|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Задачи** | **Подготови-тельная часть** | **Основная часть** | **Заключи-тельная часть** | **Вариативная часть** | |
| **Национально-региональный компонент** | **Компонент ДОУ** |
| Октябрь | | | | | | |
| 1 неделя | Ознакомить детей с посещением бассейна, с правилами поведения в воде. | Комплекс упражнений №1;  Беседа о правилах поведения на воде. | 1. Входить в воду с помощью инструктора;  2. Ходить держась за поручни;  3. Прыгать у опоры;  4. Опускать плечи в воду;  5. Ударять ладонями по воде, набирать в ладони воду. | Игра «Водичка, водичка, умой мое личико»;  Свободное плавание. |  | Дыхательное упражнение «Выдох перед собой в воздух» (Имитация) |
| 2 неделя | Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как нужно раздеться, сложить одежду, вымыться под душем, вытереться, одеться. | Поточный вход в воду под наблюдением педагога;  Комплекс упражнений №1. | Ходить и бегать по дну бассейна;  Окунуться, держась за поручень. | Игра «Найди свой домик» | Игровое упражнение «Волны на Байкале» | Дыхательное упражнение «Подуй на водичку» |
| 3 неделя | Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании. | Комплекс упражнений №1;  Организован-ный вход в воду. | 1. Шагом вдоль бортика на четвереньках в разных направлениях;  2. Бегом, держась за поручень (глубина до колен);  3. Окунаться, держась за поручень. | Игра «Гуси»;  Свободное плавание. | Игра «Рыбаки» | Дыхательное упражнение «Выдох перед собой» |
| 4 неделя | Вызвать интерес у детей к занятиям в бассейне;  Приучать не бояться воды. | Комплекс упражнений №1;  Шагом (без поддержки педагога) на руках по дну бассейна. | 1. Войти в воду по пояс;  2. Ходить по дну, взявшись за руки окунаться по шею (присесть);  3. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку, позвенеть. | Игра «Зайчата умываются» | Игра «Рыбаки» | Выдох перед собой (имитация) |
| Ноябрь | | | | | | |
| 1 неделя | Побуждать детей к самостоятельным активным передвижениям в воде в определенном направлении;  Воспитывать безбоязненное отношение к воде. | Комплекс упражнений №2;  Плескание, движение в воде руками. | 1. Маленькие и большие ноги;  2. Упражнение «Все-все, подойдите ко мне»;  3. Упражнение «Утка и утята». | Самостоя-тельные игры в воде с игрушками;  Игра «Солнышко и дождик» | Делаем «Волны на Байкале» |  |
| 2 неделя | Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях;  Учить делать вдох и задерживать дыхание. | Комплекс упражнений №2;  Спуск в воду при поддержке педагога. | 1. Окунуться, посидеть в воде;  2. Плескание «Водяные жуки»;  3. «Матросская шапка» - игра по стихотворению А. Барто;  4. Бросить мяч и догнать его, принести мяч воспитателю, игра «Наша Таня» | Игра «Погреем ушки»;  Самостоятельные игры под наблюдением педагога. |  | Выдох в воду на границе воды и воздуха. |
| 3 неделя | Учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо;  Прыгать на двух ногах;  Продолжать учить безбоязненному отношению к воде;  Способствовать формированию навыков личной гигиены. | Комплекс упражнений №2;  Спуск в воду при страховке педагога;  Плескание в воде руками. | Войти в воду и сразу окунуться;  Похлопать ладошками по воде;  Игра «Фонтаны»;  Игра «Маленькие, большие ноги»;  Игра «Поймай воду» | Игра «Водичка, водичка»;  Организованный выход из воды. |  | Выдох на воду на границе воды и воздуха |
| 4 неделя | Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо;  Обучать детей передвигаться по дну бассейна, работая ногами. | Комплекс упражнений №2;  Спуск в воду, держась за поручни;  Движение руками в воде. | 1. Ходьба друг за другом, держась за поручни;  2. Игра «Бегите ко мне»;  3. Игра «Фонтаны»;  4. Новая игра «Полей себе на голову» | Игра «Солнышко и дождик»;  Выход из воды. | Игровое упражнение «Рыбки плавают» |  |
| Декабрь | | | | | | |
| 1 неделя | Приучать детей погружаться в воду, передвигаться группой, взявшись за руки.  Продолжать учить обливать себя, голову, умываться, прыгать на двух ногах с продвижением вперед. | Комплекс упражнений №3;  Организованный вход в воду.  Умывание в воде бассейна. | 1. Шагом за педагогом около бортика бассейна;  2. Ходьба взявшись за руки по кругу;  3. Игра «Зайчата умываются»;  4. Игра «Полей себе на голову»;  5. Игра «Подуем на кашу». | Игра «Солнце и дождик»;  Свободное плавание, игры с игрушками. | Игра «Ручейки и озера» | Дыхательное упражнение «Подуем на воду» |
| 2 неделя | Продолжать учить детей не бояться воды, не бояться брызг; ориентироваться в пространстве; продолжать развивать дыхание; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем. | Комплекс упражнений №3;  Движения руками в воде.  Игры, связанные с привыканием к воде. | 1. Игровое упражнение «Зарядка» (под стихотворный текст дети выполняют упражнения);  2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя;  3. Игра «Хоровод» - ходить по кругу, взявшись за руки, по сигналу «хлопок» присесть в воду. | Игра «Веселые брызги»;  Свободное плавание, плескание. | Игра по русским народным потешкам «Водичка, водичка…» | Игра на дыхание «Подуем на чай» |
| 3 неделя | Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.  Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя. | Комплекс упражнений №3;  Спуск в воду;  Движения в воде;  Привыкание к воде;  Игровое упражнение «Сели - встали». | 1. Ходьба в полуприсяде «Уточки», «Гуси»;  2. Ходьба «Покатаемся на лодочках»;  3. Игры «Пройди в обруч» и «Принеси игрушку»;  4. Игра «Полей на себя». | Игра «Матросская шапка».  Свободное плавание, игры с игрушками.  Выход из воды. | Игра «Ручейки и озера» | Выдох на границе воды и воздуха.  Игры с выдохом в воду. |
| 4 неделя | Продолжать учить детей не бояться воды, обливать себя, умываться, учить чувствовать сопротивление воды, учить дуть на воду, работать ногами.  Воспитывать самостоятельность активность и решительность. | Комплекс упражнений №3;  Спуск в воду с помощью педагога;  Игры, связанные с привыканием к воде. | 1. Игра «Ой, лады, лады…» (умывание лица);  2. Ходьба по бассейну стайкой за педагогом;  3. Прыжки на руках – игра «Лягушка»;  4. Игра «Дождик». | Игра «Зайчата умываются».  Свободное плавание на кругах. | Игра «Ручейки и озера» | Выдох на границе воды и воздуха.  Игры с выдохом в воду.  Игра «Крабик». |
| Январь | | | | | | |
| 1 неделя | Ознакомить детей с горизонтальным положением тела пловца, продолжать подготовку к погружению лица в воду; учить делать плавный продолжительный выдох, закреплять умение сочетать движения со словами. | Комплекс упражнений №4;  Организованный вход в воду;  Умывание в воде бассейна. | 1. Шагом, на носках, высоко поднимая колени – «Цапля», бегом «Догони мячик»;  2. Стоя наклониться над водой и умыть лицо;  3. В том же положении сделать «дождик»;  4. Скользить по воде с помощью педагога «Водяные жуки». | Ига «Наша Таня»;  Игры в воде с игрушками. | Игра «Волны Байкала» | Выдох перед собой в воздух.  Выдох в воду. |
| 2 неделя | Продолжать учить детей вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. | Комплекс упражнений №4;  Организованный вход в воду, движение руками в воде. | 1. Игровое упражнение «Цапли»;  2. Передвижение прыжками «Лягушата»;  3. Игра «Маленькие, большие ноги»;  4. Погружение в воду до подбородка «Нос утонул» - игровое упражнение;  5. Лечь на воду из положения приседа, опереться руками о дно и вытянуть ноги назад. | Игра «Фонтаны».  Свободное плавание, игры с мячами. | Игры по русским народным потешкам «Водичка, водичка…» | Дыхательное упражнение «Пузыри» |
| 3 неделя | Ознакомить детей со способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянуть ноги.  Продолжать учить опускать лицо в воду, развивать дыхание. | Комплекс упражнений №4;  Спуск в воду с помощью педагога;  Плескание руками в воде. | 1. Приседание, держась за поручень, прыжки «Дельфины»;  Ходьба по бассейну высоко поднимая колени «Цапля»;  2. Игра «Спрячься под воду» - опускать лицо в воду;  3. Ходьба на руках по дну бассейна;  Игра «Пароход в тоннели». | Игра «Бегом за мячом».  Свободное плавание, игры с игрушками. | Игра «Моторные лодки на реке» | Игровое упражнение «Водичка, водичка…» |
| Февраль | | | | | | |
| 1 неделя | Ознакомить детей со способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянув ноги; пробовать опуститься в воду лицом; продолжать учить обливать себя водой. | Комплекс упражнений №6;  Спуск в воду с помощью педагога;  Умывание в воде бассейна. | 1. Игра «Полей на себя»;  2. Игра «Рыбки резвятся» - лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги, идти на руках до обозначенного места;  3. Встать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть, как в зеркало, опустить в воду лицо. | Игра «Солнце и дождик»;  Игры в воде с игрушками. | Русская народная игра «Зайка серый умывается» | Дыхательное упражнение с трубочкой «Веселые пузыри» |
| 2 неделя | Продолжать учить детей погружать лицо в воду, передвигаться по дну бассейна, ориентируясь в воде. Показать, как свободно лежать на воде; воспитывать самостоятельность и уверенность. | Комплекс упражнений №6;  Спуск в воду;  Плескание, движение в воде руками. | 1. Передвижение в воде друг за другом;  2. Прыжки «Лягушата»;  3. «Водичка - водичка» - умывание, опускание лица в воду;  4. Игра «Лягушки» - подпрыгивать и приседать в воду. | Игра «Карусели»;  Плавать, как хочется. | Игры по русским народным потешкам | Выдох на границе воды и воздуха.  Игры с выдохом в воду «Поймай воду» |
| 3 неделя | Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; опускать лицо в воду; работать ногами; развивать дыхание. Способствовать развитию ловкости. | Комплекс упражнений №6;  Организован-ный вход в воду.  Умывание в воде бассейна. | Игровые упражнения проводятся в такой последовательности  1. «Крокодилы на охоте» (шагом и бегом на руках),  2. «Лягушки» (прыжки с опорой на руки),  3. «Пузыри» (с помощью трубочек). | Игры «Фонтаны», «Достань игрушку».  Организованный выход из воды. | Игра по русским народным потешкам «Зайчата умываются» | Дыхательное упражнение «Дышим на Байкале».  Выдох перед собой, выдох на воду. |
| 4 неделя | Продолжать развивать дыхание, погружаясь под воду с головой; учить держаться на спине, на круге; учить отталкиваться руками о воду; учить пролезать в обруч. | Комплекс упражнений №6;  Вход в воду самостоятельно при страховке педагога.  Плескание, движение руками в воде. | Игровые упражнения проводятся в такой последовательности  1. «Веселые пузыри» (5-7 раз, погружаться в воду с головой),  2. «Переправа» (3-4 раза, держась на спине),  3. «Карусели» (3-4 раза),  3. «Пароходы в тоннели» (3 раза, пролизание в обруч). | Игра «Погремуш-ки»;  Свободная игра с непотопля-емыми игрушками | Игра «Поймай рыбку» | Дыхательное упражнение: выдох на границе воды и воздуха.  Игры с выдохом в воду. |
| Март | | | | | | |
| 1 неделя | Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; развивать дыхание.  Учить ложиться в воде на руки взрослого. Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу. | Комплекс упражнений №7;  Спуск в воду с помощью воспитателя;  Погружение по плечи. | 1. «Маленькие и большие ноги» (ходьба по бассейну);  2. «Хоровод» (Ходьба по кругу);  3. «Игра с ведрами» (стоя в кругу полить себя водой);  4. «Озорные лягушата» (приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше); | Игра «Цапля»;  Играть и плескаться самостоя-тельно. | «Водичка, водичка, умой мое личико» | Набрать в ведро воды и подуть «Игра с ведрами» |
| 2 неделя | Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем; безопорному положению в воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс). | Комплекс упражнений №7;  Умывание в воде бассейна;  Элементар-ные движения руками в воде. | 1. Передвижение: прыжками, шагом, на руках;  2. Игра «Моем носики» (наклониться, опустить лицо в воду);  3. «Фонтан» - работа ногами, как при плавании кролем;  4. «Торпеды» - оттолкнуться и полежать на воде. | Игра «Матросская шапка»;  Игры в воде с игрушками. | Игра «Утки и утята» | «Плыви игрушка» (подуть на игрушку) |
| 3 неделя | Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; опускать лицо в воду.  Приучать уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.  Способствовать закаливанию организма. | Комплекс упражнений №7;  Организован-ный вход в воду.  Игры, связанные с привыканием к воде. | 1. Передвижения в воде: прыжками, на руках. Игры «Крокодил», «Рыбки»;  2. Работа ногами, игра «Фонтаны»;  3. Ходить вдоль бортика, загребая воду «Лодочки плывут»;  4. Опускать лицо в воду с выдохом «Веселые пузыри». | Игра «Гуси»;  Свободное плавание. | Игра «Утки и утята» | Дыхательное упражнение «Моем носики» (Встать у обруча, наклониться и опустить лицо в обруч) |
| 4 неделя | Побуждать детей принимать безопасное положение в воде; учить работать ногами, как при плавании кролем у подвижной опоры; продолжать учить делать выдох в воду. | Комплекс упражнений №7;  Умывание в воде бассейна, плескание. | 1. Передвижения в воде шагом: игра «Хоровод»;  2. Переходить с одной стороны бассейна на другую – игра «Цапли»;  3. «Катание на буксире» - держась за палку, работать ногами кролем;  4. «Медуза» - руки и ноги в стороны, пытаться полежать на животе. | Игра «Зайчата умываются» | Игра «Утки и утята» | «Веселые пузыри» (выдох в воду с опусканием лица полностью в воду) |
| Апрель | | | | | | |
| 1 неделя | Обучать глубокому вдоху и постепенному выдоху в воду, опуская лицо полностью с открытыми глазами, работать ногами, как при плавании кролем; создавать условия для принятия безопасного положения в воде. | Комплекс упражнений №8;  Организованный вход в воду.  Умывание в воде бассейна. | 1. Переходить с одной стороны бассейна на другую «Цапли» (высоко поднимая колени);  2. Вдох и выдох в воду с погружением лица – игра «Спрячься»;  3. «Переправа» (работа ногами, как при плавании кролем). | Игра «Найди свой домик»;  Свободное плавание; индивидуаль-ная работа с детьми; учить держаться на воде без опоры. | Игра «Море волнуется» | Дыхательные упражнения «Веселые пузыри», «Остуди чай» |
| 2 неделя | Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна; делать вдох и выдох в воду, опуская лицо, голову в воду; учить работать ногами, как при плавании кролем; ложиться на руку взрослому спиной и животом. | Комплекс упражнений №8;  Движения руками в воде;  Игры, связанные с привыканием к воде. | 1. Окунаться и брызгаться самостоятельно;  2. Ходьба и бег по бассейну с высоким подъемом ноги;  3. Игра «Крокодилы»;  4. Игра «Фонтаны»;  5. Игра «Веселые пузыри» - опускание лица в воду у опоры; то же без опоры с погружением с головой. | Игра «Лягушата»;  Свободное плавание с лягушками.  Индивиду-альная работа. | Игра «Успей поймать рыбку» | Дыхательное упражнение «Подуй на чай» |
| 3 неделя | Уметь работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду; учить держатся на воде с помощью подвижной опоры. Способствовать развитию ловкости. | Комплекс упражнений №8;  Плескание, движение руками в воде. | Игровое занятие  Игры:  «Хоровод»,  «Фонтаны»,  «Моторная лодка»,  «Переправа»,  «Торпеды»,  «Веселые пузыри». | Игра «Наша Таня»;  Самостоя-тельные игры с непотопля-емыми игрушками | Игра «Успей поймать рыбку» | Дыхательная гимнастика на суше |
| 4 неделя | Уметь отталкиваться от воды руками; продолжить учить держаться на воде с помощью подвижной опоры; опускать лицо в воду, открывать там глаза.  Закреплять знание геометрических фигур. | Комплекс упражнений №8;  Игры, связанные с привыканием к воде. | 1. Умываться водой из бассейна;  2. Выпрыгивать из воды с опорой, погружение в воду с головой, игра «Спрячься»;  3. Плавание на досках;  4. «Торпеды»;  5. «Моторные лодки». | Игра «Зайчата умываются»;  Самостоя-тельное плавание с кругами. | Игра «Успей поймать рыбку» | Делаем выдох в воду, опуская лицо: игра «Веселые пузыри» |
| Май | | | | | | |
| 1 неделя | Закрепление пройденного материала;  Обучать многократным выдохам в воду. | Комплекс упражнений №9;  Умывание в воде бассейна, плескание. | Игровые упражнения проводятся в такой последовательности  1. «Цапли»,  2. «Хоровод»,  3. «Фонтаны»,  4. «Плыви игрушка»,  5. «Торпеды» (с доской или кругом),  6. «Ляг на руки». | Игра «Водичка, водичка…»;  Свободные игры в воде. | Игра «Буря на Байкале» | Дыхательная гимнастика на суше |
| 2 неделя | Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа.  Развивать ловкость. | Комплекс упражнений №9;  Игры, связанные с привыканием к воде. | Игровые упражнения:  1. «Щука»,  2. «Маленькие и большие ноги»,  3. «Поймай воду»,  4. «Моторные лодки на пристани»,  5. «Ляг на спину» (с помощью взрослого). | Игра «Найди свой домик»;  Индивиду-альная работа;  Игры в воде с игрушками. | Игра «Море волнуется» | «Волшебные пузыри» (дыхательное упражнение с трубочками) |
| 3 неделя | Закрепление пройденного материала.  Воспитывать чувство коллективизма. | Комплекс упражнений №10;  Организованный вход в воду. | 1. Шагом на руках по дну бассейна;  2. Приседать, погружаясь с головой;  3. «Карусели»;  4. «Бегом за мячом»;  5. «На буксире». | Игра «Лягушата»;  Игры в воде с игрушками. | Игра «Волны, большие и маленькие, на Байкале» | Погружаться с головой с выдохом;  Игры «Пузыри», «Ветер». |
| 4 неделя | Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа.  Способствовать формированию правильной осанки. | Комплекс упражнений №10;  Плескание, движение руками. | Игровые упражнения проводятся в такой последовательности  1. «Крокодилы»;  2. «Море волнуется»;  3. Плавание на кругах;  4. Игры с мячом. | «Матросская шапка»;  Игры в воде, свободное плавание;  Индивиду-альная работа. | Игра «Водичка - водичка» |  |