

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: 5-6 лет
Срок реализации: 3 месяца

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

г. Нягань, 2025

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: -закреплять плавательные навыки и умения; -расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; -развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде; -содействовать формированию системы знаний о свойствах водной среды, правил безопасного поведения во время купания в открытых водоемах и плавательном бассейне; -укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; -содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма; -совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма; -формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; -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
Уровень сложности и направленность	Стартовый уровень сложности. Направленность: физкультурно-спортивная
Категория воспитанников	Воспитанники 5-6 лет
Объем и срок освоения программы	Количество занятий: 24 Срок освоения: 3 месяца
Форма обучения, особенности	Форма обучения: очная. Занятия по плаванию проводятся по подгруппам, комплектуя

организации образовательной деятельности	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	Дети должны знать и уметь: -основные правила безопасности поведения на воде; -правила личной гигиены; -выполнять несложные физические упражнения; -основы здорового образа жизни. -о разных стилях плавания («кроль», «басс», «дельфин»); -о водных видах спорта. -погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду; -выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног; у ребенка: - сформировано эмоциональное отношение к занятиям по плаванию и навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию; - расширен спектр 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.	«Морские учения»	1	0,2	1,8	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
2.	«Путешествие на остров сокровищ»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
3.	«Плаваем, ныряем, про дыхание не забываем»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
4.	«В гостях у дельфина»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
5.	«Водный транспорт»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
6.	«Морские обитатели»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
7.	«Лягушата»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
8.	«Веселое путешествие на воде»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
9.	«Рыбки, рыбки озорницы»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
10.	«Найди клад»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
11.	«Поиграем в воде»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
12.	«В поисках морской звезды»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
13.	«Морское путешествие»	2		2	Наблюдение за детьми в процессе работы, самостоятельная работа
14.	«В гости к Русалочке»	1		1	Наблюдение за детьми в процессе работы, 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	03 04	17.55-18.20 18.30-18.55	Учебно-игровое	1	«Морские учения»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
2.	02 02	04 05	17.55-18.20 18.30-18.55	Игровое	1	«Путешествие на остров сокровищ»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
3.	02 02	10 11	17.55-18.20 18.30-18.55	Учебно-игровое	1	«Плаваем, ныряем, про дыхание забываем»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
4.	02 02 02 02	11 12 17 18	17.55-18.20 18.30-18.55	Игровое	2	«В гостях у дельфина»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
5.	02 02 02 02	18 19 24 25	17.55-18.20 18.30-18.55	Учебно-игровое	2	«Водный транспорт»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
6.	02 02 03 03	25 26 03 04	17.55-18.20 18.30-18.55	Учебно-игровое	2	«Морские обитатели»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
7.	03 03 03 03	04 05 10 11	17.55-18.20 18.30-18.55	Учебно-игровое	2	«Лягушата»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
8.	03 03 03 03	11 12 17 18	17.55-18.20 18.30-18.55	Игровое	2	«Веселое путешествие на воде»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
9.	03	18	17.55-18.20	Учебно-игровое	2	«Рыбки, рыбки»	Плавательный	Наблюдение за

	03 03 03	19 24 25	18.30-18.55			озорницы»	бассейн	детьми в процессе работы
10.	03 03 03 04	25 26 31 01	17.55-18.20 18.30-18.55	Игровое	2	«Найди клад»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
11.	04 04 04 04	01 02 07 08	17.55-18.20 18.30-18.55	Игровое	2	«Поиграем в воде»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
12.	04 04 04 04	08 09 14 15	17.55-18.20 18.30-18.55	Игровое	2	«В поисках морской звезды»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
13.	04 04 04 04	15 16 21 22	17.55-18.20 18.30-18.55	Игровое	2	«Морское путешествие»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы
14.	04 04	22 23	17.55-18.20 18.30-18.55	Контрольное	1	«В гости к Русалочке»	Плавательный бассейн	Наблюдение за детьми в процессе работы

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.), резиновые коврики и дорожки резиновые разного размера соответствующий всем предъявляемым требованиям СанПИН для данного типа сооружений, раздевалка, душевые кабинки, фены, скамейки, корзины для оборудования
Учебно-методические условия	оборудование и инвентарь для проведения занятий (доски для плавания, круги надувные, нарукавники, игрушки для ныряния и др.), нудлы цветные длинные, флажки-ограничители, игрушки надувные

Раздел 4. Оценка качества

Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности отслеживается по диагностике сформированности навыков плавания у детей 5-6 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	«Морские учения»	Беседа с детьми о пользе плавания, о безопасности в бассейне, о правилах поведения	1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, по желанию окунуться. 2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки, 3-4 раза. 3. Игра «Невод» (2-3 мин). 4. Показать, кто и как умеет плавать
2	«Путешествие на остров сокровищ»		1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень. 2. Держась за поручень, бортик, приседать, погружаясь в воду с головой, 4-5 раз. 3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, 2-3 раза. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?»), 7-8 раз. 5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»), 3-4 раза. 6. Держась за бортик, поручень руками, лечь на воду, принять горизонтальное положение («покажи пятки»), 2-3 раза. 7. Самостоятельные игры с игрушками и свободное плавание
3	«Плаваем, ныряем, про дыхание не забываем»		1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. 2. Бегать, поднимая колени высоко («Лошадки»), 2-3 мин. 3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3-4 раза. 4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, что бы появились пузыри, 3-4 раза. 5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза, 2-3 раза. (Рассматриваем предметы в воде, считаем пальцы и т.д.). 6. Игра «Карусели». 7. Лежа на воде, держась за бортик, двигать прямыми ногами вверх-вниз по 3-4 раза. 8. Игра «Бегом за мячом» (свободная игра с мячом), 2-3 раза.

4	«В гостях у дельфина»		8. Свободное плавание 1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук, 1-2 мин. Окунуться с головой. 2. Присев, сделать выдох в воду, 5-6 раз. 3. Лечь на воду, держась за поручень, упражняться в движении ногами, 1-2 мин. 4. Ходить по бассейну, опускать лицо и делать выдох в воду, 1-2 мин. 5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрее?»), 2-3 раза. 6. Подныривать под плавающий на воде обруч, 4-5 раз. 7. Игра «Дельфины» (2-3 р). 8. Свободное плавание
5	«В гостях у дельфина»		1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду, 4-6 раз. 2. Идти друг за другом, разгребая воду руками, 1-2 мин. 3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки, 1-2 мин. Всем вместе окунуться по шею. 4. Стоя в кругу поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться, 3-4 раза. 5. Лежа на воде, держась, выполнять движения ногами, как при кроле, 2-3 мин. 6. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при кроле, другому тянуть его, как на буксире, шагая назад (выполнять от середины бассейна к бортику). Меняться ролями 3-4 раза. 7. Игры «Дельфины» 1-2 раза, «Караси и щуки», 1-2 раза. 8. Свободное плавание
6	«Водный транспорт»		1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, с разбега упасть в воду, окунувшись с головой, 2-4 раза. 2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую (голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, скользить по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание, 4-6 раз. 3. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»), 3-4 раза.

			4. Игра «На буксире» с движениями ног,3-4 раза. 5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна,2-3 раза,2-3 раза. 6. Выдох в воду,5-6 раз. 7. Игра «Мы веселые ребята» (с бегом, водящий-педагог),3-4 раза. 8. Свободное плавание
7	«Водный транспорт»		1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками,2-4 раза. 2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны,6-8 раз. 3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох,5-6 раз. 4. Выполнять скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела»),4-5раз. 5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. Повторить 3-4 раза. 6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой,2-3 раза. 7. Игра «Хоровод»,3-4 раза. 8. Выдох в воду,4-6 раз. 9. Свободное плавание
8	«Морские обитатели»		1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой,1-2 мин. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу стать у бортика, повернуться к нему спиной,2-3 раза. 3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать, как «медуза», встать,2 раза. 4. Из положения «медуза» сделать «морскую звезду»,2 раза. 5. Повторить «поплавок»,2 раза. 6. Оттолкнуться ногами от дна, скользить вперед, руки вперед, делать выдох в воду. («стрела»). 7. Игра «Поезд в туннель» (ходить друг за другом, подныривая в обруч), расположенный вертикально,2-3 раза. 8. Выдох в воду,3-5 раз 9. Свободное плавание
9	«Морские»		1. Войти в воду, самостоятельно окунуться

	обитатели»		с головой,1-2 мин. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу стать у бортика, повернуться к нему спиной,2-3 раза. 3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать, как «медуза», встать,2 раза. 4. Из положения «медуза» сделать «морскую звезду»,2 раза. 5. Повторить «поплавок»,2 раза. 6. Оттолкнуться ногами от дна, скользить вперед, руки вперед, делать выдох в воду. («стрела»). 7. Игра «Поезд в туннель» (ходить друг за другом, подныривая в обруч), расположенный вертикально,2-3 раза. 8. Выдох в воду,3-5 раз 9. Свободное плавание
10	«Лягушата»		1. Войти в воду. Бегать в парах, держась за руки, от бортика 4 раза. 2.Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой (считать) и сделает больше пузырей,3-4 раза. 3.Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кроль,2-3 мин. 4. Стать, кисти рук за голову, присесть и лечь на спину, поплавать в этом положении,2-3 раза. 5. Выдох в воду через рот,5-6 раз. 6. Скользить на груди, делать выдох в воду (на 1-4 счета),3-4 раза. 7. Игра «Лягушата в туннель!»,2-3 раза. 8. Свободное плавание
11	«Лягушата»		1. Войти в воду. Бегать в парах, держась за руки, от бортика 4 раза. 2.Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой (считать) и сделает больше пузырей,3-4 раза. 3.Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кроль,2-3 мин. 4. Стать, кисти рук за голову, присесть и лечь на спину, поплавать в этом положении,2-3 раза. 5. Выдох в воду через рот,5-6 раз. 6. Скользить на груди, делать выдох в воду (на 1-4 счета),3-4 раза. 7. Игра «Лягушата в туннель!»,2-3 раза. 8. Свободное плавание

12	«Веселое путешествие на воде»		Войти в воду. Бегать в разных направлениях. По сигналу погрузиться с головой; затем сделать «медузу»; далее полежать на спине; сделать «поплавок». Каждое движение повторить 2 раза. Скольжение на груди с выдохом в воду через рот (медленно, на 1-4 счета), 6 раз. Лежа на спине, держась за бортик, работать прямыми ногами, как при кроле. Стоя в кругу, держась за руки, присесть, погрузиться до носа и сделать медленно выдох, 2-3 раза. Игра «Водолазы» (достать предмет со дна), 2-3 раза. Игра «Мы веселые ребята», 2-3 раза. Бегать по воде парами; по трое. Свободное плавание
13	«Веселое путешествие на воде»		1. Войти в воду. Бегать в разных направлениях. По сигналу погрузиться с головой; затем сделать «медузу»; далее полежать на спине; сделать «поплавок». Каждое движение повторить 2 раза. 2. Держаться двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох, 3-4 раза. 3. Повторить упражнение – лежание на груди, по 2 раза каждое. 4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать и дышать свободно, 3-4 раза. 5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна, 3-4 раза. 6. Игра «Оса». 7. Свободное плавание
14	«Рыбки, рыбки озорницы»		1. Войти в воду самостоятельно, окунуться. 2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох, 4-6 раз. 3. Бегать парами, держась за руки, 2-3 мин. 4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна, 2-4 раза. 5. Держась за поручень или бортик, лежать горизонтально, пятки видны на воде, сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо, сделать выдох (медленно на 1-4 счета), встать. Повторить 4 раза. 6. Скользить на спине, руки вверх («стрела»). 7. Игра «Смелые рыбки» 2-3 раза. 8. Свободное плавание

15	«Рыбки, рыбки озорницы»		1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать 4-6 раз медленно выдох в воду через рот. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь на бортик, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, 2-3 раза. 4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем (на счет 1-4), 3-4 раза. 5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх, 5-6 раз. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками, 6-8 раз. 7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох, 2-4 раза. 8. Совершенствовать движение ногами в скольжении на груди, 1-2 мин. 9. Игра «Море волнуется». 10. Свободное плавание
16	«Найди клад»		1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера или круг, плавающий на поверхности, 2-3 раза. 2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить, 5-6 раз. 3. Лежа на груди, держаться руками за поручень или бортик, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием, 1 мин. 4. Попытаться сесть на дно бассейна. 5. Игра «Смелые ребята». 6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках, 2 мин. 7. Повторить упражнения 5 и 6 (с поворотом головы) из занятия 18. 8. Игра «В туннель за кладом!». 9. Свободное плавание
17	«Найди клад»		1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера или круг, плавающий на поверхности, 2-3 раза. 2. Держаться двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох, 3-4 раза. 3. Повторить упражнение – лежание на груди, по 2 раза каждое.

			4. Попытаться сесть на дно бассейна. 5. Игра «Смелые ребята». 6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках, 2 мин. 7. Повторить упражнения 5 и 6 (с поворотом головы) из занятия 18. 8. Игра «В туннель за кладом!». 9. Свободное плавание
18	«Поиграем в воде»		1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони (принять положение «стрела»), оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине, 3-4 раза. 3. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, сочетая выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону), 2-3 раза. 4. Игра «водолазы». 5. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках, 1-2 мин. 6. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой, 1-2 мин. 7. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук. 8. Выдох в воду, 5-6 раз. 9. Свободное плавание
19	«Поиграем в воде»		1. Всплывать и лежать на воде по выбору. 2. Игра «Зеркальце» в парах. 3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони (принять положение «стрела»), оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине, 3-4 раза. 4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, сочетая выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону), 2-3 раза. 5. Игра «водолазы». 6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках, 1-2 мин. 7. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой, 1-2 мин. 8. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук. 9. Свободное плавание
20	«В поисках морской звезды»		1. Стоя в парах, по сигналу, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга, 2-3 раза. То же, но с выдохом в воду, 3-4 раза.

			2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару, 1-2 мин. 3. Стоя у бортика, взять доску, скользить до другого бортика по сигналу, всем одновременно, 3-4 раза. 4. Скользить на груди, с доской, с выдохом в воду (толчок, лицо в воду, выдох на 1-4 счета), 4-6 раз. 5. Скользить на спине, игрушка под головой, держать двумя руками, 3-4 раза. 6. Скользить на груди, на середине делать поворот на спину («винт»), 2-4 раза. 7. Игры «Водолаз». 8. Свободное плавание
21	«В поисках морской звезды»		1. Стоя в парах, по сигналу, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга, 2-3 раза. То же, но с выдохом в воду, 3-4 раза. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару, 1-2 мин. 3. Стоя у бортика, взять доску, скользить до другого бортика по сигналу, всем одновременно, 3-4 раза. 4. Скользить на груди, с доской, с выдохом в воду (толчок, лицо в воду, выдох на 1-4 счета), 4-6 раз. 5. Скользить на спине, игрушка под головой, держать двумя руками, 3-4 раза. 6. Скользить на груди, на середине делать поворот на спину («винт»), 2-4 раза. 7. Игры «Водолаз», «Щука». 8. Свободное плавание
22	«Морское путешествие»		1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду, 2-3 раза. 2. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше (по счету, у кого дальше уплывет), 3-4 раза. 3. Сделать выдох в воду, 3-4 раза. 4. Держа игрушку в руках, оттолкнуться двумя ногами и проскользить, 2-3 раза. 5. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой и делая выдох в воде, 3-4 раза. 6. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленно гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, 10 раз. 7. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята». 8. Свободное плавание
23	«Морское путешествие»		1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду, 2-3 раза.

			2. По сигналу, перебежать через бассейн, взять игрушку, 1-2 мин (игрушки плавают на воде). 3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше (по счету, у кого дальше уплывет), 3-4 раза. 4. Сделать выдох в воду, 3-4 раза. 5. Держа игрушку в руках, оттолкнуться двумя ногами и проскользнуть, 2-3 раза. 6. То же, но с задержкой дыхания (плывем и не дышим) (по сигналу), 1-2 мин. 7. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой и делая выдох в воду, 3-4 раза. 8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленно гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, 10 раз. 9. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята». 10. Свободное плавание
24	«В гости к Русалочке»		1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать 4-6 раз медленно выдох в воду через рот. 2. Лежа в воде, опираясь на бортик, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, 2-3 раза. 3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать, как «медуза», встать, 2 раза. 4. Из положения «медуза» сделать «морскую звезду», 2 раза. 5. Повторить «поплавок», 2 раза. 6. Оттолкнуться ногами от дна, скользить вперед, руки вперед, делать выдох в воду. («стрела»). 7. Игра «Русалки в туннель» (ходить друг за другом, подныривая в обруч), расположенный вертикально, 2-3 раза. 8. Свободное плавание

Диагностика

Формой подведения итогов является диагностика сформированности навыков плавания у детей 5-6 лет.

Старшая группа

№	Ф.И.О. ребенка	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 6 тестов (1 тест-5 баллов).

Средний уровень – выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 3-2 теста.