающая игрушка); - Воспитывать любовь к своей семье.	Ребёнок - проявляет интерес к новой разминке на суше; - умеет выполнять упражнения в парах; - умеет перестраиваться в четвёрки; - тренируется выполнять скольжение в четвёрках; - выполняет длинный выдох на плавающую игрушку; - знает о том, что свой дом нужно охранять, беречь и любить членов своей семьи.	<u>Разминка на суше:</u> 1. «Обошли свой дом» И.п.: стоя парами возле обручей 2. «В дом прыгнем, выпрыгнем» И.п.: стоя парами возле обручей Прыгают на двух ногах вперёд – в обруч, назад – из обруча. 3. «Охраняем свой дом» И.п.: стоя в паре, напротив друг друга, обруч между детьми В положении стоя делают вдох, затем наклон вперёд. Не сгибая ноги, разводят

				<p>руки в стороны, - выдох. <u>4. «Дружная семья»</u> И.п.: стоя, руки в стороны Делают шаг вперед – входят в обруч, обнимаются. Опускают руки, выходят из обруча – делают шаг назад. Встают в и.п. <u>5. «Играем в доме»</u> И.п.: сидя на полу за обручем, упор руками сзади, прямые ноги лежат на обруче Работают ногами в стиле «кроль». (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Комплекс упражнений: 1.«Дома» И.п.: стоя в парах, держась руками за обруч (дом). Ходят парами вперед</p>
--	--	--	--	---

				<p>друг за другом. Следят, чтобы «домики» не наталкивались друг на друга.</p> <p>2. «Подними обруч – спрячь обруч» И.п.: стоя напротив своей пары, держась двумя руками за обруч. Поднимают обруч вверх, встают на носки, делают вдох. Приседают, опустив обруч в воду, выдыхая. Встают в и.п.</p> <p>3. «Перевозчики» И.п.: стоя в парах, держась руками за обруч (дом). Первый ребёнок в паре держит обруч на воде и идёт спиной вперёд. Второй ребёнок, держась за обруч руками, плывёт на груди, работая ногами в стиле «кроль». Дети меняются местами. Повторяют упражнения по сигналу инструктора по две пары одновременно.</p> <p>4. «Улица»</p>
--	--	--	--	--

				<p>И.п.: стоя. Дети в парах расходятся по противоположным сторонам бассейна (по 2 пары). Перестраиваются в четвёрки вокруг обруча.</p> <p>5.«Стрелочка» Каждая четвёрка поочередно выполняет одновременное скольжение на груди от обруча, повернувшись к нему спиной. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Дыхательное упражнение «Подуй на цветок» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	--	--	--

				развитие»)
Тема недели: «Мой дом – моя семья»				
№ 8	Тема: Освоение воды. Дыхание. Скольжение.	Цель: обучение скольжению; обучение правильному дыханию; упражнение в прыжках; крепление представлений детей о доме, в котором живут, о взаимоотношениях в семье. Задачи. - Упражнять в полном погружении под воду, держась за обруч: с задержкой дыхания, с выдохом в воду; - Упражнять в выполнении движений парами; - Обучать перестроению в четвёрки; - Подвести детей к элементарному осмыслению социального понятия – семья, в которой близкие любят друг друга, гордятся успехами всех её членов; - Развивать длинный выдох, дую цветок (плавающая игрушка); - Воспитывать любовь к своей семье.	Ребёнок - знает упражнения разминки; - проявляет заинтересованность в улучшении результатов по плаванию после мотивации («Тобой будут гордиться дома»); - проявляет знания о том, где живут люди, с кем живут, как живут в семье (друзят); - без страха выполняет полное погружение в воду; - уверенно выполняют движения в парах; - умеет выполнять перестроения в четвёрки, скольжение в четвёрках; - уверенно выполняет длинный выдох на плавающую игрушку; - проявляет любовь к членам семьи.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 7</u> <u>Игры и упражнения в воде - см. ОД № 7</u>
Месяц: ОКТЯБРЬ				

Тема недели: «О происхождении имён и фамилий»

№ 9	<p>Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди и на спине; закрепление понятий: <i>«имя», «фамилия»</i>.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать в выполнении «Медузы» и «Морской звезды»; - Продолжать обучение скольжению на груди и спине с нудлсами; - Учить выделять в своих именах первые и последние гласные звуки: <i>А, О</i>; - Учить выполнять задержку дыхания во время упражнений и игр; - Развивать силу и громкость речи; - Обучать скольжению с выдохом в воду; - Учить критично оценивать своё поведение; - Развивать самостоятельность; - Учить играть, не мешая друг другу; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать взаимопомощь при выполнении упражнений. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняется подбирать глаголы действия к предложенным существительным: «Петя...плывёт», «Оля...лежит»; - умеет выполнять упражнения под счёт; - развивает фонематический слух(находит гласные звуки) при закреплении понятий «имя», «фамилия» в словесной игре <p>«Называет упражнение тот, у кого имя, фамилия начинаются со звука А, О (кончается на звук А)»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает, как можно выполнять скольжение с нудлсами; - тренируется выполнять упражнения статического (пассивного) плавания: «Медуза», «Морская звезда на груди»; - тренируется выполнять скольжение с выдохом в воду; - умеет правильно оценивать 	<p>Разминка на суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Ветерок в бутылке» – 1 минута. 2. Упражнение «Нудлсы». <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, держа внизу нудлс.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – поднять нудлс вверх 2 – опустить вниз 3 – поднять вверх 4 – опустить вниз <p>Повторить 2-3 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Морская звезда» <p>И.п. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – вдох, ноги на ширине плеч, руки в стороны, задержка дыхания до 4. <p>Повторить 3 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Подскоки, ходьба – 1 минута. <p>(ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»</p>
----------------	---	--	---	---

			<p>своё поведение; - оказывает помощь сверстникам при выполнении упражнений по просьбе инструктора.</p>	<p>ОО «Речевое развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Скольжение с нудлсами» «Медуза» «Морская звезда» (ОО «Познавательное развитие» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
<p>Тема недели: «О происхождении имён и фамилий»</p>				
<p>№ 10</p>	<p>Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди и на спине; закрепление понятий: <i>«имя», «фамилия».</i> Задачи. - Обучать в выполнении «Медузы» и «Морской звезды»; - Продолжать обучение скольжению на груди и спине с нудлсами; - Учить выделять в своих именах первые и последние гласные звуки: <i>А, О;</i> - Учить выполнять задержку дыхания во</p>	<p>Ребёнок - умеет подбирать глаголы действия к предложенным существительным: «Петя...плывёт», «Оля...лежит»; - умеет выполнять упражнения под счёт; - находит гласные звуки при закреплении понятий «имя», «фамилия» в словесной игре</p>	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 9</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Скольжение с нудлсами» «Медуза» «Морская звезда» (на груди)</p>

		<p>время упражнений и игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать силу и громкость речи; - Обучать скольжению с выдохом в воду; - Учить критично оценивать личное выполнение упражнений; - Развивать самостоятельность; - Учить играть, не мешая друг другу; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать взаимопомощь при выполнении упражнений. 	<p>«Называет упражнение тот, у кого имя, фамилия начинаются со звука А, О (кончается на звук А)»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет скольжение с нудлсами; - с интересом выполняет под запись инструментальной музыки «Одинокий пастух» упражнения статического (пассивного) плавания: «Медуза», «Морская звезда на груди» с помощью взрослого и самостоятельно; - тренируется выполнять скольжение с выдохом в воду; - умеет правильно оценивать личное выполнение упражнений; - оказывает помощь сверстникам по личной инициативе при выполнении упражнений. 	<p>(ОО «Познавательное развитие» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Чем похожи и чем различаются люди»				
№ 11	Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение.	Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди с предметами и без; уточнение представлений детей о том, что дети выполняют упражнения по-разному; знакомство с	Ребёнок - выполняет скольжение с нудлсами, досками, мячами и без предметов; - проявляет	<u>Разминка на суше:</u> 1. «Мы весёлые ребята, дружно гуляем, друг другу на ноги не наступаем»

	<p>Дыхание.</p>	<p>синхронным плаванием. Задачи. - Знакомить с упражнениями синхронного плавания; - Упражнять в пассивном плавании; - Учить выполнять скольжение на груди с предметами и без; - Учить самостоятельно выбирать предмет для плавания на груди (на спине – по желанию); - Продолжать учить оценивать свои умения по плаванию; - Развивать творческое воображение: придумывать движение или упражнение и выполнять их по-одному, в парах; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать чувство коллективизма.</p>	<p>самостоятельность и инициативу в выборе игрушек и оборудования при обучении плаванию; - выполняет упражнения пассивного плавания в парах; - оказывает помощь сверстникам по личной инициативе при выполнении упражнений; - проявляет чувство коллективизма; - знает о том, что люди умеющие плавать, могут выполнять это по-разному.</p>	<p>И.п.: стоя в кругу, лицом к центру круга, держась за руки. Ходят приставным шагом влево и вправо. 2. «С другом танцевали, никого не обижали» И.п.: стоя в парах, держась за руки; руки в стороны. Делают наклоны вправо и влево, не опуская рук. 3. «В прятки мы играли, свою пару потеряли» И.п.: стоя в парах друг против друга, руки отпущены. Поочерёдно приседают: стоя-вдох, приседая-выдох. Приседая, группируются в «Поплавок». 4. «Друга любим, уважаем и крепко обнимаем» И.п.: сидя на полу, напротив друг друга, ноги лодочкой, руки на коленях. Наклоняются друг к другу, обнимаются, возвращаются ви.п. 5. «Весело играли,</p>
--	-----------------	--	---	--

				<p>прыгали, скакали» И.п.: стоя. Делают произвольные прыжки под музыку. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Медуза» «Морская звезда» «Стрела» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Я плыву» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	--	--	---

Тема недели: «Чем похожи и чем различаются люди»

<p>№ 12</p>	<p>Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению; расширение представлений об активной и пассивной деятельности в бассейне; расширение представлений о синхронном плавании. Задачи. - Дополнять знания о том, как дети могут отдыхать в бассейне после активной подвижной деятельности (побегали, попрыгали, поплавали с доской – устали, можно надеть круг, полежать на воде); - Обучать скольжению с доской; - Учить соблюдать безопасное расстояние в играх и упражнениях; - Упражнять в передвижениях в воде; - Учить чередовать активную и пассивную деятельность в бассейне; - Развивать правильное дыхание; - Развивать творческое воображение: придумывать движение или упражнение и выполнять его под музыку (по одному, в парах); - Укреплять костно-мышечный аппарат детей); - Воспитывать смелость.</p>	<p>Ребёнок - упражняется в синхронном плавании в игре «Танцую не один» (Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду., стр.63); - выполняет скольжение на груди с предметами и без; - упражняется в выполнении «Медузы», «Морской звезды» (на груди); - уверенно рассказывает о том, что люди умеющие плавать, могут выполнять это по-разному; - находит положительные качества в каждом члене группы, оценивая результаты по плаванию; - быстро убирает игрушки и пособия по окончании занятия; - не мешает другим участникам действовать самостоятельно; - выполняет разминку на суше под весёлую музыку В.Шаинский «Чунга-чанга»; - выполняет упражнения,</p>	<p>Разминка на суше – см. ОД № 11 (ОО «Художественно-эстетическое») Игры и упражнения в воде: Упражнения: «Проплыви с мячом» (с нудлсом, с доской) «Стрела» Игра «Море волнуется» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Танцую не один» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное</p>
--------------------	---	---	---	--

			придуманные самостоятельно под запись инструментальной музыки «Одинокий пастух»; - выполняет движения в воде в соответствии с характером музыки и темпом.	развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое»)
Тема недели: «Правила поведения на улице, дома, в детском саду»				
№ 13	Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение. Дыхание.	Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди и на спине; расширение представлений детей о правилах поведения во время плавания; подготовка к выполнению элементов синхронного плавания. Задачи. - Подготовить детей к выполнению элементов синхронного плавания; - Учить выполнять упражнения в парах одновременно; - Во время ответов закреплять знания детей о том, что упражнения выполнялись парами; - Упражнять в скольжении, пассивном плавании, обучаясь выполнять их под счёт педагога; - Отрабатывать дыхание при выполнении нескольких упражнений; - Развивать уверенность в своих способностях; - Воспитывать желание соблюдать осторожность при выполнении новых	Ребёнок - знает о правилах поведения в бассейне; - выполняет новый комплекс разминки на суше; - правильно отвечает на вопрос инструктора «Вы выполняли упражнение по-одному или в парах?»; - тренируется выполнять скольжение на спине; - упражняется в выполнении упражнений пассивного плавания; - умеет выполнять упражнения пассивного плавания под счёт инструктора или другого ребёнка, задерживая дыхание до 4-5; - быстро и уверенно выполняет прыжки,	Разминка на суше: 1. «Мы весёлые ребята, дружно гуляем, друг другу на ноги не наступаем». И.п.: стоя в кругу, лицом к центру круга, держась за руки. Ходят приставным шагом влево и вправо. 2. «С другом танцевали, никого не обижали». И.п.: стоя в парах, держась за руки; руки в стороны. Делают наклоны вправо и влево, не опуская рук. 3. «В прятки мы играли, свою пару потеряли». И.п.: стоя в парах друг против друга, руки отпущены. Поочередно

		<p>упражнений (особенно прыжков).</p>	<p>передвигаясь по всему водному пространству; - чередует задержку дыхания с выдохом в воду.</p>	<p>приседают: стоя-вдох, приседая-выдох. Приседая, группируются в «Поплавок». 4. «Друга любим, уважаем и крепко обнимаем». И.п.: сидя на полу, напротив друг друга, ноги лодочкой, руки на коленях. Наклоняются друг к другу, обнимаются, возвращаются ви.п. 5. «Весело играли, прыгали, скакали». И.п.: стоя. Делают произвольные прыжки под музыку. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Лягушата» (ОО «Познавательное развитие») Упражнение</p>
--	--	---------------------------------------	--	---

				<p>«Звездочка» (выполняется в парах, в тройках) (ОО «Познавательное развитие») Упражнение «Стрелочка» («Стрела») усложнение: выполняется одновременно парами (см. - Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду., стр.57) Игра «Море волнуется» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	--	--	--

Тема недели: «Правила поведения на улице, дома, в детском саду»

<p>№ 14</p>	<p>Тема: Освоение воды. Статическое плавание. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение пассивному плаванию; обучение скольжению на груди и на спине; закрепление представлений детей о правилах поведения в бассейне; подготовка к выполнению элементов синхронного плавания. Задачи. - Закреплять умение выполнять упражнения в парах одновременно; - Учить отвечать распространённым предложением; - Закреплять упражнения: «Морская звезда», «Медуза»; - Продолжать обучение скольжению на спине; - Отрабатывать дыхание при выполнении нескольких упражнений; - Развивать уверенность в своих способностях; - Воспитывать желание соблюдать осторожность.</p>	<p>Ребёнок - пробует выполнять элементы синхронного плавания: выполняют упражнения статического плавания в подгруппах (в одной подгруппе девочки, в другой – мальчики); - умеет отвечать на вопрос взрослого распространённым предложением; - упражняется в скольжении на спине под запись музыки В.Шаинского «Чунга-чанга»; - выполняет упражнения пассивного плавания, задерживая дыхание до 5 секунд; - соблюдает осторожность в воде; - знаком с новой игрой «Воротики»; - умеет выполнять выдох в воду при скольжении, задерживать – во время упражнений пассивного плавания.</p>	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 13</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Лягушата» (ОО «Познавательное развитие») Упражнение «Звездочка» (выполняется в парах) (ОО «Познавательное развитие») Упражнение «Стрелочка» (ОО «Художественно-эстетическое») Игра «Воротики» (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--------------------	---	--	--	--

Тема недели: «Правила безопасного поведения»

<p>№ 15</p>	<p>Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение скольжению; формирование представлений о том, что страх – естественное проявление инстинкта самосохранения; подготовка к синхронному плаванию. Задачи. - Обучать скольжению на груди в сочетании с выдохом в воду, отталкиваясь от бортика, от дна; - Продолжать обучение скольжению на спине с предметами и без; - Учить не толкать друг друга, соблюдать безопасное расстояние, начинать одновременно движения при обучении синхронному плаванию по сигналу инструктора; - Учить выполнению упражнений под счёт; - Учить контролировать чувство страха при погружении под воду, открывая глаза в воде; - Развивать и укреплять дыхательную систему организма; - Воспитывать выдержку.</p>	<p>Ребёнок - пробует выполнять элементы синхронного плавания, выполняя счёт в уме до 3(4,5); - увереннее выполняет скольжение с доской, опуская лицо в воду, отталкиваясь от бортика или от дна чаши; - выполняет длинный выдох в воду во время скольжения; - понимает, что страх помогает человеку сохранить свою жизнь; - не толкает других детей; - соблюдает безопасное расстояние в играх и упражнениях; - выполняет упражнения пассивного плавания по желанию, увеличивая время задержки дыхания до 6 секунд; - проявляет выдержку при опускании лица в воду во время скольжения, в новой игре «Мы ребята смелые».</p>	<p>Разминка на суше 1. Упражнение «Морская звезда» - 1 минута. 2. Приседания с выносом рук вперед, в стороны – 5 раз со сменой рук. 3. Упражнение «Мельница» (Поочередные круговые движения рук) – 1 минута. 4. Упражнение «Стрела» – 1 минута. 5. Прыжки «ножницы» - 10 раз (ОО «Познавательное развитие») Игры и упражнения в воде: Игра «Мы ребята смелые» (ОО «Познавательное развитие») Композиция упражнений «Капельки»: 1. Дети идут друг за другом, поднимая</p>
------------------------	---	---	---	---

				<p>поочерёдно прямые ноги, а прямые руки через стороны вверх.</p> <p>2.«Лужа».</p> <p>3.«Капельки утонули».</p> <p>4.«Дождь стучит по лужам».</p> <p>5.«Звёздочка».</p> <p>6.«Стрелочка».</p> <p>(см. - Яблонская С.В., Циклис С.А.</p> <p>Физкультура и плавание в детском саду, стр.52-53).</p> <p>(ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры</p> <p>(ОО «Познавательное развитие»</p> <p>ОО «Речевое развитие»</p> <p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Правила безопасного поведения»				
№ 16	Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание. Нырание.	Цель: обучение скольжению; закрепление представлений о том, что страх – естественное проявление инстинкта самосохранения; обучение ныранию. Задачи.	Ребёнок - с интересом выполняет упражнения под музыку В.А.Моцарта« Симфония № 40, 1 часть;	<u>Разминка на суше – см. ОД № 15</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u>

		<ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнять упражнения под музыку В.А.Моцарта« Симфония № 40, 1 часть, начиная движения одновременно; - Обучать скольжению на груди в сочетании с выдохом в воду, отталкиваясь от бортика, от дна; - Продолжать обучение скольжению на спине с предметами и без; - Обучать нырянию с места; - Закреплять правила безопасного поведения в играх и упражнениях; - Закреплять выполнение упражнений под счёт; -Учить контролировать чувство страха при погружении под воду, открывая глаза в воде; - Развивать и укреплять дыхательную систему организма; - Воспитывать выдержку. 	<ul style="list-style-type: none"> - уверенно выполняет скольжение с доской, опуская лицо в воду; - выполняет длинный выдох в воду во время скольжения; - знает, как нужно выполнять ныряние; - рассказывает о том, что страх помогает человеку сохранить свою жизнь; - выполняет упражнения пассивного плавания по желанию, увеличивая время задержки дыхания до 6 секунд; - проявляет выдержку при опускании лица в воду во время скольжения, в знакомой игре «Мы ребята смелые»; - быстро перестраивается в круг для новой игры «Хоровод». 	<p>Игра «Мы ребята смелые» (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Игра «Хоровод» (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Композиция упражнений «Капельки»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дети идут друг за другом, поднимая поочередно прямые ноги, а прямые руки через стороны вверх. 2.«Лужа». 3.«Капельки утонули». 4.«Дождь стучит по лужам». 5.«Звёздочка». 6.«Стрелочка». <p>(см. - Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду, стр.52-53).</p> <p>Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное</p>
--	--	--	--	--

				развитие»)
Месяц: НОЯБРЬ				
Тема недели: «Взрослые и дети»				
№ 17	Тема: Освоение воды. Движения рук. Скольжение. Дыхание. Ныряние.	Цель: обучение нырянию, гребковым движениям рук; расширение представлений об умениях взрослых и детей; отработка знакомых движений и упражнений в композиции с элементами синхронного плавания. Задачи. - Продолжать обучение нырянию и погружению в воду с головой, скольжению; - Формировать умение правильно вести диалог со взрослым, детьми; - Активизировать в речи слова: <i>мельница, переправа, водолазы, насос, звёздочка, стрелочка</i> ; - Учить играть, соблюдая осторожность и осмотрительность; - Развивать самостоятельность, выполняя роль ведущего; - Воспитывать вежливость.	Ребёнок - упражняется в движениях синхронного плавания; - выполняет гребковые движения рук; - проявляет интерес к новым играм: «Переправа», «Водолазы», «Ловцы жемчуга»; - активно использует в речи слова: <i>мельница, переправа, водолазы, насос, звёздочка, стрелочка</i> ; - ныряет с места (по желанию – отталкиваясь от поручня, бортика); - продолжает упражняться в скольжении на груди и спине; - умеет выполнять роль ведущего в играх; - проявляет осторожность в воде и на суше; - знает, почему взрослые лучше умеют плавать.	Разминка на суше: 1. Упражнение «Мельница» (Поочередные круговые движения рук). – 1 минута. 2. Упражнение «Стрела». – 1 минута. 3. Приседания с выносом рук вперед, в стороны. – 10 раз, по 5 раз со сменой рук. 4. «Водолазы» И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. По сигналу инструктора-вдох, приседают, задержка дыхания от 5 до 8 секунд. (ОО «Познавательное развитие») Игры и упражнения в

				<p>воде: Игра «Переправа» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Водолазы» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Ловцы жемчуга» (ОО «Познавательное развитие») Композиция «Капельки»: 1. Дети идут друг за другом, поднимая поочерёдно прямые ноги, а прямые руки через стороны вверх. 2. «Лужа» 3. «Капельки утонули» 4. «Дождь стучит по лужам». 5. «Звёздочка» 6. «Стрелочка» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие»)</p>
Тема недели: «Взрослые и дети»				

<p>№ 18</p>	<p>Тема: Освоение воды. Движения рук. Скольжение. Дыхание. Нырание.</p>	<p>Цель: обучение нырянию, гребковым движениям рук; закрепление представлений об умениях взрослых и детей. Задачи. - Упражнять в нырянии и погружении в воду с головой, скольжению; - Формировать умение правильно вести диалог со взрослым, детьми; - Активизировать в речи слова: <i>мельница, переправа, водолазы, насос, звёздочка, стрелочка</i>; - Учить играть, соблюдая осторожность и осмотрительность; - Развивать самостоятельность, выполняя роль ведущего; - Воспитывать вежливость.</p>	<p>Ребёнок - уверенно выполняет гребковые движения рук; - называет знакомые игры: «Переправа», «Водолазы», «Ловцы жемчуга»; - активно использует в речи слова: <i>мельница, переправа, водолазы, насос, звёздочка, стрелочка</i>; - уверенно ныряет с места (по желанию – отталкиваясь от поручня, бортика); - продолжает упражняться в скольжении на груди и спине; - выполнять роль ведущего, соблюдая правила игры; - проявляет осторожность в воде и на суше; - умеет объяснить, почему взрослые лучше умеют плавать.</p>	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 17</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 17</u></p>
<p>Тема недели: «Забота взрослых о детях»</p>				
<p>№ 19</p>	<p>Тема: Скольжение. Освоение воды. Дыхание. Движения рук.</p>	<p>Цель: обучение нырянию, гребковым движениям рук; закрепление скольжения, ныряния, всплывания; расширение знаний о проявлении заботы взрослых о детях. Задачи. - Упражнять в нырянии, скольжении на груди, полному погружению под воду;</p>	<p>Ребёнок - выполняет упражнения на всплывание, считая про себя до 3 (4, 5, 6); - упражняется в скольжении, гребковых движениях рук; - часто погружается в воду</p>	<p><u>Разминка на суше:</u> 1. Дыхательное упражнение «Ветерок в бутылке» – 7 секунд 2. Упражнение «Поплавок»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в скольжении на спине, гребковых движениях; - Учить выполнять плавание боком; - Укреплять память, развивать воображение детей; - Воспитывать смелость; - Вызвать желание быть осмотрительным при обучении плаванию, чтобы не навредить окружающим. 	<p>или ныряет;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает о том, что взрослые заботятся о здоровье детей, учат их быть сильными, смелыми, осмотрительными; - тренируется в плавании боком; - не задевает других детей при выполнении упражнений всей группой; - знает новую игру «Карусели». 	<p>О.с., сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям – 5 секунд Повторить 2-3 раза 3. Упражнение «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе, носки оттянуты. 1 – прогнуться. 2 – и.п. 3 – прогнуться 4 – и.п. – 4-5 раз. 4. Подскоки, ходьба – 30 секунд (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Переправа» Игра «Карусели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Попади головой в круг»</p>
--	--	--	--	--

				<p>(ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Композиция упражнений «Русалочки»:</p> <p>1.«Торпеда» И.п.: стоя в парах, держа за одну руку. Плавают на груди, работая ногами в стиле «кроль».</p> <p>2. «Медуза – звездочка» Из упражнения «Медуза», не вставая ногами на дно, переходят в упражнение «Морская звезда» (на груди) Меняются местами.</p> <p>3. «Стрелочка боком» И.п.: стоя, подняв одну руку вверх, вторую прижать к туловищу. Лечь на бок, одновременно оттолкнувшись от бортика и выполнить скольжение.</p> <p>4. «Стрелочка на спине» 5. «Стрелочка на груди» (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры</p>
--	--	--	--	--

Тема недели: «Забота взрослых о детях»

<p>№ 20</p>	<p>Тема: Освоение воды. Скольжение. Дыхание. Движения рук.</p>	<p>Цель: обучение нырянию, гребковым движениям рук; закрепление скольжения, ныряния, всплывания; закрепление знаний о проявлении заботы взрослых о детях. Задачи. - Упражнять в нырянии, скольжении на груди, полному погружению под воду; - Упражнять в скольжении на спине, гребковых движениях; - Учить выполнять плавание боком; - Учить выполнять упражнения под музыку Ричарда Клайдермана «КЭлизе»; - Укреплять память, развивать воображение детей; - Воспитывать смелость.</p>	<p>Ребёнок - выполняет упражнения на всплывание, считая про себя до 5, 6; - упражняется в скольжении, гребковых движениях рук; - часто погружается в воду или ныряет; - рассказывает о том, как взрослые заботятся о здоровье детей, учат их быть сильными, смелыми, осмотрительными; - плавает боком; - не задевает других детей при выполнении упражнений всей группой; - называет игру «Карусели»; - уверенно произносит текст игры «Карусели».</p>	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 19</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 19</u></p>
--------------------	---	---	---	---

Тема недели: «Мои поступки и умения»

<p>№ 21</p>	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение детей скольжению, движению ног кролем; обучение серии выдохов; установление причинно-следственных связей между поведением ребёнка и его последствиями. Задачи. - Закреплять скольжение на груди и спине; - Учить правильно выполнять движения ног кролем; - Учить выполнять серию выдохов в воду, в бутылку(на суше); - Продолжать обучать нырянию; - Активизировать словарь: <i>водолазы, стрелочка, ныряю, скольжение, кроль</i>; - Развивать речь детей; - Развивать творческое воображение детей, логическое мышление.</p>	<p>Ребёнок - знает стиль плавания кроль; - выполняет движения ног кролем; - выполняет серию выдохов в воду, в бутылку; - активно использует в речи слова: <i>водолазы, стрелочка, ныряю, скольжение, кроль</i>; - отвечает на вопросы взрослого полным предложением; - проявляет логическое мышление, воображение; - играет в новую игру «Караси и карпы»; - упражняется в скольжении на груди и спине; - анализирует свои поступки: «Я тщательно вымылся в душе перед плаванием и ...вода в бассейне осталась чистой.», «Я не принял душ перед плаванием и вода в бассейне...»; - не прыгает в душе, не толкает других детей, не бросает мыло на пол.</p>	<p><u>Разминка на суше:</u> 1. Имитация кроля - на скамейке 2. Дыхательное упражнение «Ветерок в бутылке» – 7 секунд 3. Упражнение «Мы плывём» - показ гребковых движений рук. (ОО «Познавательное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Караси и карпы» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Весёлые пузыри» Игра «Водолазы» Упражнение «Стрелочка» Упражнение «Кроль» (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Речевое развитие»</p>
-------------------------------	---	---	---	--

				ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Мои поступки и умения»				
№ 22	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: обучение детей скольжению, движению ног кролем; обучение серии выдохов; закрепление умения устанавливать причинно-следственные связи между поведением и его последствиями. Задачи. - Закреплять скольжение на груди и спине; - Упражнять в движениях ног кролем; - Развивать длинный выдох; - Продолжать обучать нырянию; - Активизировать словарь: <i>водолазы, стрелочка, ныряю, скольжение, кроль</i> ; - Развивать речь детей; - Развивать творческое воображение детей, логическое мышление.	Ребёнок - называет стиль плавания кроль; - выполняет движения ног кролем; - выполняет длинный выдох; - активно использует в речи слова: <i>водолазы, стрелочка, ныряю, скольжение, кроль</i> ; - отвечает на вопросы взрослого сложносочиненными и сложноподчиненными предложениями; - проявляет логическое мышление, воображение; - соблюдает правила знакомой игры «Караси и	<u>Разминка на суше – см. ОД № 23</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 23</u>

			карпы»; - упражняется в скольжении на груди и спине; - анализирует своё поведение и его последствия; - объясняет значение пословицы «Поспешишь-людей насмешишь».	
Тема недели: «Зачем и как люди отдыхают»				
№ 23	Тема: Пассивное плавание. Кроль. Дыхание.	Цель: обучение детей пассивному плаванию, кролю на груди; установление связи между активным отдыхом и плаванием. Задачи. - Обучать наиболее подготовленных детей облегчённому кролю – кролю с задержкой дыхания; - Учить новое упражнение пассивного плавания «Поплавок»; - Развивать правильное дыхание, укреплять костно-мышечный аппарат детей; - Учить понимать, что плавание является отдыхом после малоподвижных занятий (математика, чтение, лепка и т.д.); - Воспитывать смелость.	Ребёнок - понимает, что плавание – это отдых после таких занятий, как математика, лепка и т.д.; - знакомится с техникой облегчённого кроля; - тренируется выполнять упражнение пассивного плавания «Поплавок»; - проявляет смелость при выполнении «Поплавка»; - выполняет новое дыхательное упражнение «Посади бабочку на цветок»; - проявляет интерес к новым играм: «Я плыву», «Пятнашки с поплавком».	Разминка на суше: 1. Имитация кроля - на скамейке 2. Дыхательное упражнение «Посади бабочку на цветок» – 1 минута («бабочка» с помощью магнита прикрепляется к цветку) 3. Приседание – 7-8 раз 4. И.п. – о.с. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Выполнять движения ног, как при плавании кролем. –1 минута (ОО «Познавательное

				<p>развитие)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Я плыву» (ОО «Познавательное развитие) Игра «Пятнашки с поплавком» (ОО «Познавательное развитие) Упражнения: «Морская звезда» «Поплавок» (ОО «Познавательное развитие) «Стрела» Самостоятельные игры</p>
<p>Тема недели: «Зачем и как люди отдыхают»</p>				
<p>№ 24</p>	<p>Тема: Пассивное плавание. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение детей пассивному плаванию, кролю на груди; закрепление представлений об активном отдыхе – плавании. Задачи. - Учить детей согласовывать движения рук и ног кролем с задержкой дыхания; - Продолжать учить упражнение пассивного плавания «Поплавок»; - Развивать правильное дыхание, укреплять костно-мышечный аппарат детей;</p>	<p>Ребёнок - умеет правильно использовать в речи предлоги в словесной игре «Закончи предложение» («Мы учимся плавать кролем... на груди»); - соблюдает безопасное расстояние в играх и упражнениях; - рассказывает о том, что плавание – это отдых после</p>	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 23</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Я плыву» (ОО «Познавательное развитие) Игра «Пятнашки с поплавком» (ОО «Познавательное</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Закрепить представления об активном отдыхе; - Воспитывать смелость. 	<p>таких занятий, как математика, лепка и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тренируется выполнять упражнение пассивного плавания «Поплавок», задерживая дыхание не меньше чем на 3 секунды; - проявляет смелость при выполнении «Поплавка»; - уверенно выполняет знакомое дыхательное упражнение «Посади бабочку на цветок»; - соблюдает правила знакомых игр: « Я плыву», «Пятнашки с поплавком»; - играет в новую игру «Зеркальце». 	<p>развитие)</p> <p>Упражнения:</p> <p>«Поплавок» (ОО «Познавательное развитие)</p> <p>«Стрела»</p> <p>Игра «Зеркальце» (ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Мамочка любимая»				
№ 25	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение скольжению, кролю; обучение правильному дыханию; формирование умений предвидеть возможное развитие событий.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать подготовленных детей облегчённому кролю; - Закреплять упражнения пассивного плавания; 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробует выполнять кроль облегчённым способом; - упражняется в скольжении на груди и спине; - упражняется в пассивном плавании; - умеет предвидеть возможное развитие событий: « Я - хорошо плаваю - мама мной будет гордиться. Если я 	<p>Разминка на суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Поплавок» - 4 секунды 2. Приседания С выносом рук вперед, в стороны – по 5 раз со сменой рук 3. Упражнение «Мельница» (Поочередные круговые

		<p>- Развивать дыхательную систему организма; - Развивать логическое мышление.</p>	<p>буду лениться, то мама расстроится».</p>	<p>движения рук) – 5 секунд 4. Упражнение «Стрела» – 4 секунды 5. Прыжки «ножницы» - на 4 счёта (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Композиция «Цветы»: 1. Упражнение «Два букета» 2. Упражнение «Цветы раскрылись» 3. Упражнение «Цветы закрылись» 4. Упражнение «Лепестки разлетелись» (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры</p>
<p>Тема недели: «Мамочка любимая»</p>				

№ 26	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: обучение скольжению, кролю; обучение правильному дыханию; формирование умений предвидеть возможное развитие событий. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать подготовленных детей облегчённому кролю; - Закреплять упражнения пассивного плавания; - Развивать дыхательную систему организма; - Развивать логическое мышление.	Ребёнок - по желанию выполняет кроль облегчённым способом; - упражняется в скольжении на груди и спине; - упражняется в пассивном плавании; - выполняет композицию синхронного плавания «Цветы»; - рассказывает о возможной оценке умений по плаванию своей мамой; - проявляет логическое мышление.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 25</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. № 25</u>
Месяц: ДЕКАБРЬ				
Тема недели: «Предметы рукотворного мира»				
№ 27	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: совершенствование скольжения; обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; формирование умения классифицировать игрушки в бассейне по их свойствам. Задачи. - Совершенствовать скольжение на груди и спине; - Обучать облегчённому кролю на груди; - Упражняться в пассивном плавании;	Ребёнок - выполняет скольжение на груди и спине с помощью и без взрослого; - называет плавающие и тонущие игрушки; - понимает, почему одни игрушки называются тонущими, а другие плавающими;	<u>Разминка на суше:</u> 1. Упражнение «Поплавок» - 5 секунд 2. Приседания с выносом рук вперед, в стороны – по 5 раз со сменой рук 3. Упражнение «Мельница»

		<ul style="list-style-type: none"> - Учить находить и правильно называть тонущие, плавающие игрушки; - Формировать умение согласовывать существительные с числительными; - Учить понимать и соблюдать правила обращения с твёрдыми и тяжёлыми тонущими игрушками (не бросать в других детей, в сторону окон); - Воспитывать доброжелательные отношения. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет задерживать дыхание в упражнении «Поплавок» до 5 секунд; - считает до 15 плавающие игрушки, собранные во время игры «Чья команда быстрее соберёт игрушки»; - согласовывает существительные с числительными; - играет в новую игру «Поезд в туннель» (2-ой вариант); - соблюдает правила безопасного обращения с твёрдыми и тяжёлыми игрушками. 	<p>(Поочередные круговые движения рук) – 6 секунд 4. Упражнение «Стрела» - 10 сек 5. Прыжки «ножницы» - 10 раз</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Я плыву» Игра «Водолазы» Игра «Поезд в туннель»(2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие Игра «Чья команда быстрее соберёт игрушки» - сбор мелких плавающих игрушек (ОО «Познавательное развитие ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Пятнашки с поплавком» Самостоятельные игры</p>
--	--	---	--	--

Тема недели: «Предметы рукотворного мира»

<p>№ 28</p>	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: совершенствование скольжения; обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; формирование умения классифицировать игрушки в бассейне по их свойствам. Задачи. - Совершенствовать скольжению на груди и спине; - Обучать облегчённому кролю на груди; - Упражняться в пассивном плавании; - Учить находить и правильно называть тонущие, плавающие игрушки; - Формировать умение согласовывать существительные с числительными; - Учить понимать и соблюдать правила обращения с твёрдыми и тяжёлыми тонущими игрушками (не бросать в других детей, в сторону окон); - Воспитывать доброжелательные отношения.</p>	<p>Ребёнок - самостоятельно выполняет скольжение на груди; - выполняет скольжение на спине с помощью взрослого и без; - умеет классифицировать игрушки в бассейне, опираясь на их свойства; - правильно называет плавающие и тонущие игрушки; - умеет задерживать дыхание в упражнении «Поплавок» до 5-6 секунд; - считает до 20 тонущие игрушки, собранные во время игры «Ловцы жемчуга»; - правильно согласовывает существительные с числительными; - называет знакомую игру «Поезд в туннель» (2-ой вариант); - соблюдает правила безопасного обращения с твёрдыми и тяжёлыми игрушками.</p>	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 27</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Я плыву» Игра «Водолазы» Игра «Поезд в туннель»(2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие Игра «Ловцы жемчуга» (ОО «Познавательное развитие ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Пятнашки с поплавком» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие ОО «Речевое развитие»)</p>
-------------------------------	---	--	--	--

Тема недели: «Материалы, созданные человеком»

<p>№ 29</p>	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: совершенствование скольжения; обучение кролю; выдох в воду; уточнение представлений о том, что игрушки в бассейне сделаны из резины и пластмассы. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Упражнять в умении погружаться в воду до 5-6 секунд; - Упражнять в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов - Развивать правильное дыхание; - Учить плавать «своим» способом; - Воспитывать уверенность в своих силах; - Продолжать учить согласовывать в речи существительные с прилагательными; - Вызвать желание соблюдать безопасное поведение при обращении с пластмассовыми и тяжёлыми резиновыми игрушками; - Воспитывать чувство локтя.</p>	<p>Ребёнок - выполняет скольжение на груди и спине; - умеет задерживать дыхание до 5 секунд при полном погружении в воду; - ныряет в обруч, надувной круг, круг из нудлсов; - знает, что в бассейне есть пластмассовые и резиновые игрушки; - упражняется в согласовании существительных с прилагательными; - выполняет роль ведущего и ведомого в играх; - соблюдает правила новой игры-эстафеты «Кто быстрее»; - упражняется в облегчённом кроле; - помогает выполнять движения другим детям.</p>	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 27</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Ловцы жемчуга» Игра-эстафета «Кто быстрее» - 2 команды: 1-я собирает резиновые игрушки в корзину, 2-я собирает пластмассовые (ОО «Познавательное развитие ОО «Речевое развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Упражнение «Плыви кролем» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--------------------	---	--	--	---

Тема недели: «Материалы, созданные человеком»

<p>№ 30</p>	<p>Тема: Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение облегчённому кролю; обучение правильному выдоху в воду; закрепление знаний о резине и пластмассе. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Упражнять в умении погружаться в воду до 5-6 секунд; - Упражнять в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов; - Развивать правильное дыхание; - Учить плавать «своим» способом; - Воспитывать уверенность в своих силах; - Продолжать учить согласовывать в речи существительные с прилагательными; - Закрепить безопасное поведение при обращении с пластмассовыми и тяжёлыми резиновыми игрушками; - Воспитывать чувство локтя.</p>	<p>Ребёнок - плавает облегчённым кролем; - умеет задерживать дыхание до 5-6 секунд при полном погружении в воду; - ныряет в обруч, надувной круг, круг из нудлсов; - правильно классифицирует пластмассовые и резиновые игрушки; - умеет согласовывать существительные с прилагательными; - не отказывается выполнять роль ведущего и ведомого в играх; - соблюдает правила знакомой игры-эстафеты «Кто быстрее»; - упражняется в облегчённом кроле; - по личной инициативе помогает выполнять движения другим детям; - осознанно выполняет требования безопасности при обращении с пластмассовыми и тяжёлыми резиновыми игрушками (нельзя стучать игрушками</p>	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 27</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 29</u></p>
--------------------	---	--	---	---

			об бортик, можно разбить; не бросать игрушки в сторону других детей: можно нанести травму).	
Тема недели: «Учёные и изобретатели»				
№ 31	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; формирование правильного дыхания; уточнение представлений о секундомере. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать облегчённому кролю на груди; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Учить не наталкиваться при плавании парами на скорость; - Развивать умение выполнять короткий вдох и длинный выдох в воду; - Активизировать в речи слова: <i>учёные, секундомер, скорость</i> ; - Воспитывать чувство товарищества.	Ребёнок - знает, что для измерения скорости в плавании используется секундомер, который придумали учёные; - умеет считать игрушки до 20; - умеет составлять сложносочиненные и сложноподчиненные предложения; - проявляет осторожность при плавании парами на скорость в игре «Доплыви до цели»; - выполняет длинный плавный выдох на игрушку и в воду; - активно использует в речи слова: <i>учёные, секундомер, скорость</i> ; - оказывает необходимую помощь своим сверстникам.	Разминка на суше: 1. Ходьба, бег на месте, ходьба - на счёт до 10 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево, правая рука – влево. 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо, левая рука - вправо. 4 – и.п. 3. Упражнение «Стрела» 4. Приседание. – 4 раза 5. И.п. – о.с. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Выполнять движения ног, как при плавании кролем. – на счёт до 4

				(ОО «Познавательное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Скольжение» «Вдохни 3 раза и 3 раза выдохни» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Караси и карпы» (ОО «Речевое развитие» ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Доплыви до цели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры
Тема недели: «Учёные и изобретатели»				
№ 32	Тема: Кроль.	Цель: обучение кролю; формирование правильного дыхания; закрепление	Ребёнок - рассказывает о	<u>Разминка на суше:</u> 1. Ходьба, бег на месте,

•

	<p>Дыхание.</p>	<p>представлений о секундомере. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на груди и спине; - Обучать облегчённому кролю на груди; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Учить рассказывать о секундомере; - Учить не наталкиваться при плавании парами на скорость; - Развивать умение выполнять короткий вдох и длинный выдох в воду; - Активизировать в речи слова: <i>учёные, секундомер, скорость</i>; - Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>секундомере; - умеет считать игрушки до 20; - умеет составлять сложносочиненные и сложноподчиненные предложения; - проявляет осторожность при плавании парами на скорость в игре «Доплыви до цели»; - выполняет длинный плавный выдох на игрушку и в воду; - активно использует в речи слова: <i>учёные, секундомер, скорость</i>; - оказывает необходимую помощь своим сверстникам.</p>	<p>ходьба - на счёт до 10 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево, правая рука – влево. 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо, левая рука - вправо. 4 – и.п. 3. Упражнение «Стрела» 4. Приседание. – 4 раза 5. И.п. – о.с. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Выполнять движения ног, как при плавании кролем. – на счёт до 4 (ОО «Познавательное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Скольжение» «Вдохни 3 раза и 3 раза выдохни» (ОО «Познавательное развитие»)</p>
--	-----------------	--	---	--

				<p>Игра «Караси и карпы» (ОО «Речевое развитие» ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Игра «Доплыви до цели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p>Самостоятельные игры</p>
<p>Тема недели: «Учёные и изобретатели»</p>				
<p>№ 33</p>	<p>Тема: Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление представлений об учёных. Задачи. - Продолжать обучение скольжению на спине; -Обучать кролю на груди наиболее подготовленных детей; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Познакомить детей с тем, что чем меньше секунд показывает секундомер при плавании, тем лучше результат;</p>	<p>Ребёнок - правильно отвечает на вопросы инструктора после игры «Доплыви до цели»: <i>«С помощью чего можно измерить скорость плавания?»</i> <i>«Кто придумал секундомер?»</i> <i>«Как называют таких людей?»</i>; - понимает связь между показаниями секундомера и</p>	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 32</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Стрелочка» Игра «Доплыви до цели» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Усатый сом»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Учить не наталкиваться при плавании парами на скорость; - Развивать умение выполнять короткий вдох и длинный выдох в воду; - Воспитывать чувство товарищества. 	<p>скоростью пловца;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выполняет короткий вдох и длинный выдох; - упражняется в выполнении облегчённого кроля на груди (с задержкой дыхания); - играет в новую игру «Усатый сом». 	<p>(ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Учёные и изобретатели»				
№ 34	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение скольжению на спине, кролю; выполнение серии выдохов в воду; экспериментирование с секундомерами.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать обучение скольжению на спине; - Обучать кролю на груди; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Закрепить знания детей о показаниях секундомера; - Учить проводить эксперимент с секундомерами; - Развивать умение выполнять короткий вдох и длинный выдох в воду; - Воспитывать чувство товарищества. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - Участвует в эксперименте с секундомерами и пловцами и выстраивает логическую цепочку: меньше времени показывает секундомер при подсчёте секунд, потраченных пловцом, значит этот человек быстрее плавает; - правильно выполняет короткий вдох и длинный выдох; - упражняется в скольжении на груди и спине; - играет в знакомую игру «Усатый сом»; 	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 32</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Упражнение «Стрелочка»</p> <p>Игра «Доплыви до цели» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Усатый сом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>

			- показывает скольжение другим детям и оказывает им помощь при разучивании.	Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Месяц: ЯНВАРЬ				
Тема недели: «Живая природа и человек»				
№ 35	Тема: Скольжение. Кроль. Пассивное плавание. Дыхание.	Цель: обучение скольжению на спине, кролю; выполнение серии выдохов в воду; уточнение представлений об охране морских и речных животных. Задачи. - Обучать скольжению на спине, кролю на груди; - Закреплять упражнения пассивного плавания: выполняя их в игре «Зеркальце»; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Пополнять знания о мире морских и речных животных через упражнения композиции на суше «Рыбки», композиции в воде «Морские коньки».	Ребёнок - выполняет новую композицию упражнений на суше – «Рыбки»; - знает, что морских и речных животных нужно беречь и охранять от полного уничтожения; - проявляет бережное отношение к природе; - умеет показывать упражнения пассивного плавания: «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок», упражнение «Стрела» во время игры «Зеркальце»; - упражняется в выполнении упражнений композиции в воде «Морские коньки»;	Разминка на суше: Композиция «Рыбки»: 1. «Рыбки плавают» И.п.: стоя в колонне друг за другом. Дети бегают на носках. 2. «Плавниками помогают» И.п.: стоя в колонне, руки опущены вдоль туловища. Руки сгибают в локтях, прижимают к груди, поднимают вверх, выпрямляют, опускают к бокам через стороны. 3. «Показали хвостики» И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Опускают

			<p>- не боится открывать глаза в воде; - упражняется в облегчённом кроле.</p>	<p>и поднимают ноки ног. 4. «Поиграли хвостиками» И.п.: то же. Поднимают и опускают прямые ноги. 5. «Ветер поднялся, всех напугал – мы спрятались» Набрав воздух, с силой выдувают его. Встают на ноги и быстро собираются в круг. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Композиция <u>«Морские коньки»</u> (Яблонская С.В., Циклис С.А., Физкультура и плавание в детском саду. – м.: ТЦ Сфера, 2008. – 112с., стр. 53-54) Игра «Зеркальце» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное</p>
--	--	--	--	---

				развитие» ОО «Речевое развитие») Самостоятельные игры
Тема недели: «Живая природа и человек»				
№ 36	Тема: Скольжение. Кроль. Пассивное плавание. Дыхание.	Цель: обучение скольжению на спине, кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление представлений об охране морских и речных животных. Задачи. - Обучать скольжению на спине, кролю на груди; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Учить выполнять композицию упражнений под музыкальное сопровождение; - Развивать чувство ритма; - Воспитывать любовь и бережное отношение к живой природе.	Ребёнок - уверенно выполняет знакомые композиции упражнений: «Рыбки», «Морские коньки»; - объясняет, почему необходимо беречь морских и речных животных; - проявляет бережное отношение к природе; - не боится открывать глаза в воде; - упражняется в облегчённом кроле; - выполняет знакомую композицию упражнений «Морские коньки» под музыкальное сопровождение – финскую польку «Полкис»; - знает правила игры «Усатый сом»; - проявляет чувство ритма.	Разминка на суше – см. ОД № 35 Игры и упражнения в воде: Композиция «Морские коньки» (см. Яблонская С.В., Циклис С.А., Физкультура и плавание в детском саду. – м.: ТЦ Сфера, 2008. – 112с., стр. 53-54) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое») Игра «Усатый сом» Самостоятельные игры

Тема недели: «Неживая природа и человек»

<p>№ 37</p>	<p>Тема: Брасс. Кроль. Пассивное плавание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; знакомство с брассом; выполнение серии выдохов в воду; формирование представлений о причинно-следственных связях.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать кролю на груди неспортивным способом; - Обучать движениям рук брассом; - Закреплять упражнения пассивного плавания; - Развивать мышечную память; - Развивать навык контроля; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Продолжать учить соблюдать гигиену перед плаванием в бассейне.; - Воспитывать бережное отношение к водным богатствам Земли. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - тщательно моется перед плаванием в бассейне; - упражняется в неспортивном кроле; - выполняет новые композиции упражнений на суше и в воде; - умеет устанавливать причинно-следственные связи в неживой природе: цветы не могут расти без воды, света; - знает, что воду необходимо беречь. 	<p>Разминка на суше:</p> <p>1. «Цветочки, просыпаясь, тихонько подрастали» И.п.: сидя на корточках. Делают вдох, медленно встают. Выполняют пружинку – выдох, поднимают руки вверх, потянулись – вдох.</p> <p>2. «Лепестки раскрывали и солнышко увидели» И.п.: стоя, руки в стороны. Разводят руки в стороны – выдох, поднимают голову вверх, потянулись – вдох.</p> <p>3. «Радовались, улыбались, по ветру качались» И.п.: стоя, руки в стороны. Делают вдох, поворот вправо – выдох, то же влево (по 2 раза).</p> <p>4. «Пчёлка прилетела...» И.п.: то же. Бегают на носках врассыпную, поднимая и опуская</p>
--------------------	--	---	--	--

				<p>руки, имитируя крылья пчелы.</p> <p>5. «На цветочек села, села, посидела, дальше полетела»</p> <p>По сигналу инструктора приседают на корточки. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p><u>Упражнения:</u></p> <p>«Кроль» «Брасс»</p> <p>Композиция:</p> <p>1. «На полянку» И.п.: стоя в колонне. Ходят в колонне друг за другом, работая руками в стиле «брасс». Перестраиваются в пары.</p> <p>2. «Красивые цветы»И.п.: стоя в парах, держась за руки. Кружатся по часовой стрелке, держась за руки в парах. Перестраиваются в один</p>
--	--	--	--	---

				<p>круг, держась за руки. 3. «Поплавок» И.п.: стоя в кругу, держась парами за руки. Один ребёнок спиной к центру, второй – лицом к центру. Один ребёнок в паре выполняет «Поплавок», второй ему помогает.</p> <p>4. «Букет» И.п.: стоят в круге парами, держась за руки. Дети, находящиеся на внешней стороне круга, ложатся на грудь, задерживая дыхание на 4 секунды, опускают лицо в воду, ноги разводят в стороны (упражнение «Морская звезда»), другие дети их страхуют: придерживают за руки. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры</p>
--	--	--	--	--

Тема недели: «Неживая природа и человек»

<p>№ 38</p>	<p>Тема: Брасс. Кроль. Пассивное плавание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; развитие диалогической речи; проведение опытов. Задачи. - Обучать неспортивному кролю на груди; - Обучать движениям рук брассом; - Закреплять упражнения пассивного плавания; - Развивать мышечную память; - Развивать навык контроля; - Закреплять умение открывать глаза в воде; - Продолжать учить соблюдать гигиену перед плаванием в бассейне.; - Воспитывать бережное отношение к водным богатствам Земли.</p>	<p>Ребёнок - упражняется в неспортивном кроле; - выполняет движения рук брассом; - выполняет знакомые композиции упражнений на суше и в воде; - уверенно ведёт диалог с инструктором, правильно отвечая на вопросы о том, без чего не могут обойтись растения на земле; - участвует в опытах с цветами: в 3 банки помещаются отростки комнатных растений (одна пустая, во второй есть вода, в третьей есть земля); - умеет объяснять, почему необходимо беречь воду; - выполняет композицию в воде под запись музыкальной композиции по пьесе Поля Мория «Звёзды в твоих очах».</p>	<p><u>Разминка на суше - см. ОД № 37</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 37</u> (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое» ОО «Речевое развитие»)</p>
--------------------	--	--	--	--

Тема недели: «Русские народные традиции»

<p>№</p>	<p>Тема:</p>	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии</p>	<p>Ребёнок</p>	<p><u>Разминка на суше:</u></p>
-----------------	---------------------	--	-----------------------	--

39	<p>Кроль. Дыхание.</p>	<p>выдохов в воду; уточнение знаний о том, какие знакомые подвижные игры являются русскими народными.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать неспортивному кролю на груди (руки брассом, ноги кролем); - Совершенствовать умение полностью погружаться в воду (с выдохом в воду); - Активизировать в речи слова: <i>ручeёк, хоровод; гори, гори ясно, русские народные игры;</i> - Развивать правильное дыхание, силу мышц; - Укреплять память, развивать воображение; - Воспитывать выносливость, смелость при полном погружении в воду. 	<ul style="list-style-type: none"> - знает о том, какие знакомые подвижные игры являются русскими народными: «Гори.ори ясно», «Ручеёк», «Хоровод»; - проявляет интерес к русским народным подвижным играм; - освоил безопасное положение в воде во время игр: «На кого похож», «Помоги доплыть»; - укрепляет и подготавливает мышцы во время нового комплекса разминки на суше; - совершенствует правильное дыхание; - выполняет серию выдохов в воду; - активно использует в речи слова: <i>ручeёк, хоровод; гори, гори ясно, русские народные игры;</i> - тренирует свою память, вспоминая названия знакомых подвижных игр; - проявляет выносливость в воде во время игр и упражнений, смелость при полном погружении и опускании лица в воду; - тренируется в выполнении неспортивного кроля. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация кроля - на скамейке 2. «Филин» Дети сидят полукругом. По сигналу взрослого «День!» дети-«филины» медленно поворачивают голову влево, вправо; по сигналу «Ночь!» - смотрят вперёд, взмахивая руками-«крыльями» и опускают их вниз (2-4 раза). Взрослый должен контролировать осанку детей. 3. «Мы-скоморохи» Дети сидят на полу, ноги вытянуты. По сигналу раскачивают ступни ног в стороны (вправо-влево), сгибают и разгибают их (4-6 раз). При этих движениях дети говорят: «Кач-кач». 4. «Подпрыгни и подуй на шарик» На небольшом расстоянии от головы ребёнка и чуть выше её висит воздушный шарик. Дети сидят на
----	----------------------------	---	--	---

				<p>скамейке или стоят. По сигналу взрослого по очереди подходят к шарiku, подпрыгивают и дуют на него – шарик отлетает. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Гори, гори ясно» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Ручеёк» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Помоги доплыть» (ОО «Познавательное развитие»</p>
--	--	--	--	--

				ОО «Социально-коммуникативное развитие» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Русские народные традиции»				

<p>№ 40</p>	<p>Тема: Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление названий русских народных игр. Задачи. - Обучать неспортивному кролю на груди (руки брассом, ноги кролем); - Совершенствовать умение полностью погружаться в воду (с выдохом в воду); - Активизировать в речи слова: <i>ручeёк, хоровод; гори, гори ясно, русские народные игры;</i> - Развивать правильное дыхание, силу мышц; - Укреплять память, развивать воображение; - Воспитывать выносливость, смелость при полном погружении в воду.</p>	<p>Ребёнок - узнаёт и называет русскую народную игру по рисунку» (инструктор показывает иллюстрированный фрагмент игры); - укрепляет и подготавливает мышцы во время знакомого комплекса разминки на суше; - совершенствует правильное дыхание; - выполняет серию выдохов в воду; - продолжает активно использовать в речи слова: <i>ручeёк, хоровод; гори, гори ясно, русские народные игры;</i> - проявляет выносливость в воде во время игр и упражнений, смелость при полном погружении и опускании лица в воду; - тренируется в выполнении неспортивного кроля.</p>	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 39</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Гори, гори ясно» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Художественно-эстетическое») Игра «Хоровод» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Художественно-эстетическое» ОО «Речевое развитие») Игра «На кого похож» (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное</p>
--------------------	---	---	---	---

				развитие»)
Месяц: ФЕВРАЛЬ				

•

Тема недели: «Моя планета Земля»

<p>№ 41</p>	<p>Тема: Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение неспортивному кролю; выполнение серии выдохов в воду; уточнение знаний о морях, океанах.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать неспортивному кролю на груди; - Упражнять в умении полностью погружаться в воду (с выдохом в воду); - Закреплять скольжение на груди; - Развивать воображение, память (включая мышечную), показывая все ранее разученные упражнения и придуманные самостоятельно; - Активизировать в речи слова: <i>усатый сом, планета, Земля, моря, океаны, кроль</i>; - Уточнить представления об обозначении морей на глобусе; - Развивать умение задерживать дыхание на 4-5 секунд и выполнять длительный выдох в воду; - Воспитывать взаимопомощь. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает, что моря, океаны являются частью нашей планеты; - соблюдает правила игры «Море волнуется раз»; - показывает упражнения пассивного плавания в игре «Море волнуется раз»; - умеет считать до 10-15 в игре «Усатый сом»; - правильно называет новые и знакомые игры; - оказывает помощь другому ребёнку в играх и упражнениях; - соблюдает осторожность при выполнении упражнений в парах, в игре «Воротники»; - умеет задерживать дыхание до 5-6 секунд; - упражняется в неспортивном кроле; - соблюдает уровень «линии воды» на суше; - находит моря и океаны на глобусе. 	<p>Разминка на суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Спрячься под воду» 1 – вдох 2 – выдох 3 - присесть ниже «линии воды» - задержав дыхание на 4 секунды. Повторить 2 раза. 2. И.п. – о.с., руки к плечам 1-3 – круговое вращение в плечевом суставе, 4 – руки вниз. -3 раза. 3. И.п. – лежа на спине. 1-2 – поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой, 3-4 – и.п. - 3 раза. 4. Упражнение на развитие длинного выдоха «Гуси-лебеди летят» Медленная ходьба в течение 10 секунд. Поднимаем руки в
-------------------------------	---	---	---	---

				<p>стороны – вдох, руки вниз – выдох и произносить: «гу-у-у-у». (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Море волнуется раз» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Усатый сом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Воротики» (ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Чья команда скорее соберётся» (плавание кролем)</p>
--	--	--	--	--

				(ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры
Тема недели: «Моя планета Земля»				
№ 42	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение неспортивному кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление знаний о морях, океанах. Задачи. - Обучать неспортивному кролю на груди; - Упражнять в умении полностью погружаться в воду (с выдохом в воду); - Закреплять скольжение на груди; - Развивать воображение, память (включая мышечную), показывая все ранее разученные упражнения и придуманные самостоятельно; - Активизировать в речи слова: <i>усатый сом, планета, Земля, моря, кроль</i> ; - Закреплять знания о том, что моря на глобусе обозначаются синим цветом; - Развивать умение задерживать дыхание на 6 секунд и выполнять длительный выдох в воду; - Воспитывать взаимопомощь.	Ребёнок - знает, что моря и океаны – это водные богатства нашей планеты; - выполняет роль ведущего в игре «Море волнуется раз»; - показывает упражнения пассивного плавания в игре «Море волнуется раз»; - умеет считать до 10-15 в игре «Усатый сом»; - правильно называет новые и знакомые игры; - оказывает помощь другому ребёнку в играх и упражнениях; - соблюдает осторожность при выполнении упражнений в парах, в игре «Воротики»; - умеет задерживать дыхание до 6 секунд; - упражняется в неспортивном кроле; - соблюдает уровень «линии воды» на суше;	<u>Разминка на суше – см. ОД № 41</u> <u>Игры и упражнения в воде - см. ОД № 41</u>

			- уверенно показывает моря и океаны на глобусе.	
Тема недели: «Страны и народы»				
№ 43	Тема: Кроль. Нырание. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; расширение представлений о людях разных народов. Задачи. - Обучать облегчённому и неспортивному кролю на груди; - Обучать нырянию с места; -Закреплять правила безопасного выполнения игр в воде; - Дать представления о культуре, отличающейся от родной; - Развивать длительный выдох в воду; - Воспитывать интерес к разным культурам мира.	Ребёнок - упражняется в облегчённом и неспортивном кроле на груди; - знает, что на нашей планете проживает много разных народов; - называет страну Мексику и проживающих там мексиканцев; - умеет играть в новую игру «Сомбреро» (ныряет под надувной круг и выныривает посередине круга, встаёт так, чтобы круг оказался на голове. Круг похож на шляпу сомбреро.); - умеет составлять сложносочиненные предложения; - проявляет интерес к культурам разных народов; - осознанно выполняет требования безопасности в совместных играх; - выполняет длинный плавный выдох.	Разминка на суше: 1. Ходьба, бег на месте, ходьба. -20 секунд 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево, правая рука – влево. 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо, левая рука вправо. 4 – и.п. – 4 раза. 3. Упражнение «Стрела» – 3 раза. 4. Приседание – 7-8 раз. 5. И.п. – о.с. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. (ОО «Познавательное развитие»)

				<p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Сомбреро» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Игра «Чья команда скорее соберётся» (плавание кролем) Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Страны и народы»				
№ 44	<p>Тема: Кроль. Нырание. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление представлений о людях разных народов. Задачи. - Обучать облегчённому и неспортивному кролю на груди; - Обучать ныранию с места; - Закреплять правила безопасного выполнения игр в воде;</p>	<p>Ребёнок - упражняется в облегчённом и неспортивном кроле на груди; - называет свою страну – Россию, а так же Германию, Францию, Китай, Индию; - называет страну Мексику и проживающих там</p>	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 43</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 43</u></p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Дать представления о культуре, отличающейся от родной; - Развивать длительный выдох в воду; - Воспитывать интерес к разным культурам мира. 	<p>мексиканцев;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активно использует в речи слова: <i>Россия, Мексика, мексиканцы, сомбреро, шляпа;</i> - умеет играть в знакомую игру «Сомбреро» (ныряет под надувной круг и выныривает посередине круга, встаёт так, чтобы круг оказался на голове. Круг похож на шляпу сомбреро.); - проявляет уважение и интерес к культурам разных народов; - выполняет длинный плавный выдох. 	
Тема недели: «Наши защитники»				
№ 45	Тема: Кроль. Ныряние. Дыхание.	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; уточнение представлений об армии.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Познакомить с кролем на спине; - Продолжать обучать кролю на груди с задержкой дыхания; - Обучать нырянию; - Вызвать желание быть сильными и смелыми, чтобы стать достойной сменой в Армии; - Активизировать в речи слова: <i>российская</i> 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает о том, что для защиты страны существует армия, в которой служат смелые и сильные люди; - пополняет свои знания об армии через игру «Разведка под мостом», упражнения: «Торпеда», «Кто быстрее наденет форму»; - проявляет интерес к 	<p>Разминка на суше:</p> <p>1.«Строим корабль от дна до палубы» И.п.: стоя в кругу, взявшись за руки. Приседают, не отпуская рук, медленно встают, руки вверх. Выполняют упражнение синхронно в двух кругах (2 раза).</p> <p>2.«Закрепили высокий</p>

		<p><i>армия, моряки, разведчики, разведка, торпеда, солдатская форма, перевозчики;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать патриотизм. 	<p>знакомому упражнению «Торпеда», прослушивая перед его проведением стихотворение В.Малкова: <i>Со всеми заданиями Солдат должен справляться, Быстро и ловко В свою форму одеваться!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знаком с кролем на спине; - упражняется в скольжении и облегчённом кроле на груди; - активно использует в речи слова: <i>российская армия, моряки, разведчики, разведка, торпеда, солдатская форма, перевозчики;</i> - проявляет желание стать сильным и смелым, как будущий защитник Родины. 	<p>парус» И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища. Стоя, делают выдох, поднимают руки вверх в стороны, тянутся – вдох (2 раза). 3.«Ветер дует» И.п.: стоя, руки «стрелочкой» вверх. Делают наклоны в стороны (4 раза). 4.«Пассажиры сели на корабль» И.п.: сидя на одной ноге, вторая нога выпрямлена к центру круга, руки на коленях. Делают перекат с одной ноги на другую, не вставая (4 раза). 5.«Современные парусники с мотором» И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади. Работают ногами в стиле «кроль». (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
--	--	---	--	---

				<p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Стрелочка на груди» «Стрелочка на спине» «Кто быстрее наденет форму»: дети надевают спасательный жилет, шапочку для плавания «Торпеда» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Художественно-эстетическое») Игра «Разведка под мостом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Наши защитники»				
№	Тема:	Цель: обучение кролю; выполнение серии	Ребёнок	<u>Разминка на суше –см.</u>

•

46	<p>Кроль. Ныряние. Дыхание.</p>	<p>выдохов в воду; закрепление представлений об армии. Задачи. - Продолжать обучать кролю на груди с задержкой дыхания; - Обучать нырянию; - Активизировать в речи слова: <i>российская армия, моряки, разведчики, разведка, торпеда, солдатская форма, перевозчики</i>; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать патриотизм.</p>	<p>- рассказывает о том, что в армии служат мужчины и женщины; - знает о том, что есть армия на суше и есть Военно-морской флот, где служат моряки; - называет знакомую игру «Разведка под мостом», упражнения: «Стрелочка», «Кто быстрее наденет форму»; - проявляет интерес к знакомому упражнению «Кто быстрее наденет форму», прослушивая перед его проведением стихотворение Татариной Т.А., инструктора по физической культуре: <i>Наш солдат вперед шагает, Быстро форму одевает!</i> - упражняется в скольжении и облегченном кроле на груди; - продолжает активно использовать в речи слова: <i>российская армия, моряки, разведчики, разведка, торпеда, солдатская форма, перевозчики</i>; - соблюдает правила новой</p>	<p><u>ОД № 45</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Стрелочка на груди» «Стрелочка на спине» «Кто быстрее наденет форму» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Художественно-эстетическое») «Торпеда» «Перевозчики» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Морской бой» Игра «Разведка под мостом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные</p>
----	---	---	--	--

			<p>игры «Морской бой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет чувство патриотизма; - с удовольствием прослушивает песни «Буду в армии служить», «Бравые солдаты», сл. Т.Волгиной, муз. А.Филиппенко во время самостоятельных игр; - выполняет серию вдохов и выдохов в воду. 	<p>игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие» ОО «Художественно-эстетическое»)</p>
Тема недели: «Россия»				
№ 47	<p>Тема: Кроль. Ныряние. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; установление причинно-следственных связей.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Познакомить детей с тем, как можно сочетать движения рук, ног при плавании кролем на груди со вдохом и выдохом в воду; - Обучать нырянию, поворотам при скольжении в воде; - Развивать логическое мышление; - Укреплять и развивать мышцы; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать любовь к родине. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет логическое мышление, рассуждая о том, как люди любят свою родину; - выполняет новый вариант упражнения «Торпеда» (2-й вариант); - укрепляет мышцы с помощью игры «Винт»; - упражняется в поворотах во время скольжения; - упражняется в нырянии в обруч. 	<p><u>Разминка на суше:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бег на носочках 2.Наклоны вперёд, в стороны. 3.Упражнение «Стрелочка» 4.Упражнение «Мельница» <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперёд, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. Открыть рот, сделать вдох, затем - лицом вниз и сделать выдох.</p>

				<p>– 3-4 р (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Торпеда» (2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие») Игра «Винт» (ОО «Познавательное развитие») Упражнение «Нырни в круг» (дети ныряют в обруч) Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Россия»				
№ 48	Тема: Кроль. Ныряние. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление умений по установлению причинно-следственных связей. Задачи. - Учить плавать кролем, выполняя выдох в воду через рот; - Продолжать обучение нырянию; - Развивать логическое мышление; - Укреплять и развивать мышцы;	Ребёнок - проявляет логическое мышление, рассуждая о том, как люди любят свою родину; - выполняет ныряние в новом варианте игры «Поезд в туннель!» (2-й вариант); - укрепляет мышцы с помощью игры «Винт»;	<u>Разминка на суше – см. ОД № 47</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнение «Торпеда» (2-й вариант) Игра «Винт» Игра «Поезд в

		<ul style="list-style-type: none"> - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать любовь к родине. 	<ul style="list-style-type: none"> - упражняется в поворотах во время скольжения; - проявляет любовь к родине. 	<p>туннель!» (2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие»)</p>
Месяц: МАРТ				
Тема недели: «Международный женский день»				
№ 49	Тема: Скольжение. Кроль. Ныряние. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: совершенствование скольжения на спине и пассивного плавания; закрепление ныряния; обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; установление взаимосвязи между занятием девочками плаванием и их красотой, здоровьем. Задачи. <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать скольжение на спине, неспортивный кроль на груди, ныряние; - Упражнять в пассивном плавании; - Развивать логическое мышление; - Воспитывать коллективизм; - Вызвать стремление к формированию красоты тела. 	Ребёнок <ul style="list-style-type: none"> - знает, что девочки становятся стройными и красивыми, благодаря занятиям спортом и плаванием в том числе; - повторяет правила игр: «Качели», «Хоровод», используя в речи сложносочиненные и сложноподчинённые предложения; - соблюдает осторожность в игре «Сможешь ли?»; - соблюдает правила в игре «Пятнашки с поплавком»: не задевать ловишку, пятнать, слегка касаясь плеча, быстро 	Разминка на суше: 1. «Швейная машинка» И.п.: Дети сидят или лежат. Правая рука производит круговые движения в кисти и локте (подражая вращению колеса), левая рука выполняет движения, характерные для работы иглой. Затем движения меняются: левая рука делает круговые движения, правая - движения иглы; при этом дети произносят «тук-тук».

			<p>передвигаться по бассейну; - укрепляет мелкие мышцы во время разминки на суше; - упражняется в выполнении упражнений пассивного плавания.</p>	<p>2.«Удержись!» Дети в парах держась за руки, приседают на корточки, встают, сохраняя равновесие.(5 раз). Руки при этом – прямые. 3.Упражнение «Кроль» на скамейке (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Качели» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Развитие речи») Игра «Хоровод» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Развитие речи») Игра «Сможешь ли?» (сделав вдох, спокойно лечь спиной на воду и выполнить скольжение) Игра «Пятнашки с поплавком» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Развитие речи») Самостоятельные игры</p>
--	--	--	--	---

Тема недели: «Международный женский день»				
№ 50	Тема: Скольжение. Кроль. Ныряние. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: совершенствовать скольжение на груди и спине, пассивное плавание, ныряние, неспортивный кроль; выполнение серии выдохов в воду; закрепление умения устанавливать связь между красотой, здоровьем и занятием спортом. Задачи. - Совершенствовать скольжение, неспортивный кроль на груди, ныряние; - Упражнять в пассивном плавании; - Развивать логическое мышление; - Воспитывать коллективизм; - Вызвать стремление к формированию красоты тела.	Ребёнок - рассказывает о том, что девочки становятся стройными и красивыми, благодаря занятиям спортом и плаванием в том числе; - соблюдает правила игр: «Качели», «Хоровод»; - соблюдает осторожность в игре «Сможешь ли?»; - соблюдает правила в игре «Пятнашки с поплавком»; - укрепляет мелкие мышцы во время разминки на суше; - выполняет упражнения пассивного плавания; - выполняет неспортивный кроль; - выполняет скольжение на спине.	Разминка на суше – см. ОД № 49 Игры и упражнения в воде – см. ОД № 49
Тема недели: «Пробуждение природы»				
№ 51	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю в сочетании с выдохом в воду; выполнение серии выдохов в воду; установление взаимосвязи между наступлением весны и поведением	Ребёнок - знает о появлении насекомых; - играет в игру «Караси и	Разминка на суше: Композиция «Жуки»: 1. «Прилетели» И.п.: стоя в две

		<p>насекомых.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать облегчённому кролю на груди с выдохом в воду; - Упражнять в пассивном плавании; - Развивать логическое мышление; - Развивать длинный плавный выдох на плавающую игрушку; - Учить перестраиваться в колонны; - Учить помогать друг другу при выполнении упражнений и в играх; - Воспитывать коллективизм. 	<p>карпы»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - с интересом выполняет новые упражнения: «Кувшинка», «Лягушки»; - умеет выполнять длинный плавный выдох на кувшинку, передвигая её струёй выдыхаемого воздуха по всему бассейну; - умеет перестраиваться в колонны во время новой разминки на суше; - упражняется в обучении кроля с выдохом; - помогает сверстникам во время игр и упражнений. 	<p>колонны. Бегают, имитируя полёт и жужжание жуков.</p> <p>2.«На лужайки опустились, спрятались в траве»</p> <p>И.п.: то же.</p> <p>Перестраиваются в два круга, приседают, обхватив руками колени. Встают.</p> <p>3.»Лягушки ловят жуков»</p> <p>-имитация брасса – лёжа на груди.</p> <p>(ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Упражнение</p> <p>«Лягушки» - прыжки (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Игра «Караси и карпы»(1-й вариант)</p> <p>(ОО «Познавательное развитие»</p> <p>ОО «Речевое развитие»)</p> <p>Упражнение</p> <p>«Кувшинка»:</p> <p>Дети плывут кролем, передвигая струёй выдыхаемого воздуха</p>
--	--	--	---	---

				<p>лежащую на воде кувшинку. (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</p>
Тема недели: «Пробуждение природы»				
№ 52	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; выполнение серии выдохов в воду; закрепление знаний о явлениях природы весной. Задачи. - Обучать кролю на груди с выдохом в воду; - Упражнять в пассивном плавании; - Развивать логическое мышление; - Закреплять умение выполнять длинный плавный выдох на плавающую игрушку; - Закреплять умение перестраиваться в колонны; - Учить помогать друг другу при выполнении упражнений и в играх; - Воспитывать коллективизм.	Ребёнок - рассказывает о появлении насекомых весной, называет таких насекомых как шмели, пчёлы, муравьи, бабочки; - соблюдает правила игры «Караси и карпы»; - упражняется в знакомых упражнениях: «Кувшинка», «Лягушки»; - упражняется в длинном выдохе на кувшинку, не наталкиваясь на других детей, не трогая цветок руками;	<u>Разминка на суше – см. ОД № 51</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 51</u>

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняет кроль с выдохом в воду; - по своей инициативе помогает сверстникам во время игр и упражнений. 	
Тема недели: «Времена года»				
№ 53	Тема: Кроль. Дыхание.	<p>Цель: обучение кролю; уточнение представлений о занятиях людей и природных явлениях летом.</p> <p>Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Обучать кролю на груди; -Учить выполнять движения рук брассом; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Развивать логическое мышление, творческое воображение; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Воспитывать чувство прекрасного. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняется в кроле на груди; - с интересом упражняется в движениях рук брассом; - показывает воспитателю и другим детям упражнения пассивного плавания; - задерживает дыхание до 5-6 секунд; - проявляет инициативу в закреплении скольжения на груди с задержкой дыхания и выдохом в воду; - проявляет радость при обсуждении лета; - упражняется в перестроении в колонны. 	<p><u>Разминка на суше:</u> <u>Комплекс «Поплаваем»</u></p> <p>1.«К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись». И.п.: стоя в колонне. Дети ходят друг за другом. Останавливаются, поворачиваются вправо, образуя шеренгу, приседают, имитируя умывание.</p> <p>2.«Раз, два, три, четыре, вот так славно освежились». И.п.: то же. Ходят на месте. Перестраиваются в две колонны.</p> <p>3.«А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно: вместе раз, это брасс».</p>

			<p>И.п.: стоя в две колонны. Руки сгибают в локтях, прижимают к груди, поднимают вверх, выпрямляют. Опускают к туловищу через стороны. Возвращаются в и.п.</p> <p>4.«Одной рукой – это кроль. Все как один плывём».</p> <p>И.п.: стоя в две шеренги. Работают руками в стиле «кроль».</p> <p>5.«Вышли на берег крутой и отправились домой».</p> <p>И.п.: выходят на сушу, перестраиваются в две колонны. Маршируют, затем перестраиваются в одну колонну. (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Композиция «Ручейки» (см. Приложение «Подвижные игры и упражнения») (ОО «Познавательное развитие»)</p>
--	--	--	--

				Самостоятельные Игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Времена года»				
№ 54	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; закрепление представлений о занятиях людей и природных явлениях летом. Задачи. -Обучать кролю на груди; -Закреплять движения рук брассом; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Развивать логическое мышление, творческое воображение; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Воспитывать чувство прекрасного.	Ребёнок - начинает пробовать оценивать свои умения и навыки по плаванию; - упражняется в кроле на груди; - умеет вести диалог с детьми и взрослыми; - с интересом упражняется в движениях рук брассом; - показывает воспитателю и другим детям упражнения пассивного плавания; - задерживает дыхание до 5-6 секунд; - проявляет инициативу в закреплении скольжения на груди с задержкой дыхания и выдохом в воду; - проявляет радость при обсуждении лета; - упражняется в	<u>Разминка на суше – см. ОД № 53</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Композиция «Ручейки» (см. Приложение «Подвижные игры и упражнения») (ОО «Познавательное развитие») Самостоятельные Игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)

			перестроении в колонны.	
Тема недели: «Земля моя Коми»				
№ 55	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; расширение знаний о Республике Коми. Задачи. -Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать монологическую речь; - Активизировать в речи слова: <i>полярная сова, оленята, евражки, Коми республика, коми народные игры</i> ; - Воспитывать любовь к родной республике.	Ребёнок - знает название Республики, в которой проживает; - называет природные богатства Республики Коми; - проявляет любовь к своей Республике; - упражняется в неспортивном кроле на груди; - задерживает дыхание до 5-6 секунд во время упражнений пассивного плавания; - играет в новую игру «Полярная сова и оленята».	Разминка на суше – см. ОД № 51 Игры и упражнения в воде: Композиция «Ручейки» (см. Приложение «Подвижные игры и упражнения») Игра «Полярная сова и оленята (евражки)» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Развитие речи») Самостоятельные Игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Земля моя Коми»				

№ 56	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; закрепление знаний о Республике Коми. Задачи. - Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Учить выполнять упражнения под музыкальное сопровождение; - Развивать монологическую речь; - Активизировать в речи слова: <i>полярная сова, оленята, евражки, Коми республика, коми народные игры</i> ; - Воспитывать любовь к родной республике. - Развивать логическое мышление, творческое воображение.	Ребёнок - упражняется в неспортивном кроле на груди; - задерживает дыхание до 6-7 секунд во время упражнений пассивного плавания; - уверенно отвечает на вопросы инструктора: «В какой Республике мы живём?», «Какими богатствами славится наша Республика Коми?», «Каких птиц, обитающих в наших лесах, вы знаете?», «Как народ коми называет оленят?»; - проявляет любовь к своей Республике; - активно использует в речи слова: <i>полярная сова, оленята, евражки, Коми республика, коми народные игры</i> ; - проявляет интерес к знакомой композиции упражнений «Ручейки» при её выполнении под звуки природы; - играет в знакомую игру «Полярная сова и оленята».	<u>Разминка на суше – см. ОД № 51</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 55</u>
---------	------------------------------------	--	--	--

Месяц: АПРЕЛЬ

Тема недели: «Общение с природой»

<p>№ 57</p>	<p>Тема: Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; установление причинно-следственной связи: общение с природой улучшает настроение людей, учит их быть добрыми. Задачи. - Обучать кролю на груди; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Учить понимать, что общаясь с природой человек учится быть добрым; - Развивать правильное дыхание; - Укреплять все важные системы организма; - Воспитывать бережное отношение к природе.</p>	<p>Ребёнок - умеет рассуждать о влиянии природы на человека; - знает, что кувшинка – это редкое растение, которое внесено в Красную книгу; - аккуратно убирает на своё место пособия и игрушки во время ОД и по её окончании; - соблюдает правила игры «Охотники и утки»: бросать мячом можно только по ногам и только после слова «охотники»; - укрепляет свою сердечно-сосудистую, мышечную и дыхательную системы организма.</p>	<p>Разминка на суше: 1. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперёд, одной рукой опереться о колено, другая рука прижата к туловищу. Повернуть голову в сторону опущенной руки и посмотреть на неё. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. - 4 раза каждой рукой 2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперёд, одна рука вытянута вперёд, другая находится у бедра. Повернуть голову и</p>
-----------------	---	---	---	--

				<p>посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя затем одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернутся в.п. – 10 раз (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u></p> <p>Игра «Доплыви до берега» (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p>Игра «Охотники и утки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Развитие речи»)</p> <p>Дыхательное упражнение «Кувшинка» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-</p>
--	--	--	--	---

				коммуникативное развитие») Самостоятельные игры
Тема недели: «Общение с природой»				
№ 58	Тема: Пассивное плавание. Дыхание.	Цель: обучение пассивному плаванию; закрепление умения устанавливать причинно-следственные связи: общение с природой улучшает настроение людей, учит их быть добрыми. Задачи. - Обучать кролю на груди; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Учить понимать, что общаясь с природой человек учится быть добрым; - Развивать правильное дыхание; - Укреплять все важные системы организма; - Воспитывать бережное отношение к природе.	Ребёнок - умеет устанавливать причинно-следственную связь: общение с природой улучшает настроение людей, учит их быть добрыми; - знает, что редкие растения подлежат охране; - аккуратно убирает на своё место пособия и игрушки во время ОД и по её окончании; - выполняет роль ведущего и ведомого в игре «Охотники и утки»; - упражняется в пассивном плавании через игру «Зеркальце».	Разминка на суше – см. ОД № 57 <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Зеркальце» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Развитие речи») Игра «Охотники и утки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Развитие речи») Дыхательное упражнение «Кувшинка» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-

				коммуникативное развитие») Самостоятельные игры
Тема недели: «Что такое хорошо и что такое плохо»				
№ 59	Тема: Кроль. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: обучение кролю; обучение оценке своего поведения. Задачи. -Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Учить соблюдать правила безопасного поведения в играх и упражнениях; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать взаимопомощь.	Ребёнок - оценивает своё поведение; - внимательно слушает сигналы инструктора; - упражняется в пассивном плавании; - умеет ловить мяч двумя руками при бросках на 3 метра; - не толкают друг друга во время игры «Караси и карпы»; - называют знакомые игры («Караси и карпы»); - упражняются в выдохе в воду во время обучения кролю.	Разминка на суше – см. ОД № 57 Игры и упражнения в воде: Игра «Чья команда скорее соберется?» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Мяч в воздухе» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Караси и карпы» (2-й вариант) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»

				ОО «Речевое развитие») Самостоятельные игры
Тема недели: «Что такое хорошо и что такое плохо»				
№ 60	Тема: Кроль. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: обучение кролю; закрепление умения анализировать и оценивать своё поведение. Задачи. - Закреплять умение анализировать своё поведение; - Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Учить соблюдать правила безопасного поведения в играх и упражнениях; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать взаимопомощь.	Ребёнок - анализирует и оценивает своё поведение; - следует инструкциям взрослого; - упражняется в пассивном плавании; - умеет ловить мяч двумя руками при бросках на 3 метра; - не толкают друг друга во время игры «Караси и карпы»; - называют знакомые игры («Караси и карпы»); - упражняются в выдохе в воду во время обучения кролю.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 57</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 59</u>
Тема недели: «Правила хорошего тона»				
№ 61	Тема: Кроль. Дыхание. Пассивное плавание.	Цель: обучение кролю; формирование культуры поведения. Задачи. - Обучать кролю на груди; - Упражнять в пассивном плавании,	Ребёнок - проявляет культуру поведения; - упражняется в кроле на груди;	<u>Разминка на суше – см. ОД № 57</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u>

		<p>погружении под воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить плавать своим способом; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать сдержанность, правила хорошего тона. 	<ul style="list-style-type: none"> - показывает навыки и умения, полученные ранее: скольжение, кроль на груди облегчённым или неспортивным способом, упражнения: «Медуза», «Морская звезда», «Поплавок», ныряние; - умеет плавать своим способом; - правильно выполняет вдох и выдох; - тренируется в бросках надувным мячом в движущуюся цель в игре «Попади...». 	<p>Игра «Попади в движущуюся цель» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Упражнения: «Передай мяч» «Плыву и смотрю» «Звезда на груди» (спине) «Поплавок» «Медуза» Самостоятельные игры</p>
Тема недели: «Правила хорошего тона»				
№ 62	<p>Тема: Кроль. Дыхание. Пассивное плавание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; закрепление правил поведения. Задачи. -Обучать кролю на груди;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в пассивном плавании, погружении под воду; - Учить плавать своим способом; - Укреплять память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать сдержанность, правила хорошего тона. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет культуру поведения; - упражняется в кроле на груди; - показывает навыки и умения, полученные ранее: скольжение, кроль на груди облегчённым или неспортивным способом, упражнения: «Медуза», «Морская звезда», «Поплавок», ныряние; 	<p><u>Разминка на суше – см. ОД № 57</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 61</u></p>

			<ul style="list-style-type: none"> - умеет плавать своим способом; - правильно выполняет вдох и выдох; - тренируется в бросках надувным мячом в движущуюся цель. 	
<p>Тема недели: «Дружба мальчиков и девочек»</p>				
<p>№ 63</p>	<p>Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: закрепление скольжения; обучение кролю; воспитание дружеских отношений между мальчиками и девочками. Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучать облегчённому кролю на груди; - Упражнять в скольжении с предметами и без по желанию детей; - Учить плавать своим способом; - Укреплять мышечную память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Учить не мешать товарищам во время выполнения упражнений; - Воспитывать дружбу между мальчиками и девочками, доброту, смелость, выдержку. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет доброжелательное отношение и к мальчикам и к девочкам в играх: «Мы ребята смелые», «Невод», упражнениях: «Доплыви до своего дома», «Гладим», «Передай игрушку»; - самостоятельно убирает игрушки в конце занятия; - упражняется в длинном плавном выдохе на игрушку; - плавает своим способом; - часто использует для самостоятельных игр не только резиновые игрушки, но и нудлсы, арки для ныряния. 	<p>Разминка на суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Гладим» Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз (в парах: мальчик-девочка) 2.«Человечки» Указательным и средним пальцами «бегать» по противоположной руке от ладони к плечу и обратно. 3.Имитация кроля 4.Имитация брасса 5.«Выдох пловца» Инструктор предлагает (и делает вместе с детьми): «Сделайте глубокий вдох. Дыхание ненадолго задержать, губы плотно сомкнуть,

			<p>после этого сделать быстрый энергичный выдох. Пытаемся в этот момент громко произнести «ху!» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Упражнения: «Стрелочка» «Доплыви до своего дома» (колонна мальчиков и девочек) Дыхательное упражнение «Передай игрушку» - в парах: мальчик-девочка (ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Мы ребята смелые» (ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Невод»</p>
--	--	--	--

				(ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Самостоятельные Игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Дружба мальчиков и девочек»				
№ 64	Тема: Скольжение. Кроль. Дыхание.	Цель: закрепление скольжения; обучение кролю; воспитание дружеских отношений между мальчиками и девочками. Задачи. - Обучать облегчённому кролю на груди; - Упражнять в скольжении с предметами и без по желанию детей; - Учить плавать своим способом; - Укреплять мышечную память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Учить не мешать товарищам во время выполнения упражнений; - Воспитывать дружбу между мальчиками и девочками, доброту, смелость, выдержку.	Ребёнок - дружит с мальчиками и девочками; - самостоятельно убирает игрушки в конце занятия; - упражняется в длинном плавном выдохе на игрушку; - плавает своим способом; - часто использует для самостоятельных игр не только резиновые игрушки, но и нудлсы, арки для ныряния.	<u>Разминка на суше – см. ОД № 63</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 63</u>

Месяц: МАЙ				
Тема недели: «День Победы»				
№ 65	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; установление взаимосвязи понятий: День Победы и мир в нашей стране. Задачи. - Обучать дыханию и движению ног при плавании кролем на груди; - Учить плавать своим способом; - Укреплять мышечную память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать патриотизм, желание стать будущими защитниками родины.	Ребёнок - знает, что 9 мая – это День Победы; - может рассказать, что когда-то была война с фашистами, которые хотели уничтожить наш народ и захватить все наши территории; - умеет отвечать на следующие вопросы инструктора: «Можете ли вы стать защитниками родины?», «Что для этого нужно сделать?», «Кто защищал нашу родину во время Великой Отечественной войны?», «Благодаря кому мы с вами сейчас живём в мирное время?»; - проявляет осторожность и осмотрительность в играх: «Подводные лодки», «Попади в движущуюся цель»;	<u>Разминка на суше – см. ОД № 63</u> <u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Попади в движущуюся цель» (ОО «Познавательное развитие») Игра «Подводные лодки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие») Игра «Чья команда скорее соберется?» Самостоятельные игры

			<ul style="list-style-type: none"> - начинает плавать кролем, опуская лицо в воду, выполняя или задержку дыхания или выдох в воду через рот; - плавает своим способом. 	
Тема недели: «День Победы»				
№ 66	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; закрепление представлений о Дне Победы. Задачи. <ul style="list-style-type: none"> - Обучать дыханию и движению ног при плавании кролем на груди; - Учить плавать своим способом; - Укреплять мышечную память; - Закреплять полученные ранее умения и навыки в плавании; - Развивать правильное дыхание; - Воспитывать патриотизм, желание стать будущими защитниками родины. 	Ребёнок <ul style="list-style-type: none"> - уверенно рассказывает о том, что 9 мая наш народ празднует День Победы над фашистами; - умеет отвечать на следующие вопросы инструктора: «Какими должны быть защитники родины?», «Благодаря кому мы с вами сейчас живём в мирное время?»; - проявляет осторожность и осмотрительность в играх: «Подводные лодки», «Попади в движущуюся цель»; - начинает плавать кролем, опуская лицо в воду, выполняя или задержку дыхания или выдох в воду через рот; - плавает своим способом. 	<u>Разминка на суше – см. ОД № 63</u> <u>Игры и упражнения в воде – см. ОД № 65</u>

Тема недели: «Моя семья»

<p>№ 67</p>	<p>Тема: Кроль. Дыхание.</p>	<p>Цель: обучение кролю; воспитание гордости и любви к своей семье. Задачи. - Обучать облегчённому кролю на груди; - Упражнять в умении погружаться в воду до 5-7 секунд; - Упражнять в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов, подводную арку; - Упражнять в умении открывать глаза в воде при передаче мяча по цепочке; - Развивать правильное дыхание; - Учить плавать «своим» способом; - Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p>Ребёнок - гордится и любит свою семью; - проявляет осознанное выполнение правил безопасности в бассейне на суше и в воде; - упражняется в облегчённом кроле на груди; - упражняется в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов, подводную арку; - тренируется в передаче мяча в колонне при погружении в воду; - открывает глаза в воде при передаче мяча; - плавает своим способом; - проявляет уверенность в своих силах.</p>	<p><u>Разминка на суше:</u> 1. Упражнение «Поплавок» - 5-7 секунд 2. Приседания с выносом рук вперед, в стороны – по 5 раз со сменой рук. 3. Упражнение «Мельница» (Поочередные круговые движения рук) – 10 секунд 4. Упражнение «Стрела» – 5-7 секунд 5. Прыжки «ножницы» - на 10 раз (ОО «Познавательное развитие»)</p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Охотники и утки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»</p>
-------------------------------	---	---	--	---

				ОО «Речевое развитие») Игра «Лягушки – квакушки» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» ОО «Речевое развитие») Упражнения: «Передай мяч» «Нырни в обруч» (круг) (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие»)
Тема недели: «Моя семья»				
№ 68	Тема: Кроль. Дыхание.	Цель: обучение кролю; воспитание гордости и любви к своей семье. Задачи. - Обучать облегчённому кролю на груди;	Ребёнок - гордится и любит свою семью; - проявляет осознанное	<u>Разминка на суше –см. ОД № 67</u> <u>Игры и упражнения в</u>

•

		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в умении погружаться в воду до 5-7 секунд; - Упражнять в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов, подводную арку; - Упражнять в умении открывать глаза в воде при передаче мяча по цепочке; - Развивать правильное дыхание; - Учить плавать «своим» способом; - Воспитывать уверенность в своих силах. 	<p>выполнение правил безопасности в бассейне на суше и в воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняется в облегчённом кроле на груди; - упражняется в нырянии в обруч, надувной круг, круг из нудлсов, подводную арку; - передаёт мяч в колонне при погружении в воду; - открывает глаза в воде при передаче мяча; - плавает своим способом; - проявляет уверенность в своих силах. 	<u>воде – см. ОД № 67</u>
Тема недели: «Секреты волшебных слов»				
<p>№ 69 № 70 № 71 № 72</p>	<p>Тема: Плавание любым стилем.</p>	<p>Цель: закрепление умений и навыков по плаванию; закрепление знаний «волшебных слов» и умение ими пользоваться в общении как со сверстниками так и со взрослыми. Задачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить плавать неспортивным способом; - Упражнять в нырянии; - Развивать выносливость; - Воспитывать смелость, дисциплинированность. 	<p>Ребёнок</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает «волшебные слова» и пользуется ими в общении как со сверстниками так и со взрослыми; - правильно пользуется дыханием в играх и упражнениях; - проявляет выносливость при выполнении кроля, плавании любым способом, скольжении, нырянии, погружении в воду; - следует инструкциям 	<p><u>Разминка на суше –см. ОД № 67</u></p> <p><u>Игры и упражнения в воде:</u> Игра «Усатый сом» (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие» Игра «Охотники и утки» (ОО «Познавательное</p>

			взрослого.	развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие) Игра «Я плыву» (ОО «Познавательное развитие») Упражнения: «Водолазы» (ОО «Познавательное развитие») «Стрела» «Островки» «Нырни в обруч» Самостоятельные игры (ОО «Познавательное развитие» ОО «Социально-коммуникативное развитие)
--	--	--	------------	---

Список использованной литературы:

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 г.
2. Гризик Т.И. Познавательное развитие детей 2-8 лет: метод.пособие для воспитателей / Т.И.Гризик. –М.: Просвещение, 2015 г.
3. Гризик Т.И. Формирование основ безопасного поведения у детей 3 – 8 лет: метод.пособие для воспитателей/ Т.И. Гризик, Г.В. Глушкова. – М.: Просвещение, 2015 г.
4. Гризик Т.И. Речевое развитие детей 3-8 лет: метод.пособие для воспитателей/ Т.И. Гризик, Г.В. Глушкова. – М.: Просвещение, 2015 г.
5. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.:Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
6. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г. (Серия «Вместе с детьми»).

•

7. Козлова С.А. Я – человек. Программа социального развития ребёнка. Изд. 2 – е доп. – М.: Школьная Пресса, 2010. – 64 с. (Дошкольное воспитание и обучение – приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып.252).
8. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет.сада и родителей / Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. – М.: Просвещение, 1991 г.
9. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ «ДСОВ № 24» г. Усинска
10. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду. Московский институт повышения квалификации работников образования. Учебно-методическая лаборатория по дошкольному образованию. Из опыта работы Валерии Канидовой, воспитателя ДОУ №1747 г. Москвы.
11. Соловьева Е.В. Методическая работа по программе «Радуга»: пособие для специалистов ДОО/ Е.В. Соловьева, Л.В. Редько – М: Просвещение, 2015 г.
12. Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании: сущность, особенности и условия их реализации: метод, рекомендации / Т.В.Хабарова; Коми республик, ин-т развития образования и переподготовки кадров.-Сыктывкар, 2009 г.
13. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-спортивной деятельности: метод.пособие к разделу «Физическая культура» программы «Парма» / Т.В.Хабарова; Коми республик, ин-т развития образования и переподготовки кадров. - Сыктывкар,2009 г.
14. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
15. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008 г.