

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ НЯГАНЬ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №6 «Рябинка»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
«31» января 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Управляющего совета
Протокол № 4
«31» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.01.2025 № 24

Дополнительная общеразвивающая программа
платных образовательных услуг
физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок»

Возраст воспитанников: 4-5 лет
Срок реализации: 3 месяца

Автор-составитель:
Чабина Наталья Николаевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Раздел 1. Пояснительная записка

Актуальность и новизна	Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям. Чем раньше приучить детей к воде и научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма, что и обуславливает актуальность предлагаемой дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок». Содержание программы представляет систему физических упражнений и игр, освоение которых помогает детям освоить элементы плавания способами: кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать
Цель и задачи	Цель: создание условий для оздоровления детей посредством поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Задачи: -содействовать формированию системы знаний о свойствах водной среды, правил безопасного поведения во время купания в открытых водоемах и плавательном бассейне; -учить плавательным навыкам и умениям; -расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; -развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде; -воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; -формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде; -укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; -содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма; -совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма; -воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе
Уровень сложности и направленность	Стартовый уровень сложности. Направленность: физкультурно-спортивная
Категория воспитанников	Воспитанники 4-5 лет
Объем и срок освоения программы	Количество занятий: 24 Срок освоения: 3 месяца
Форма обучения,	Форма обучения: очная.

особенности организации образовательной деятельности	Занятия по плаванию проводятся по подгруппам, комплектуя подгруппы для проведения занятий, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения
Отличительные особенности	Особенности: отличительными особенностями программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания
Условия реализации программы	Режим занятий определяется дополнительной общеразвивающей программой в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями воспитанников, санитарными правилами и нормами. Занятия проводятся вне основной образовательной программы дошкольного образования. Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН. После каждого занятия предусмотрен перерыв 10 минут. К занятиям плаванием допускаются старшие дошкольники, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний для данного вида деятельности. Воспитанники зачисляются по личному заявлению родителей (законных представителей)
Планируемые результаты освоения программы	- снижение заболеваемости детей и укрепление организма; - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию; - знакомство с водной средой, преодоление страха перед водой, знание основ безопасного поведения в открытых водоемах и плавательном бассейне; - умение передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками; - умение погружаться с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна; - умение скользить на груди, опираясь руками о дно; - умение действовать с предметами: игрушкой, мячом, обручем; - умение скользить на груди без опоры; - совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и повышение работоспособности организма; - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения. - расширение спектра двигательных умений и навыков в воде

Раздел 2. Содержание программы
Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Морское путешествие»	1	0,2	1,8	Наблюдение за детьми в процессе работы
2.	«Волны, волны»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
3.	«Морское путешествие»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
4.	«Волны, волны»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
5.	«Подводная лодка»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
6.	«Морские жители»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
7.	«Подводная лодка»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
8.	«Морские жители»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
9.	«Лягушата»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
10.	«Крокодильчики»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
11.	«Веселое путешествие»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
12.	«Рыбки»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
13.	«Водные обитатели»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
14.	«Кораблики»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
15.	«Переправа»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы

16.	«Пароходы»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
17.	«Море волнуется»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
18.	«Веселые ребята»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
19.	«Морские звезды и осьминоги»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
20.	«Мы на пляже»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
21.	«Подводный мир»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
22.	«Золотые рыбки»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
23.	«Водолазы»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы
24.	«В гости к дельфину»	1		1	Самостоятельная работа

Содержание теоретических и практических занятий отражено в рабочей программе (приложение).

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	02 02 02 02	03 03 05 05	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Учебно-игровое	1	«Морское путешествие»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
2.	02 02 02 02	04 06 07 07	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Волны, волны»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
3.	02 02 02 02	10 10 12 12	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Подводный мир»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
4.	02 02 02 02	11 13 14 14	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Моряки»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
5.	02 02 02 02	17 17 19 19	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Подводная лодка»	Плавательный бассейн	Самостоятельная работа
6.	02 02 02 02	18 20 21 21	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Морские жители»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
7.	02 02 02 02	24 24 26 26	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Дельфины»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
8.	02 02	25 27	17.00-17.20 17.30-17.50	Игровое	1	«Веселая водица»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в

	02 03	28 28	18.00-18.20					процессе работы
9.	03 03 03 03	03 03 05 05	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Лягушата»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
10.	03 03 03 03	04 06 07 07	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Крокодилы»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
11.	03 03 03 03	10 10 12 12	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Веселое путешествие»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
12.	03 03 03 03	11 13 14 14	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Рыбки»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
13.	03 03 03 03	17 17 19 19	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Водные обитатели»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
14.	03 03 03 03	18 20 21 21	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Кораблики»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
15.	03 03 03 03	24 24 26 26	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Переправа»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
16.	03 03 03 03	25 27 28 28	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Пароходы»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
17.	03	31	17.00-17.20	Игровое	1	«Море волнуется»	Плавательный	Наблюдение за

	04 04 04	31 02 02	17.30-17.50 18.00-18.20				бассейн	детьми в процессе работы
18.	04 04 04 04	01 03 04 04	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Веселые ребята»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
19.	04 04 04 04	07 07 09 09	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Морские звезды и осьминоги»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
20.	04 04 04	08 10 11 11	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Мы на пляже»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
21.	04 04 04 04	14 14 16 16	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Подводный мир»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
22.	04 04 04 04	15 17 18 18	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Золотые рыбки»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
23.	04 04 04 04	21 21 23 23	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Игровое	1	«Водолазы»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
24.	04 04 04 04	22 24 25 25	17.00-17.20 17.30-17.50 18.00-18.20	Контрольное	1	«В гости к дельфину»	Плавательный бассейн	Самостоятельная работа

Раздел 3. Организационно-педагогические условия

Кадровые условия	Количество педагогов, оказывающих услугу:1 Общий стаж: 27 Педагогический стаж: 27 Категория: высшая
Материально-технические условия	Помещение: плавательный бассейн Оборудование: для реализации программы необходим крытый бассейн спортивного типа (размеры не менее 6х10м., глубина 0,6 м.), соответствующий всем предъявляемым требованиям СанПИН для данного типа сооружений, раздевалка, душевые кабинки
Учебно-методические условия	оборудование и инвентарь для проведения занятий (доски для плавания, круги надувные, нарукавники, игрушки для ныряния и др.)

Раздел 4. Оценка качества

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности отслеживается по диагностике сформированности навыков плавания у детей 4-5 лет.

Список использованной литературы

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1985. - 80 с.
2. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателя дет. сада и родителей. - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
3. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой. – Москва, 1983. - 70 с.

Рабочая программа
Содержание теоретических и практических занятий

№ п/п	Тема	Содержание теоретического занятия	Содержание практического занятия
1	«Морское путешествие»	Беседа с детьми о пользе плавания, о правилах безопасного поведения в бассейне	Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручень. Игра «Паровозик». Дети стоят на дне бассейна ударяют ладонями по воде, делая брызги, рассказ. гладят воду сомкнутыми пальцами – игра «Здравствуй водичка». Набрать воду в ладони, поливать игрушку, затем себя. Игра «Водичка, водичка». Поливать детей из лейки до плеч. Игра «Дождик». Игры: «Поймай шарик». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора
2	«Волны, волны»		Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба, по дну бассейна держась за руки – игра «Морские волны». Дети стоят на дне бассейна ударяют ладонями по воде, делая брызги, рассказ. гладят воду сомкнутыми пальцами – игра «Здравствуй водичка». Набрать воду в ладони, поливать игрушку, затем себя. Игра «Водичка, водичка». Поливать детей из лейки до плеч. Игра «Дождик». Игры: «Поймай шарик». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора
3	«Подводный мир»		Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручень. Игра «Змейка». Прыжки у опоры на двух ногах. Игра «Мячики». Умывание. Игра «Водичка, водичка». Дети стоят на дне бассейна ударяют ладонями по воде, делая брызги. Игра: «Дождик и солнышко». Игры: «Маленькие, большие ножки», «Поймай рыбку». «Вода кипит»: стоя в кругу, выдыхать в воду. Свободное плавание, индивидуальная работа
4	«Моряки»		«Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками. Бег гигантскими ногами. Прыжки лицом, спиной вперед. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде. «Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста». «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду через нос и рот. «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 секунд, стоя около бортика. «Дельфинчики»: ныряние через обруч. «Звезда»: лежание на груди, спине

			ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится предложить нарукавники). Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Подвижная игра «Рыбак и рыбки». Свободное плавание, индивидуальная работа. «Спой песенку рыбкам»: выдох в воду
5	«Подводная лодка»		«Моряки на подводной лодке»: ходьба с полным приседом и погружением под воду. Выпрыгивание из приседа. «Вода кипит»: выдох в воду. «Стрелка»: Скольжение на груди, руки впереди. 2- 3 раза- кисти рук не соединены; 2-3 раза- одна ладонь лежит на другой. «Подводники»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки произвольно. «У кого больше пузырей?»: выдох в воду через нос и рот. «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 секунд, стоя около бортика. «Моряки под водой»: ныряние через обруч. «Звезда»: лежание на спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится предложить нарукавники). Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Подвижная игра «Подводный мир». Свободное плавание, индивидуальная работа. «Сообщение подводникам»: выдох в воду
6	«Морские жители»		«Догони игрушку»: бросание игрушки, бег за ней. Прыжки с игрушкой в руках. Толкать лбом игрушки, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной. Стоя на месте, выполнить упражнение «Мельница» вперед, назад. Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах и держась за руки. «Посмотри на меня»: погружаться в воду, стоя в парах и держась за руки. «Звезда»: лежание на груди, спине. «Большой - маленький фонтан»: держась за поручень, с опорой на предплечья, совершать попеременные движения ног способом кроль на груди. То же упражнение, но лежа на спине. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Подвижная игра «Гуси» Свободное плавание, индивидуальная работа. Подвижная игра «Затейники»
7	«Дельфины»		«Дельфины плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением движений головы, руки вдоль туловища. Бег гигантскими ногами. Прыжки лицом, спиной вперед. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде.

			«Акула»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста». «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду через нос и рот. «Дельфинарий»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 секунд, стоя около бортика. «Дельфинчики»: ныряние через обруч. «Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится предложить нарукавники). Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди. Свободное плавание, индивидуальная работа. «Дельфины разговаривают»: выдохи в воду
8	«Веселая водица»		«Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад. Бег лицом, спиной вперед. «Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх- вниз. «Бегемотики»: стоя в наклоне вперед около бортика, выдыхать в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок в воде. «Подводная лодка»: погружаться в воду, поднимая одну руку вверх («перископ»). «Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны. «Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустив вниз, подбородок – на воду, ритмично работать прямыми ногами способом кроль. Плавание с одной пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Подвижная игра «Найди клад». Свободное плавание, индивидуальная работа. Выдохи в воду с произнесением «у-у-у»
9	«Лягушата»		«Лягушата» ходьба с полным приседом и погружением под воду. Выпрыгивание из приседа. «Лягушата на кочках»: прыжки лицом, спиной вперед. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде. «Цапля»: ходьба с опусканием в воду лица, руки сцеплены сзади в виде «хвоста». «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду через нос и рот. «Головастики»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 секунд, стоя около бортика. «Головастики резвятся»: ныряние через обруч. «Лягушата»: плавание при помощи движений рук способом брасс. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди. Свободное плавание, индивидуальная работа. «Лягушата квакают»: выдохи в воду
10	«Крокодильчики»		«Крокодил»: ходьба на руках. «Крокодил плывет»: ходьба на руках с ритмичной

			работой ног и выполнением выдоха в воду. «Рачки»: прыгать на двух руках, сгибая их в локтях, ноги сзади. «Лягушка»: скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, кисти рук соединены. «Бегемотики»: и.п.-стоя на руках, ноги сзади. Сделать вдох через рот, затем опустить лицо в воду и выполнить полный выдох через рот и нос. Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Плавание на спине с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль. П./и «Футбол. Свободное плавание, индивидуальная работа. Выдохи в воду
11	«Веселое путешествие»		«Мы катаемся на лодке»: ходьба с попеременной работой прямых рук лицом, спиной вперед. Выдохи в воду. Посмотри на меня»: погружение в воду с открыванием глаз под водой. «Звезда»: лежание на груди, спине. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, вдоль туловища, на поясе). Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль. Свободное плавание, индивидуальная работа. П./и «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах
12	«Рыбки»		Ходьба и бег «змейкой» по бассейну. Прыжки с опусканием лица в воду. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. Выдохи в воду. «Глубоководные рыбки»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде. Упражнение «Икринки»: лежание на спине, ноги обхватить руками и «поплавок». «Карасики играют»: бросание игрушки, бег за ней. Прыжки с игрушкой в руках. Ныряние за подводными игрушками. Толкать лбом игрушки, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной. Подвижная игра «Щука и карасики». Свободное плавание, индивидуальная работа. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду

13	«Водные обитатели»		Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед. И.п. –стоя в наклоне; руки держатся за поручень. Погружение в воду на вдохе, а затем на выдохе. «Попади в цель»: скольжение на груди, спине, руки вперед, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч. Плавание при помощи гребковых движений рук способом брасс. Плавание на груди, спине с одной доской при помощи движений ног способом кроль. П/и «Буксир» на груди. Свободное плавание, индивидуальная работа. Выдох в воду
14	«Кораблики»		Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. «Кораблик у причала»: лежать на воде, держась за опору. «Кораблик»: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. На выдохе петь звук {у} «Пружинки»: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка «Смотри на пузыри»: выдох в воду с погружением и открыванием глаз. Выдох продолжительный через нос и рот. «Мотор»: опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль. Плавание при помощи движения ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками, удерживая их сбоку руками. Игровое упражнение «Рация»: сказать под водой «ма-ма», «во-да». Подвижная игра «Догони меня». Свободное плавание, игры с игрушками
15	«Переправа»		Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад. Прыжки с погружением в воду. «Винт» П/И «Найди клад» «Торпеда» Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, ног способом кроль в ластах. «Вода кипит» Выдох в воду. «Торпеда» Скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль. «Переправа». Выдох в воду. П/и «Море волнуется». Свободное плавание, индивидуальная работа

16	«Пароходы»		Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. «Пароход у причала»: лежать на воде, держась за опору. «Пароходик»: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. На выдохе петь звук {у} «Пружинки»: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка. «Мотор»: опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль. Игровое упражнение «Рация»: сказать под водой «ма-ма», «во-да». Подвижная игра «Догони меня». Свободное плавание, игры с игрушками
17	«Море волнуется»		Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. П/и «Море волнуется» с изображением «Звезды», «Стрелки» на груди, спине, «Поплавка». Плавание при помощи движений рук способом брасс. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль. Выдохи в воду. Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. П/и. «Веселые ребята». Свободное плавание, индивидуальная работа. Перед выходом из воды достать три предмета со дна
18	«Веселые ребята»		Различные виды передвижений без опоры – игра «Веселые шары», «Лягушата», «Цапли», «Мой веселый звонкий мяч». Спросить какое животное живет в водоемах Африки. На мелкой части бассейна дети принимают положение, лежа на животе, упор руками о дно бассейна, добиваться, чтобы ноги были вместе, прямо, колени не касались дна. Передвигаться за игрушкой на руках игра – «Крокодильчики». Дети лежат на груди, руки согнуты в локтях выполнение упражнения ногами вместе-врозь игра - «Мы на пляже». Принять положение, сидя, упор сзади игры – «Большие брызги». Игра «Морской бой», «Наша Таня». Свободные игры детей с надувными игрушками. Свободное плавание, индивидуальная работа
19	«Морские звезды и осьминоги»		Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед. И.п. –стоя в

			наклоне; руки держатся за поручень. Погружение в воду на вдохе, а затем на выдохе. «Попади в цель»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч. Плавание при помощи гребковых движений рук способом брасс. Плавание на груди, спине с одной доской при помощи движений ног способом кроль. П/и «Буксир» на груди. Свободное плавание, индивидуальная работа. Выдох в воду
20	«Мы на пляже»		Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. Различные виды передвижений – игра «Цапли», «Лягушата», «Веселые шары». Спросить детей, что нужно для того, чтобы лодка плыла быстрее. Наше тело – это лодка, наши руки – это весла, лодочка плывет вперед. Дети в полуприсяде идут друг, за другом выполняя гребковые движения руками. В обруч, который лежит на поверхности воды, бросить три игрушки, предложить детям посмотреть глазками, опустив лицо в обруч, какие игрушки там лежат. Игры: «Морской бой», «Сделаем воронку». Свободные игры детей с надувными игрушками
21	«Подводный мир»		«Дельфины плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением движений головы, руки вдоль туловища. Бег гигантскими ногами. Прыжки лицом, спиной вперед. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде. «Акула»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста». «У кого больше пузырей?»: выдох в воду через нос и рот. «Глубоководные жители»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 секунд, стоя около бортика. «Дельфинчики»: ныряние через обруч. «Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится предложить нарукавники). Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на спине. Свободное плавание, индивидуальная работа. «Дельфины разговаривают»: выдох в воду
22	«Золотые рыбки»		Различные виды передвижений «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси», «Пройди в тоннель». На поверхности бассейна плавают плавающие, легкие игрушки, дети присев, руки за спину, дуют на игрушку, отправляя ее к соседней стенке бассейна. Игра - «Кто вперед». Дети

			стоят возле опоры, взявшись двумя руками, «Тишина у моря, не колышутся водоросли, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень. Спросить детей, какие морские обитатели живут в море, сегодня мы будем учиться прыгать как золотые рыбки игровое упражнение «Золотые рыбки». Игра: «Акула и золотые рыбки». Свободные игры детей с подводными игрушками
23	«Водолазы»		Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. «Кораблик у причала»: лежать на воде, держась за опору. «Кораблик»: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. На выдохе петь звук {y} «Пружинки»: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка «Подготовка водолазов», по команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков. Усложнения: сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно; сложить губы трубочкой и выдыхать обычно. "Водолазы", дети стоят на дне чаши, по сигналу ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы под водой. Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. «Мотор»: опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль. Плавание при помощи движения ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками, удерживая их сбоку руками. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на спине. Свободное плавание, индивидуальная работа
24	«В гости к дельфину»		«Паровозик»: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде). «Самолет»: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде. Бег «змейкой» по бассейну. Прыжки с опусканием лица в воду. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед. Выдохи в воду. «Батискаф»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде. «Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде. То же, но на

			спине, хват за поручень снизу. Упражнение «Звезда»: лежание на груди, спине (кто дольше?) Плавание с пенопластовой доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль. Подвижная игра «Веселые дельфины». Свободное плавание, индивидуальная работа. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду
--	--	--	---

Диагностика

Формой подведения итогов является диагностика сформированности навыков плавания у детей 4-5 лет.

Средняя группа

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

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

Средний уровень – выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень – выполнено 1-2 теста.