|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 последовательности1. «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 последовательности1. «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 занятиеИгры: «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 последовательности1. «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 последовательности1. «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» |  |