

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
Детский сад № 99 комбинированного вида «Домовенок» г. Орск**

---

---

462430 г. Орск, Оренбургская область  
ул. Добровольского, 21 «А», тел. 8(3537)40-06-18, 40-13-43  
E-mail: [orsk-mdou-99@yandex.ru](mailto:orsk-mdou-99@yandex.ru)

**X**

---

подписано цифровой подписью  
Телеш Н.Г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5  
от «20» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОАУ «Детский  
сад № 99 «Домовенок» г. Орска  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Телеш  
Приказ № 28/1 от «20» мая 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Обучение по курсу «Акваэробика»  
на 2022-2023 учебный год**

Возраст детей 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет  
Срок реализации 1 год  
(с 01.09.2022 г. по 31.08.2023 г.)

г. Орск, 2022 г

## Содержание

<b>1.Целевой раздел Программы:</b>	Стр.
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4.Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	7
1.5. Планируемые результаты освоения Программы (промежуточная аттестация)	8
<b>2. Содержательный раздел Программы</b>	
2.1.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	9
2.2.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (перспективное и тематическое планирование по возрастам)	11
2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников	28
<b>3. Организационный раздел Программы</b>	
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы	28
3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	29
3.3.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	31

# 1. Целевой раздел Программы

## 1.1. Пояснительная записка

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными.

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а - это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличии от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Для данной программы для осуществления последовательно и в системе, разработан перспективный план.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями, внесенными: приказом Минпросвещения России от 05.09.2019 № 470; приказом Минпросвещения России от 30.09.2020 г. № 533,
- Постановление администрации города Орска Оренбургской области от 29.12.2017г. №7281-п «Об утверждении тарифов на платные услуги муниципальных организаций города Орска, осуществляющих образовательную деятельность, подведомственных управлению образования администрации города Орска»,
- Устав МДОАУ «Д/с № 99 «Домовенок»,
- Конституция РФ,
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).

А также в соответствии с лицензией серии 56 ЛО1 № 0003193 от 04.03.2015 г. Регистрационный № 1607-2, по которой МДОАУ «Детский сад №99 комбинированного вида «Домовенок» г. Орска» имеет право осуществления общеобразовательной деятельности по дополнительным направленностям: социально – гуманитарное, художественное, физкультурно – спортивное, техническое, естественно – научное, туристско – краеведческое.

Программа «Обучение по курсу «Акваэробика» реализует дополнительную физкультурно-спортивную направленность.

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

Цель программы – всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, содействие оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

### **Задачи:**

#### **➤ *Оздоровительные задачи:***

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- снятие статического напряжения,
- содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

#### **➤ *Образовательные задачи:***

- формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

#### **➤ *Воспитательные задачи:***

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Практическая значимость программы увеличивается при соблюдении основных принципов реализации:

Личностно-ориентированный подход: учёт в процессе деятельности индивидуальных особенностей детей, в частности - состояния здоровья, потребностей каждого ребёнка и особенностей физического развития.

➤ Принцип научности: использование в организации мероприятий оздоровительной и профилактической работы разработок современных учёных и исследователей проблемы здоровьесбережения дошкольников.

➤ Принцип системности: непрерывность деятельности вместе с рациональным сочетанием различных мероприятий.

➤ Принцип рефлексии: предусматривает анализ результатов запланированной деятельности, выявление положительных сторон работы и недоработок; корректировка деятельности в актуальном аспекте в зависимости от полученных результатов.

Необходимым условием является сочетание грамотно построенных тренировок (с точки зрения методики обучения плаванию) с игровым взаимодействием педагога с детьми в целях реализации права каждого ребёнка на возможность участия в ведущей деятельности - игре и обеспечения должной мотивации на результативные занятия плаванием.

➤ Поэтапность: очень важно постепенно подводить детей к усложнению элементов, не стоит торопиться вводить новое оборудование. Педагог должен заранее наметить схему движений, затем отдельно разучить каждый элемент, отработать связи элементов. Затем, когда дети освоили хореографию и выполняют движения четко и правильно можно добавлять темп, дополнительное оборудование, проводить связку в ином исходном положении и т.д. Если основная масса детей не справляется со связкой, путается – верный признак того, что педагог где-то нарушил последовательность, рано усложнил связку или какое-то движение оказалось слишком сложно скоординировать детям. В таком случае следует вернуться назад, понять, где у детей возникают трудности и разбить трудный элемент на еще более мелкие части или упростить его.

➤ Наглядность: этот принцип в аква-аэробике актуален как нигде. В идеале – инструктор должен показать движения сначала в воде, объяснить детям, что главный смысл упражнений – преодолеть сопротивление воды. После этого, когда простейшие элементы дети выполняют технически верно, инструктор может демонстрировать движения с бортика. Но, осуществляя показ, инструктор должен очень

➤ Точно улавливать чувство воды. Иными словами - весь его показ должен со стороны выглядеть, как будто инструктор находится сам в бассейне с достаточно высоким уровнем воды. Правильный и четкий показ – залог успешного освоения движений. Еще один момент – это

«предвосхищение» движения. Схема действия выглядит так: инструктор задает определенный счет (обычно это 4-8 - 10), примерно за два счета до смены движения инструктор называет его («сейчас будет бокс вперед») и продолжает показ текущего движения, или изображает действием следующий элемент (продолжая досчитывать).

➤ Расстановка детей в чаше: Главный принцип расстановки детей – это хорошая обзорность. Инструктор должен видеть в полной мере каждого занимающегося, и каждый ребенок должен видеть все сигналы инструктора. Для этого применяется фронтальная расстановка – при небольшой численности детей, шахматная – при максимальной загруженности чаши, круговая расстановка. Такое расположение целесообразно во время разучивания движений, силовых комплексов, но при разучивании композиций дети будут перестраиваться в определенные фигуры: диагональ, треугольник и т.д. Сложные перестроения начинаются только после уверенного исполнения комплексов детьми по показу или устному указанию инструктора. Для первичной ориентации могут быть использованы как надводные (кубики, игрушки), так и подводные (тонущие колечки) ориентиры. К концу года предпочтительно, чтобы дети ориентировались без вспомогательных приспособлений, а пользовались собственным глазомером.

#### **1.4. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся**

Основными формами работы с детьми являются занятия:

теоретические - предполагающие рассказ о значении аквааэробики, ее влиянии на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;

практические - обеспечивающие обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;

самостоятельные - предусматривающие самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;

индивидуальные - направленные на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

Основное содержание и структура занятия состоит из:

➤ Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, которые выполняются с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

➤ Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов статистического и художественного плавания, упражнений на развитие акватворчества,

комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

➤ Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение упражнений контролируемого дыхания, релаксации, заданий на расслабление методом контраста, преодоление чувства боязни воды и восстановление функций организма.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости здоровья, тонуса нервной системы.

Каждая программа предполагает конкретные результаты. Успешность усвоения программного материала по аквааэробике определяется степенью овладения основными навыками плавания и определенными требованиями к уровню подготовленности воспитанников. В качестве процедуры оценивания используется тестирование плавательной подготовленности дошкольников на начало и конец года, содержащее разработанные контрольные упражнения для каждой возрастной группы.

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы (промежуточная аттестация)**

Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного занятия в младшем возрасте 15 минут, в среднем возрасте 20 минут, в старшем возрасте 25 минут, в подготовительной группе 30 минут. В зависимости от уровня плавательной подготовленности в качестве физических упражнений в воде можно выбрать: для слабоплавающих – аквааэробика в мелком воде, для умеющих плавать – аквааэробика в глубокой воде. Занятия аквааэробикой, также как и занятия оздоровительным плаванием строятся с преимущественной направленностью на аэробную выносливость. Для оздоровительных тренировочных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности. В процессе тренировки необходимо осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и подготовленности, при необходимости дополняя его врачебным контролем. Для оптимального эффекта от занятий аквааэробикой весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок, а также количества занятий в неделю. В



зависимости от задачи – поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. Кроме того, полезно ориентироваться на возрастные нормы нагрузки. Для построения эффективной и в то же время безопасной программы аквааэробики важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающие принципиально различные адаптационные реакции организма:

-чрезмерная нагрузка, величина которой превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;

-оптимальная тренирующая нагрузка, которая позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;

-поддерживающая нагрузка, величина которой недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;

-незначительная нагрузка, не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Рост функциональных способностей организма в ходе тренировочного процесса приводит к сдвигу вверх порога адаптации: для дальнейшего повышения физической работоспособности нужны все большие нагрузки. Без ощутимого утомления невозможно добиться каких-либо сдвигов в уровне физической подготовленности. Известно, что чем выше величина нагрузки, тем сильнее ответная реакция организма. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности соответствовало повышению уровня подготовленности. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Построение тренировочного цикла в аквааэробике требует волнообразного изменения нагрузки. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

## **2. Содержательный раздел Программы**

### **2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

#### **Методы обучения**

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды.

- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

**Основные формы занятий:**

- **теоретические** - предполагают рассказ о влиянии аквааэробики на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;

- **практические** - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;

- **самостоятельные** - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление творческой индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;

- **индивидуальные** - направлены на совершенствование умений детей со слабой подготовкой или творчески активных более способных детей.

**Средства обучения.**

- Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.

- Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».

- Простейшие спады и прыжки в воду.

- Игры и игровые упражнения способствующие:

- упражнения релаксации - каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Выполняются под спокойную музыку.

- комплексы упражнений аквааэробики - выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение невесомости, упражнения легче выполнять в воде, чем на суше. Вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений.

Упражнения выполнять без предметов, так и с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

Художественное плавание – выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, построения и

перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Отличается от синхронного плавания своей не соревновательной направленностью. Задача художественного плавания пропаганда плавания и здорового образа жизни. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивать акватворчество.

Требования к уровню подготовленности детей:

успешность усвоения материала по аквааэробике определяется степенью овладения основными навыками плавания.

## 2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (перспективное и тематическое планирование по возрастам)

### II младшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<b>ОКТЯБРЬ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Входить в воду самостоятельно</li> <li>-ходьба и бег вдоль бассейна с опорой</li> <li>-Приседать – выпрыгивать</li> <li>-поливать воду на руки, плечи, лицо</li> <li>-упражнение «Мешать воду носом»</li> <li>-свободные игры с передвижением</li> <li>-Индивидуальная работа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба и бег в разных направлениях без опоры</li> <li>-игра «Мячики»</li> <li>-умываться, опуская нос в воду</li> <li>-игра «Хоровод»</li> <li>-игра «Принеси игрушку»</li> <li>-Индивидуальная работа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Входить в воду осторожно</li> <li>-прыгать с продвижением вперед вдоль бортика</li> <li>-брызгать воду в лицо</li> <li>-приседать, окунувшись до носа</li> <li>-передвигаться от бортика к бортику</li> <li>-игра «Солнышко и дождик»</li> <li>-Индивидуальная работа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Соблюдать правила при входе в воду</li> <li>-прыгать с продвижением в разных направлениях</li> <li>-упражнение «Помешать воду носом»</li> <li>-игра «Лодочки плывут»</li> <li>-передвигаться то медленно, то быстро по команде</li> <li>-свободное плавание</li> </ul>
<b>НОЯБРЬ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Входить в воду самостоятельно</li> <li>-ходьба и бег в разные стороны</li> <li>-поочередное приседание в парах</li> <li>-лежание с упором о дно на прямых руках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Игра «Найди себе пару»</li> <li>--передвижение по дну бассейна на руках</li> <li>«Крокодильчики»</li> <li>-упражнение «Насос»</li> <li>-игра «Поймай»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Входить в воду самостоятельно</li> <li>-ходьба и бег парами в указанном направлении</li> <li>-работа ног вверх – вниз</li> <li>-прыжки из воды</li> <li>«Кто выше»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба и бег парами в разных направлениях</li> <li>-движение ног, имитируя кроль на груди</li> <li>-погружение с головой в воду</li> <li>-игра «Бегом за»</li> </ul>

	<p>-поднимание ног назад с опорой</p> <p>-свободное передвижение с игрушками</p> <p>-Индивидуальная работа</p>	<p>рыбку»</p> <p>-Индивидуальная работа</p>	<p>-игра «Карусели»</p> <p>-Индивидуальная работа</p>	<p>мячом»</p> <p>-Индивидуальная работа</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<p>-Войти в воду и окунуться</p> <p>-ходьба, разгребая воду руками</p> <p>-приседая до подбородка</p> <p>-выход в воду</p> <p>-прыжки из воды, опираясь руками о воду</p> <p>-игра «Карусель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Окунаться в воду самостоятельно</p> <p>-упражнение «Лодочки плывут»</p> <p>-упражнение «Остуди чай»</p> <p>-приседать и выпрыгивать из воды</p> <p>-игры с плавающими игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Бег вдоль бортика, разгребая воду пучками</p> <p>-прыгать вперед – игра «Воробышки»</p> <p>-дуть в воду – «Круги и воронка» -- работа ног как кролем на спине</p> <p>-игра «Кораблики»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук</p> <p>-окунаться в воду с головой</p> <p>-дуть на воду – «Остуди чай»</p> <p>-игра «Фонтанчик»</p> <p>-погружение по сигналу преподавателя</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<p>-Окунаться самостоятельно</p> <p>-перебежки на другую сторону</p> <p>-игра «Волны на море»</p> <p>погружаться в воду парами</p> <p>игра «У кого больше пузырей»</p> <p>свободная игра с большим мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Вход в воду самостоятельно</p> <p>-хлопки по воде, двигая ладони по разному</p> <p>-игра «Насос»</p> <p>-Выходи на воду</p> <p>-игра «Найди свой домик»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Различная ходьба в воде</p> <p>-бег за игрушками</p> <p>-дуть на игрушки</p> <p>-игра «Спрячемся под воду»</p> <p>-попытаться сделать выдох в воду</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Ходьба, наклонившись вперед</p> <p>- «Ледокол»</p> <p>-бег за игрушками с опорой руками о воду</p> <p>-дуть на игрушки с продвижением вперед</p> <p>-погружаться в воду в хороводе</p> <p>-игра «Переправа»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p>-Войти в воду самостоятельно</p> <p>-выпрыгивать из воды с опорой</p> <p>-погружение в воду с головой</p> <p>-движения руками влево - вправо</p> <p>-вдох, выдох в воду</p>	<p>-Произвольно плавать и играть</p> <p>-прыжки с опорой</p> <p>-упражнение «Полоскание белья»</p> <p>-упражнение «Пузыри»</p> <p>-Игра «Солнышко и дождик»</p> <p>Индивидуальная</p>	<p>-Окунаться самостоятельно</p> <p>-ходьба по бассейну в разных направлениях</p> <p>-отплывать от бортика подальше</p> <p>-брызгать на себя и на товарищей</p> <p>-приседать,</p>	<p>-Самостоятельно входить в воду</p> <p>-упражнение «Лодочки плывут»</p> <p>-хлопки по воде - «Сделаем дождик»</p> <p>-упражнение «Спрячемся под</p>

	-игра «Карусели» Индивидуальная работа	работа	погружаясь в воду с головой -подпрыгнуть и упасть в воду -игра «Кто выше» Индивидуальная работа	воду» -догонять плавающие игрушки, -приносить в определенное место -свободные игры Индивидуальная работа
<b>МАРТ</b>	-Окунаться и брызгаться самостоятельно -ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена -передвижение парами -упражнение «Насос» -свободные игры с игрушками Индивидуальная работа	-Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками -упражнение «Найди себе пару» -игра «Какая пара переправится быстрее» -играть с игрушками парами Индивидуальная работа	-Смело входить в воду -ходьба и бег поперек бассейна, дела -вращательные движения руками вперед -погружение в воду до глаз, с головой присесть, обхватив колени -игра «Поймай рыбку» Индивидуальная работа	-Ходьба и бег поперек бассейна -упражнение «Ледокол» -упражнение на дыхание «У кого больше пузырей» -присесть, охватив колени -произвольные действия в воде Индивидуальная работа
<b>АПРЕ ЛЬ</b>	-Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно -прыжки вверх без опоры -всплывать и лежать на воде -упражнение на дыхание -игра «Переправа» Индивидуальная работа	-Смело входить в воду -упражнение «Кто выше» -пытаться выполнять «звездочку» -ходьба и бег с отгребанием воды руками назад -приносить игрушки по команде Индивидуальная работа	-Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку -пытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза» -смотреть воду на себя и предметы -упражнение «Поймай рыбку» -свободные игры Индивидуальная работа	-Окунаться, делая выдох в воду -ходьба и бег, держась за игрушку -лежание на воде, держась за игрушку -игра «Пузыри», «Ледокол» Индивидуальная работа
<b>МАЙ</b>	-Присесть, погружаясь с головой с выдохом -поднимать игрушки со дна бассейна -ходьба и бег с	-Окунаться с выходом в воду -открывание глаз в воде -упражнение «Лодочки плывут» -пытаться	-Вход в воду смело -открывание глаз в воде -выдохи в воду с опорой -скольжение на груди	-Окунаться самостоятельно -игра «Достань игрушку» -погружение с головой с выходом

	упором руками об воду -лежание на груди с опорой -игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа	скользить с помощью --игра «Карусели» Индивидуальная работа	-упражнение «Поплавок» -лежание на спине с помощью -Свободные игры Индивидуальная работа	-упражнение «Поплавок», «Медуза» -выдохи в воду -игра «Найди себе пару» Индивидуальная работа
<b>ИЮНЬ</b>	- Передвижение по бассейну разными способами: -«Пароход», Карусель» -делать глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой, делают выдох. -игра «Большие пузыри» - игра «Щучий хвост»	-передвижение по бассейну- шагом «Игра «Лодочка», «Рыбий хвост» -делать глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой, делают выдох. Перебрасывание мяча через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками.  Игры: «Мы на пляже», «Пройди в тоннель»	Передвижение по бассейну разными способами: -«Караси и щука» -делать глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой, делают выдох. Игровое упражнение «Достань игрушку» Игры «Дельфины», «Веселый мяч», «Пузырьки».	-передвижение по бассейну- шагом Игра «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси-лебеди» -делать глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой, делают выдох. Игровое упражнение «Дельфин прыгает в обруч» Игры «Караси и щуки», Пройди в тоннель»
<b>ИЮЛЬ</b>	-кто больше соберет шаров, которые плавают по поверхности воды. -кто вперед «дельфинчиком» доплывет до противоположного бортика. -кто быстрее и больше найдет утонувших игрушек.	Различные виды передвижения – шагом игра «Лодочка», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси-лебеди». -игра «Большие пузыри» -игровое упражнение «Фонтан»	Различные виды передвижения- шагом, выполняя гребковые движения «Я плыву», бегом – «Каждый по своей дорожке», прыжками с продвижением вперед – «Мы ребята лягушата». Соревновательное упражнение «Кто вперед загонит мяч в домик». Игровое упражнение «Звезда». Игровое	Различные виды передвижений: шагом - «Унеси игрушку в корзину». Бегом - «Кто вперед», ребенок бежит с шагом, бегом, прыжками. м я ч о м н а п р о т и в о п о л о ж н у ю сторону. Упражнение выполняется тройками по длине бассейна. бассейна на руках вперед-назад. П р ы ж к а м и – « Б ы с т р ы й л я г у ш о н о к », дети

				прыгают • на двух ногах, руки на поясе. Упражнение выполняется тройками по длине бассейна.
<b>АВГУ СТ</b>	Различные виды передвижений – шагом игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси», «Пройди в тоннель». Игровое упражнение «Достань игрушку». На поверхности бассейна плавают плавающие, легкие игрушки (киндер-сюрприз), дети присев, руки за спину, дуют на игрушку,	Различные виды передвижений игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси», «Пройди в тоннель». На поверхности бассейна плавают плавающие, легкие игрушки (киндер-сюрприз), 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 пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень.	Различные виды передвижений – шагом игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси», На поверхности бассейна плавают плавающие, легкие игрушки (киндер-сюрприз), дети присев, руки за спину, дуют на игрушку, отправляя ее к соседней стенке бассейна. Игра - «Кто вперед». Выполняя игровое упражнение «Дельфины» добываться, чтобы ребенок выпрыгивал как можно выше над поверхностью воды.	Различные виды передвижений: шагом, бегом, прыжками с продвижением вперед. Погружения в воду с головой, доставая предметы со дна бассейна. Игровое упражнение «Звездочка на груди». Игровое упражнение «Стрелочка на груди». Игровое упражнение возле бортика бассейна: «Фонтаны». Игровое упражнение «Большие пузыри». Игры: «Цапля», свободные игры с надувными

### Средняя группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<b>ОКТЯ БРЬ</b>	-Входить в воду самостоятельно -ходьба и бег с	-Окунаться самостоятельно -ходьба и бег с	-Погружение в воду с головой -ходьба и бег,	-Погружение в воду с головой,

	игрушкой в одном направлении -окунуться стоя в кругу -игра «Невод» Индивидуальная работа	игрушкой в разных направлениях -выпрыгивать из воды -игра «Солнышко и дождик» Индивидуальная работа	останавливаясь по сигналу -прыжки с продвижением вперед- «Воробышки» -игра Мы веселые ребята» Индивидуальная работа	задержав дыхание -ходьба и бег, меняя направление -игра «Покажи пятки» -игра «Карусель» Индивидуальная работа
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	-Ходить от бортика к бортику -Присесть в воду с опорой -игра «Мы веселые ребята» -лежание на груди с опорой, ноги вперед -самостоятельные игры с игрушками Индивидуальная работа	-Ходьба и бег, помогая руками -подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше» -лежание на спине с опорой -игра «Невод» -самостоятельное плавание Индивидуальная работа	-Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед -бег, падая в воду по сигналу -погружение в воду «Насос» -игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа	-Ходьба по бассейну «Покатай лодочку» -падать в воду руки вперед -погружение в воду до глаз -игра «Карусель» Индивидуальная работа
<b>Д Е К А Б Р Ь</b>	-Бег «Лошадки» по бассейну -погружение с головой с опорой -выдох в воду с пузырями -открывание глаз -лежание на груди с упором на руки, двигая ногами -игра «Карусели», «Бегом за мячом» Индивидуальная работа	-Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку -хлопки по воде -движение рук в воде вправо-влево -присесть, обхватив колени -проходить в обруч, окунаясь -лежание на груди с опорой -игра «Медвежонок Умка и рыбки» Индивидуальная работа	-Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук -приседавая, выдох в воду -движение ног с опорой -ходьба на руках с движением ног -прыжки от бортика к бортику -подпрыгивание в обруч -игра «Жучок – паучок» Индивидуальная работа	-Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук -упражнение «Кто быстрее» - подпрыгивание в обруч -приседавая выдох в воду -свободные передвижения по бассейну Индивидуальная работа
<b>Я Н В А Р Ь</b>	-Погружение с головой с выдохом -ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом	-Падать в воду с разбега -пытаться скользить -упражнение «Насос» -игра «На буксире»	-Ходьба спиной вперед -упражнение «Полоскание белья» -погружение в воду с выдохом	-Ходьба и бег по бассейну разными способами -выдох в воду



	<p>-пытаться делать «поплавок»</p> <p>-лежание на груди с работой ног с опорой</p> <p>-упражнение «Буксир»</p> <p>-игра «Караси и щука»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>с движением ног</p> <p>-открывание глаз в воде</p> <p>-выдох в воду</p> <p>-игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-скольжение на груди</p> <p>-попеременные движения ног с опорой</p> <p>-пытаться скользить на спине</p> <p>-игра «Хоровод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-упражнение «Стрела»</p> <p>-движение ног с опорой</p> <p>-погружение в воду с головой</p> <p>-свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>ФЕВР АЛЬ</b>	<p>-Самостоятельно окунаться</p> <p>-бег и ходьба в разных направлениях по сигналу</p> <p>-упражнение «Медуза»</p> <p>-упражнение «Звезда»</p> <p>-упражнение «Поплавок»</p> <p>-лежание на груди</p> <p>-скольжение с выдохом</p> <p>-игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Упражнение за задержку дыхания с опорой</p> <p>-погружение с головой, с выдохом</p> <p>-лежание на груди</p> <p>-разными способами</p> <p>лежание на спине</p> <p>--скольжение на груди</p> <p>-игра «Оса»</p> <p>-самостоятельное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Бег парами</p> <p>-упражнение «Насос»</p> <p>-работа ног с опорой</p> <p>--лежание на спине</p> <p>-выдохи в воду</p> <p>-скольжение на груди с выдохом</p> <p>-игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Ходьба и бег парами в разных направлениях</p> <p>-работа ног с опорой</p> <p>-лежание на спине</p> <p>-упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»</p> <p>-самостоятельное плавание с игрушками</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>МАРТ</b>	<p>-Падать в воду по сигналу</p> <p>-упражнение на лежание по сигналу</p> <p>-Скольжение на груди с выдохом</p> <p>-работа ног с опорой</p> <p>-в кругу выдохи в воду</p> <p>-игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Падать в воду самостоятельно</p> <p>-погружение в воду с головой</p> <p>-работа ног с опорой</p> <p>-бег парами</p> <p>-скольжение на груди</p> <p>-скольжение на спине</p> <p>-игра «Смелые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Открывание глаз в парах</p> <p>-бег, догоняя свою пару</p> <p>-скольжение с игрушкой на груди</p> <p>-скольжение на груди с выдохом в воду</p> <p>-игра «Винт», «Водолаз»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Бег с самостоятельным падением в воду</p> <p>-скольжение на груди</p> <p>-скольжением на спине</p> <p>-игра «Щука»</p> <p>-свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>АПРЕ ЛЬ</b>	<p>-Окунаться с головой</p> <p>-бег за игрушкой</p> <p>-дуть на игрушку</p> <p>-выдохи в воду</p>	<p>-Произвольно окунаться</p> <p>-выдохи в воду с поворотом головы</p> <p>-согласование</p>	<p>-Подпрыгивание в обруч</p> <p>-лежание на груди с опорой</p> <p>движения ног с выдохом</p>	<p>-Лежание на груди</p> <p>-движение ног в кроле</p> <p>-выдохи в</p>

	<p>-скольжение на груди с предметом с работой ног</p> <p>-выпрыгивать из воды</p> <p>-гребки руками, стоя на дне</p> <p>-игра «Смелые ребята»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>работы ног с дыханием на груди</p> <p>-скольжение на спине</p> <p>-гребки руками стоя</p> <p>-игра «Фонтан»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-садиться на дно</p> <p>-плавание на груди с движением ног</p> <p>-Игра «Море волнуется»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>воду с поворотом головы</p> <p>-скольжение на груди с работой ног</p> <p>-игра «Поезд в туннель»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>МАЙ</b>	<p>-Всплытие и лежание на воде по выбору</p> <p>-скольжение на груди</p> <p>-скольжение на спине</p> <p>-игра «Водолазы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Скольжение на груди с работой ног</p> <p>-подпрыгивание под обруч</p> <p>-поднимание предметов со дна</p> <p>-свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Плавание на груди с работой ног с опорой</p> <p>-плавание на спине с работой ног с опорой</p> <p>-скольжение на груди с гребковыми движениями рук</p> <p>-свободные игры</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук</p> <p>-выдохи в воду с поворотом головы</p> <p>-свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>ИЮНЬ</b>	<p>Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику — 2—3 раза.</p> <p>Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей,— 3—4 раза.</p> <p>Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль,— 2—3 мин.</p> <p>Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении — 2—3 раза.</p> <p>Произвольный выдох в воду — 5 — 6 раз.</p> <p>6 Скользить на груди, оттолкнувшись</p>	<p>Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей,— 3—4 раза.</p> <p>Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль,— 2—3 мин.</p> <p>Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении — 2—3 раза.</p> <p>Произвольный выдох в воду — 5 — 6 раз.</p> <p>6 Скользить на груди, оттолкнувшись</p>	<p>Повторить по 1—2 раза. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду — 6 раз.</p> <p>Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.</p> <p>Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох — 2—3 раза.</p> <p>Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы») — 2—3 раза.</p>	<p>Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох — 4—6 раз.</p> <p>Бегать парами, держась за руки,— 2—3 мин.</p> <p>Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна — 2—4 раза.</p> <p>5. Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять</p>

	положении — 2—3 раза.	обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду,—3—4 раза. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант) — 2—3 раза.	Игра «Мы веселые ребята»—2—3 раза.	горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать — 2 раза. В этом же положении чередовать вдох с выдохом — 4-5 раз.
<b>ИЮЛ Б</b>	Бегать по бассейну, догоняя свою пару,— 1—2 мин. 3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской (игрушкой) — 3—4 раза. 4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду,— 4—6 раз. 5. Скользить на спине — 3—4 раза. 6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»). 7. Игры «Водолаз», «Щука».	Перебежать через бассейн, взять игрушку— 1—2 мин. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше,— 3-4 раза. Сделать выдох в воду — 3—4 раза Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользить—2—3 раза. Продельвать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание,— 1—2 мин. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая выдох,—3—4 раза.	Игра «Фонтан». Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, 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. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем — 3—4 раза. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх,— 5—6 раз. 6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками — 6—8 раз.	Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды,— 2—3 раза.  Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держат у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить — 5—6 раз. 3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять

				движения ног, сочетая их с дыханием,— 1 мин. Игра «Смелые ребята».
<b>АВГУ СТ</b>	<p>Всплывать и лежать на воде по выбору.</p> <p>- Игра «Зеркальце» в парах.</p> <p>- Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону),— 2—3 раза.</p> <p>Игра «Водолазы».</p>	<p>Игровое упражнение «Лодочка плыви».</p> <p>Дети выполняют с плавательной доской, работая ногами способом кроль. Игровое упражнение Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках —1—2 мин.</p> <p>Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой — 1 —2 мин.</p> <p>Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук. Выдох в воду —5—6 раз.</p>	<p>Прыжками – «Быстрый лягушонок», дети прыгают на двух ногах, руки на поясе. Упражнение выполняется тройками по длине бассейна.</p> <p>Дети встают в круг, руки на поясе – игровое упражнение «Большие пузыри». Дети погружаются в воду с головой, присаживаясь на дно бассейна, делая выдох в воду. На дне бассейна находятся мелкие предметы игра «Достань игрушку».</p> <p>Собрать предметы, погружаясь в воду с головой, глаза открыты.</p>	<p>помощью инструктора. Различные виды передвижений: шагом, бегом, прыжками с продвижением вперед. Игровое упражнение «Дельфины». Погружения в воду с головой, доставая предметы со дна бассейна. Игровое упражнение «Стрелочка на груди». Игровое упражнение «Большие пузыри».</p>

### Старшая группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<b>ОКТЯ БРЬ</b>	<p>-Ходьба парами, группой, держась за руки</p> <p>-упражнение «Полоскание белья»</p> <p>-умыться, полить воду на лицо</p> <p>-погружаться до подбородка</p>	<p>-Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину</p> <p>-упражнение «Волны на море»</p> <p>-поливать воду на голову</p> <p>-погружаться до</p>	<p>-Вбежать в воду, окунувшись спиной вперед</p> <p>-прыжки из воды</p> <p>-передвигаться по дну различными способами</p> <p>-упражнение «Нос</p>	<p>-Бег по дну бассейна в различных направлениях</p> <p>-ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук</p> <p>-упражнение</p>

	-игра «Цапли», «Карусели» Индивидуальная работа	уровня носа -игра «Дровосек в воде», «Дождик лей» Индивидуальная работа	утонул» -игра «Мы веселые ребята» -Индивидуальная работа	«Кто выше» -передвигаться – «Крокодилы» -игра «Футбол в воде» Индивидуальная работа
<b>НОЯБ РЬ</b>	-Вбегать в воду, падая на нее -передвижение по дну назад -класть лицо в воду в ладоши -брызгать друг друга -движения ног -кроль на груди -игра «Волны на море» Индивидуальная работа	-Падать на воду -передвижение по дну боком -класть лицо в воду, задержав дыхание -ходить парами -движение ног -кроль на груди -игра «Фонтан» Индивидуальная работа	-Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики» -выдох в воду по сигналу -работа ног на спине упор о дно бассейна -упражнение «Остуди чай» -игра «Бегом за мячом», «Коробочка» Индивидуальная работа	-Брызгаться, окунаясь в воду -по сигналу задерживать дыхание -движения ног с опорой -погружение с головой -игра «Карасик и щука» -свободное купание Индивидуальная работа
<b>ДЕКА БРЬ</b>	-Вход парами -погружение вводу с выдохом парами -погружение с открыванием глаз -движение ног с опорой -упражнение «У кого больше пузырей» -Игра «Переправа» Индивидуальная работа	-Самостоятельно входить в воду -упражнение «Насос» -упражнение «Достань игрушку» -лежание на груди с выдохом -выдохи в воду -игра «Байдарки», «Хоровод» Индивидуальная работа	-Вбегать и окунаться -выдохи в воду с погружением парами -движения ног с опорой -поиск предметов в воде, открывая глаза -игра «Покажи пятки», «Невод» Индивидуальная работа	-Окунаться самостоятельно -упражнение «Насос» с поворотом головы -работа ног с опорой и без -подныривание в обруч -игра «Пролезь в круг», «Карусели» Индивидуальная работа
<b>ЯНВА РЬ</b>	-Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук -упражнение «Покажи пятки» -попытка упражнения «Поплавок», «Медуза» -игра «Поезд в туннель» Индивидуальная работа	-Прыжки с продвижением вперед -работа ног без опоры на спине -выдохи в воду при погружении и лежании на груди -игра «Коробочка», «Караси и щука» Индивидуальная работа	-Свободное купание и плавание -игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	-Упражнение «Поплавок» -погружение с головой с выдохом -приседать с выдохом в воду -ходьба на руках -игра «Тюлени», «На буксире» Индивидуальная работа

<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p>-Приседать, погружаясь в воду</p> <p>-стоя, движения руками «Мельница»</p> <p>-выполнять движения ног с помощью</p> <p>-упражнение «Поплавок»</p> <p>-упражнение «Стрела»</p> <p>-игра «Невод»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Выдохи в воду, приседая</p> <p>-упражнение «Поплавок»</p> <p>-упражнение «Стрела»</p> <p>-лежание на спине</p> <p>-движения гребковые руками на спине</p> <p>-игра «Кто как плавает»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Упражнение «Поплавок»</p> <p>-упражнение «Звезда»</p> <p>-лежание на спине</p> <p>-скольжение на груди</p> <p>-скольжение на спине</p> <p>-игра «Охотники и утка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Лежание на спине без опоры</p> <p>-движения ног с опорой</p> <p>-выдохи в воду с поворотом головы</p> <p>-скольжение на груди</p> <p>-свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>МАРТ</b>	<p>-Скольжение на груди</p> <p>-скольжение на спине</p> <p>-выдохи в воду</p> <p>-сочетать движения ног с дыханием</p> <p>-игра «Караси и карпы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Плавание на груди с опорой</p> <p>-плавание на спине с опорой</p> <p>-движения ног в координации с дыханием</p> <p>-игра «Удочка», «Пятнашки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Скольжение на груди и на спине</p> <p>-движения ног с опорой</p> <p>-выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди</p> <p>-в наклоне вперед работа рук кролем</p> <p>-игра «Качели», «Торпеда»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой</p> <p>-выдохи в воду</p> <p>-скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием</p> <p>-Свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	<p>-Скольжение на груди с выдохом</p> <p>-скольжение на спине с движениями ног</p> <p>-выдохи в воду</p> <p>-плавание на груди в координации дыхания</p> <p>-игра «Хоровод», «Морской бой»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой</p> <p>-скольжение на груди с опорой с движениями рук</p> <p>-игра «Щука»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Стоя, работа рук на груди, на спине</p> <p>-плавание с задержкой дыхания</p> <p>-Скольжение на груди и на спине с движениями рук</p> <p>-игра «Пятнашки»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Плавание с задержкой дыхания</p> <p>-работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине</p> <p>-выдохи в воду</p> <p>-игра «Кто кого?»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>МАЙ</b>		<p>-Плывать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания</p> <p>-игра «Невод», «Караси и карпы»</p>	<p>-Плавание на груди и на спине на дальность</p> <p>-свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Свободное плавание</p> <p>-игры по выбору</p> <p>Индивидуальная работа</p>

		Индивидуальная работа		
<b>ИЮН Б</b>	<p>Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени.</p> <p>На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного.</p> <p>Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.</p> <p>Игра «Поезд в туннель!» (I вариант). Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально.</p>	<p>Упражнение «Водолазы» Игровое упражнение «Кто выше?» - выпрыгивание из воды Упражнение на дыхание «Остудим чай» Работа прямыми ногами, как при плавании способом «кроль», держась за бортик. Игра «Рыба и сети»</p>	<p>Бег по бассейну парами– «Лошадки». Дыхательное упражнение: держась за бортик руками, сделать вдох-выдох в вод «Шторм на море» - выпрыгивание из воды Упражнение на дыхание «Остудим чай» Игра «Караси и карпы»</p>	<p>Упражнение «Водолазы» Погружение лица в воду и пускание пузырей Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться</p> <p>В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем.</p> <p>Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем, другому тянуть его, как на буксире, перемещаясь назад. Меняться ролями 3-4 раза.</p>
<b>ИЮЛ Б</b>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у</p>	<p>Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени Бег по бассейну – «Кто быстрее?» Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать</p>	<p>Встать у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав</p>	<p>Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику Присесть в парах, кто дольше пробудет</p>

	<p>бортика, повернуться к нему спиной.</p> <p>Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно, Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду»</p>	<p>вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно.</p> <p>Игра «Оса»</p>	<p>дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой</p> <p>Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох.</p> <p>Скольжение на груди поперек бассейна.</p>	<p>под водой и сделает больше пузыре</p> <p>Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль</p> <p>Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении. Произвольный выдох в воду.</p> <p>Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду</p> <p>Игра «Поезд в туннель!» (I вариант)</p>
<b>АВГУ СТ</b>	<p>Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему — полежать на поверхности воды на спине, по четвертому—сделать «поплавок». Скольжение на груди с постепенным</p>	<p>Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох .</p> <p>Бегать парами, держась за руки.</p> <p>Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна — 2—4 раза.</p> <p>Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять</p>	<p>Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее?»</p> <p>Упражнение «Водолазы»</p> <p>Игровое упражнение «Кто выше?» - выпрыгивание из воды</p> <p>Упражнение на дыхание «Остудим чай»</p> <p>Работа прямыми ногами, как при плавании способом</p>	<p>Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени</p> <p>Бег по бассейну – «Кто быстрее?»</p> <p>Упражнение «Водолазы»</p> <p>Игровое упражнение «Кто выше?» - выпрыгивание из воды</p> <p>Упражнение на дыхание «Остудим чай»</p> <p>Работа прямыми</p>



выдохом в воду. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох.	горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать — 2 раза.	«кроль», держась за бортик. Игра «Рыба и сети»	ногами, как при плавании способом «кроль», держась за бортик. Игра «Рыба и сети»
---	--	---	---

### Подготовительная группа

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV недел я
<b>ОКТАБРЬ</b>	-Лежать на спине -лежать на груди -упражнение на дыхание -прыжок в воду с бортика -игра «Поплавок», «Море волнуется» Индивидуальная работа	-Лежание на груди -скольжение на спине -упражнение на дыхание «Дровосек в воде» -свободное плавание Индивидуальная работа	-Лежание на груди -скольжение на спине -упражнение на дыхание -прыжок в воду с бортика (страховка) -игра «Тюлени», «Покажи пятки» Индивидуальная работа	-Лежание на груди -Скольжение на спине с различным положением рук -Скольжение на груди -Упражнение на дыхание -Игра «Водолазы»
<b>НОЯБРЬ</b>	-Скольжение на груди -работа ногами на груди и спине у бортика -упражнение на дыхание -прыжки в воду с бортика -игра «Волны на море»	-Скольжение на груди -упражнение на дыхание -свободное плавание -игры (по желанию) Индивидуальная работа	-Скольжение на спине с различным положением рук -упражнение на дыхание -работа ног у бортика -игра «Смелые ребята» Индивидуальная работа	-Скольжение на груди -прыжки в воду с бортика -упражнение на дыхание -игра «Сердитая рыбка» Индивидуальная работа
<b>ДЕКАБРЬ</b>	-Работа ног на спине с опорой и без -упражнение на дыхание	-Работа ног на груди с опорой и без -скольжение на груди с работой рук	-Лежание на спине -упражнение «Медуза» -плавание на	-Лежание на спине без опоры -плавание на сине, координируя

	<p>-спад в воду</p> <p>-игра «Поймай воду»</p> <p>-свободное плавание</p>	<p>в разных положениях</p> <p>--лежание на спине с опорой и без</p> <p>-игра «Водолазы»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>спине, координируя движения</p> <p>упражнение на дыхание</p> <p>-спад в воду</p> <p>-Игра «Фонтан»</p>	<p>движения</p> <p>-игра «Караси и щука»</p> <p>-свободное плавание</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<p>-Упражнение «Медуза»</p> <p>-упражнение «Звездочка»</p> <p>-плавание на спине в координации движения</p> <p>-упражнение на дыхание</p> <p>-игра «Коробочка»</p>	<p>-Лежание на груди</p> <p>-скольжение на спине</p> <p>-игра «Мы ребята смелые»</p> <p>-свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Лежание на груди</p> <p>-скольжение на спине</p> <p>-работа ног на груди</p> <p>-плавание на спине</p> <p>-упражнение на дыхание</p> <p>-свободное плавание</p>	<p>-Лежание на груди с опорой и без</p> <p>-скольжение на спине с опорой и без</p> <p>-скольжение на груди с опорой и без</p> <p>-игра «Веселые подводники»</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p>-Работа ног на спине без опоры</p> <p>-скольжение на груди без опоры</p> <p>-упражнение на дыхание</p> <p>-игра «Карусели», «Сердитая рыбка»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Работа ног на груди без опоры</p> <p>-упражнение «Медуза»</p> <p>-движение рук на спине</p> <p>-прыжок в воду с бортика</p> <p>игра «Футбол на воде»</p>	<p>-Работа ног в скольжении на груди</p> <p>-упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда»</p> <p>-прыжок вниз головой</p> <p>-игра «Море волнуется»</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Плавание на груди с движениями рук</p> <p>-упражнение на дыхание</p> <p>-работа ног с опорой и без</p> <p>-свободные игры с мячом</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>МАРТ</b>	<p>-Плавание на груди с различными положениями рук</p> <p>-упражнение на дыхание</p> <p>-движение ног</p> <p>-прыжки в воду</p> <p>-игра «Футбол на воде»</p>	<p>-Плавание на спине с различным положением рук</p> <p>-упражнение на дыхание</p> <p>-движение ног</p> <p>-прыжки в воду</p> <p>-игра «Водное поле»</p>	<p>-Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»</p> <p>-скольжение на груди и на спине с работой ног</p> <p>-свободное плавание</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>-Обучение игры «Водное поло»</p> <p>-свободные передвижения</p> <p>Индивидуальная работа</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	<p>-Скольжение на спине с работой рук</p> <p>-прыжки в воду</p> <p>-упражнение на дыхание</p>	<p>-Скольжение на спине с работой ног</p> <p>-прыжки в воду</p> <p>-упражнение на дыхание</p>	<p>-Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания</p> <p>-свободные</p>	<p>-Плавание на груди в координации</p> <p>-упражнение на дыхание</p>

	-игра «Водолазы»	-игра «Мы ребята смелые»	передвижения в воде Индивидуальная работа	-прыжки в воду -игра «Море волнуется»
<b>МАЙ</b>	-Плавание на спине в координации -упражнение на дыхание -прыжки в воду	-Упражнение на дыхание -прыжки в воду - плавание, координируя движения -свободное плавание	-Плавание на груди -плавание на спине (контрольные нормативы) -игры с мячом	-Свободные игры по выбору Индивидуальная работа
<b>ИЮНЬ</b>	«Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками Упражнение «Поплавок» Водолазы» - выдох в воду. Дети держатся двумя руками за перекладину, интенсивная работа ногами способом кроль, лицо опущено в воду, поднять голову, сделать поворот головой влево, вдох, опустить лицо в воду. Игра «Пятнашки с мячом»	Ходьба в положении полуприсяде, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, с погружением под воду Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая воду руками	Лежа в упоре на прямые руки, на мелком месте, выполнять движения ног как при плавании кроль Стоя в воде по грудь сделать вдох и выдох в воду Караси и карпы» - бег в разных направлениях Бегом за мячом» (2 раза).	Кладочискатели» - доставать предметы в глубокой части бассейна. «Торпеда на груди» - «Торпеда на спине»- «Я плыву». «Покажи пятки» - нырнуть с отрывом ног от дна Скольжение поперек бассейна Упражнение «Поплавок»-). Игра «Морской бой»
<b>ИЮЛЬ</b>	упражнения «Мельница»; вращать руками вперед и назад Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль Стоя в воде по грудь, сделать глубокий вдох, погрузиться под воду с головой произвести поспешный выдох в воду	Кто быстрее переправиться на другой берег» - бег по бассейну, загребая воду руками Скольжение поперек бассейна Упражнение «Поплавок»- Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль Выполнять	Скольжение поперек бассейна «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки с продвижением вперед, погружение в воду с головой Упражнение «Поплавок» Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль	Эстафеты: «Бег с мячом до противоположного бортика и назад», «Быстрые дельфины», «Кто дольше», «Кто скользит дальше». «Быстрая лодка» - ребенок садится на круг лицом к узкой стороне бассейна, по

	Дельфины» Пятнашки с мячом» «Поезд в тоннель» раза).	упражнение «Поплавок»	«Медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч	сигналу начинает работать
<b>АВГУСТ</b>	Скольжение поперек бассейна на груди Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед Стоя в воде по грудь, выполнять упражнения «Мельница»; вращать руками вперед и назад Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом кроль	Скольжение поперек бассейна на груди Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед Стоя в воде по грудь, выполнять упражнения «Мельница»; вращать руками вперед и назад Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом кроль	Ходьба в положении полуприсяде, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди «Водолазы» - выдох в воду Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль Стоя в воде по грудь, выполнять упражнения «Мельница»; вращать руками вперед и назад Игра «Удочка»	Ходьба в положении полуприсядя, наклонившись вперед, работая руками как при плавании способом кроль на груди «Дельфины» Водолазы» - выдох в воду Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль «Мяч в воздухе» (2-3 раза).

### **2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

Взаимодействие с воспитателями и родителями ведется по следующей схеме:

- определяются цели и задачи совместной деятельности по созданию здоровьесберегающего пространства детства,
- создаются общие установки на решение задач воспитания здорового ребенка,
- вырабатываются общие стратегии сотрудничества для приобщения его к ценностям здорового образа жизни.

Таким образом, родители и педагоги получают возможность познакомиться с содержанием работы аквааэробики, обучаются конкретным приемам оздоровления детей, определяют совместно, какие условия можно создать в семье, чтобы активизировать потенциальные физические возможности ребенка.

## **3. Организационный раздел Программы**

### **3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы**

Укомплектованность вспомогательным оборудованием: в бассейне должны быть в наличии предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия, что является одним из важных условий, т.к. они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Интерес и внимание ребенка вызывает снаряд, который помогает преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, фонограммы песен, музыка для релаксации.

### **3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В бассейне имеются: игровое оборудование; круги надувные детские; гимнастические палки; мячи; обручи, плавающие игрушки.

Для выполнения отдельных упражнений и комплексов используют предметы по количеству обучающихся (мячи и игрушки, нудолсы (поролоновые палки), ленты и платки, гимнастические палки, обручи и т.д). Эти же предметы, вспомогательный материал и оборудование (тоннели для проплывания, горки, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, колобашки (приспособления для работы ног), круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия.

Занятия сопровождаются веселой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения.

Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Занятия предусмотрены с учетом возраста и плавательной подготовленности воспитанников, т. е. рассчитаны на детей старшей, подготовительной группы, имеющих определенные плавательные умения и навыки.

#### **Санитарно-гигиенические условия проведения занятий:**

- освещенное и проветриваемое помещение;
- контроль качества воды, дезинфекции помещений и оборудования;

- медико-педагогический контроль воспитательного процесса и здоровья каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

### Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)
3-4 года	+29.....+32 С	+29.....+33С
4-5 лет	+29.....+32 С	+29.....+33С
5-6 лет	+ 28... +32 <sup>0</sup> С	+29... +33 <sup>0</sup> С
6-7 лет	+ 27... +31 <sup>0</sup> С	+28... +32 <sup>0</sup> С

### Обеспечение безопасности занятий по плаванию и аквааэробике:

- занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- обеспечить присутствие медсестры на занятии;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия с группами, превышающими 10-15 человек;
- допускать детей к занятиям только с разрешения медицинского работника ДОУ;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- при появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

### Правила поведения в бассейне

- Внимательно слушать задание и выполнять его.
- Не кричать.
- Не звать нарочно на помощь.
- Входить в воду только по разрешению инструктора.
- Спускаться по лестнице спиной к воде.
- Не стоять без движений в воде.
- Не мешать, друг другу окунаться.

- Не наталкиваться, друг на друга.
- Не «топить» друг друга.
- Не бегать в помещении бассейна.
- Выходить быстро по команде инструктора.

### **3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Оформление акватории бассейна: учебные помещения оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587457

Владелец Телеш Наталья Геннадьевна

Действителен с 04.10.2022 по 04.10.2023