

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**Принято:**

С учетом мнения Совета родителей  
Протокол от 30.08.2022г. № 1  
Решением Педагогического совета  
ГБДОУ №83 Фрунзенского района  
Протокол от 31.08.2022г. № 1

**Утверждаю:**

Заведующий ГБДОУ №83  
Фрунзенского района  
Т.И. Юрченко  
Приказ от 31.08.2022г. №108



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый дельфин»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 3-7 (8) лет  
Срок реализации: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Важинская В.Д.

Санкт-Петербург  
2022

<b>№ п/п</b>	<b>Оглавление</b>	<b>стр.</b>
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность программы	4
1.3	Адресат программы	5
1.3.1	Характеристика возрастных особенностей детей	5
1.4	Цель и задачи Программы	9
1.5	Условия реализации программы	10
1.6	Планируемые результаты освоения программы	11
2.	Учебный план	15

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Правилами оказания платных образовательных услуг, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 г. N 1441

### Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа является Программой оздоровительной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития (плавание), формирование интереса к спортивным достижениям в водных видах спорта. В системе физического воспитания подрастающего поколения особая роль принадлежит плаванию. Умение плавать, а также видеть и понимать красоту подводного мира, способствует воспитанию гармонично развитой, целеустремленной и эрудированной личности, способной многогранно проявлять себя.

Программа направлена на:

- укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки обучающихся,
- формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава,
- нормализация обмена веществ, профилактика ожирения,
- развитие деятельности дыхательного аппарата,
- улучшение состояния нервной системы,

- развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости,
- развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, освоения правил поведения в воде.

## 1.2. Актуальность программы

В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию детей, возможности проявления двигательных способностей, актуализации двигательного потенциала каждого ребенка в различных игровых ситуациях, способствующих повышению уровня физического развития и улучшению компенсаторных функций. Практико-ориентированная направленность игровых задач с использованием водных тренажеров, нестандартного физкультурного оборудования успешно развивает плавательные умения детей, всесторонне подготавливает детей к плаванию в естественных условиях и аквацентрах, активизирует мыслительные процессы в ходе доступной исследовательской деятельности, активизирует совместное двигательное творчество, углубляет эмоции и чувства, что соответствует требованиям ФГОС.

## 1.3. Адресат программы

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа адресована детям в возрасте (3-7 (8) лет)

### 1.3.1. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-7(8) лет

Дошкольное детство является важным периодом в психическом и личностном развитии ребенка. *В отечественной психологии и педагогике принято выделять младший, средний и старший дошкольный возраст.* Каждый возрастной период связан не только с дальнейшим развитием, но и с существенной перестройкой познавательной деятельности и личности ребенка, необходимой для его успешного перехода к новому социальному статусу - статусу школьника.

В дошкольном возрасте у нормативно - развивающегося ребенка происходят большие изменения во всем психическом развитии. Чрезвычайно возрастает познавательная активность - развивается восприятие, наглядное мышление, появляются зачатки логического мышления.

Росту познавательных возможностей способствует становление смысловой памяти, произвольного внимания и т. д. Значительно возрастает *роль речи* как в познании ребенком окружающего мира, так и в развитии общения, разных видов детской деятельности. В

трудах А. В. Запорожца отмечается, что дошкольники могут выполнять действия по словесной инструкции, усваивать знания на основе объяснений лишь в том случае, если у них имеются четкие наглядные представления.

Появляются **новые виды деятельности: игра** - первый и основной вид совместной деятельности дошкольников; изобразительная деятельность - первая продуктивная деятельность ребенка; элементы трудовой деятельности.

Происходит интенсивное становление личности, воли. Ребенок, усваивая нравственные представления, формы поведения, становится маленьким членом человеческого общества. В дошкольном возрасте у нормально развивающегося ребенка чрезвычайно возрастает познавательная активность, интерес к познанию окружающего мира. Недаром дети дошкольники проходят через возраст «почемучек».

Основой познания для ребенка дошкольного возраста является чувственное познание - **восприятие и наглядное мышление**. Именно от того, как сформированы у ребенка-дошкольника восприятие, наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, зависят его познавательные возможности, дальнейшее развитие деятельности, а также речи и более высоких, логических форм мышления.

У трехлетних детей восприятие достигает сравнительно высокого уровня. Например, им доступно выделение свойств и отношений объектов, что может происходить не только практически, но и зрительно с помощью перцептивных действий. Дети умеют работать по образцу, выделяя при этом цвет, форму, величину, материал и другие свойства предметов, а также некоторые пространственные отношения между ними. Восприятие активно включается в деятельность ребенка, оно помогает ему выполнять посильные, знакомые по характеру задачи, предъявляемые взрослым (или встречающиеся в быту), находить решение значительно быстрее и эффективнее, чем раньше.

В старшем дошкольном возрасте наряду с усвоением отдельных эталонов происходит и усвоение систем, в которые эти эталоны включены. Овладев системой сенсорных эталонов, дети старшего дошкольного возраста уже производят обобщение предметов по существенным признакам и свойствам. Наряду с формированием восприятия свойств и отношений предметов у ребенка-дошкольника складывается представление о пространстве, развивается ориентировка в нем, возникающая на основе сложившегося ранее учета пространственных свойств и отношений предметов, изменяется целостное восприятие предметов.

В дошкольном возрасте ребенок свободно ориентируется в условиях, возникающих перед ним практических задач, может самостоятельно найти выход из проблемной ситуации. В наглядно - действенном мышлении проблемная ситуация разрешается с помощью вспомогательных средств или орудий.

В среднем дошкольном возрасте наиболее характерной для ребенка формой мышления является наглядно-образное, которое определяет качественно новую ступень в его развитии. В этом возрасте ребенок уже может решать задачи не только в процессе практических действий с предметами, но и в уме, опираясь на свои образные представления о предметах.

Наглядно-образное мышление в дошкольном детстве является основным и к старшему дошкольному возрасту становится более обобщенным. Дети могут понимать сложные схематические изображения, представлять на их основе реальную ситуацию и даже

самостоятельно создавать такие изображения. На основе образного мышления в дошкольном возрасте начинает формироваться словесно-логическое мышление, которое дает возможность ребенку решать задачи, усваивать более сложные элементарные научные знания.

У детей четвертого и пятого года жизни продолжает развиваться *произвольная память*. Ребенок, уже принимая, разнообразные задачи на запоминание и начинает прилагать специальные усилия для того, чтобы запомнить. Если ребенку этого возраста дают какое-либо поручение, то он уже не мчится сразу выполнять его, как младшие дети, а сначала повторив задание, приступает к выполнению.

У детей постепенно увеличивается объем запоминаемого материала. Ребенок 4-5 лет удерживает в памяти пять-шесть предметов или картинок. Именно в этот период начинают закладываться элементы опосредованного запоминания.

В среднем дошкольном возрасте возникает *сюжетно-ролевая игра*. Здесь происходит следующее: во-первых, предметы и предметные действия перестают интересовать ребенка; во-вторых, в центре его внимания оказываются отношения людей, связанные чаще всего с конкретными предметными действиями. Ребенок, проигрывая их, усваивает человеческие взаимоотношения. Данный вид игры требует участия нескольких детей, поэтому она является первым и основным видом совместной деятельности детей дошкольного возраста и оказывает большое влияние на развитие их взаимоотношений.

К пяти годам сюжетно-ролевая игра становится преобладающей и требует участия группы дошкольников, поэтому является первым и основным видом совместной их деятельности. В процессе этой игры дети учатся взаимодействовать, усваивают нравственные нормы, что оказывает влияние на развитие их личности в целом. Особенно большое значение имеют при этом те отношения, которые возникают у детей в игре при распределении ролей, в ходе согласования дальнейших действий, их оценки, обсуждения правил поведения и т. п. Пятилетние дети могут выбрать тему игры, создать условия для нее, выполнить соответствующие действия и правила, имеют опыт игр драматизации. У них формируется умение совместно строить и творчески развивать сюжет игры.

В дошкольном детстве начинают формироваться *продуктивные виды деятельности*, которые требуют достаточно высокого уровня сенсорного развития, в частности восприятия и представлений. Итогом продуктивной деятельности является продукт, отражающий воспроизводимый объект со стороны целого, деталей и его свойств. Так, например, рисунки, изображающие предметы, появляются у нормально развивающихся детей к концу третьего - началу четвертого года жизни.

Продуктивная деятельность способствует формированию восприятия и представлений ребенка и оказывает большое влияние на развитие личности дошкольника - требует умения сосредоточиться на задаче, доводить начатое дело до конца. Для нее необходимо развитие моторики, зрительно-двигательной координации, развитие воображения и мышления: анализ объекта, выделение главного оперирование образами-представлениями. В старшем дошкольном возрасте продуктивная деятельность продолжает активно развиваться на базе достаточно высоко развитого восприятия и представлений. К концу дошкольного возраста дети могут создавать и обыгрывать весьма сложные постройки, конструкции.

В младшем дошкольном возрасте *слово у ребенка* часто оказывается недостаточно обобщенным, ситуативным или, наоборот, генерализованным, а в ряде случаев понимание его ребенком может быть вовсе неверным. В речи детей встречаются замены,

подстановки знакомых слов на место незнакомых. Такая речь еще не может служить надежной опорой для передачи ребенку новых знаний, которые формируются у дошкольников только благодаря наглядности (А. В. Запорожец).

В среднем дошкольном возрасте картина начинает меняться - слово уже может более адекватно направлять деятельность ребенка и передавать ему информацию, но словесное инструктирование, передача опыта в словесной форме еще нуждаются в чувственной опоре.

Лишь к пяти годам слово начинает само по себе, в пределах определенного содержания, служить источником информации и способом передачи общественного опыта. Включение слова не просто ускоряет, качественно меняет, но и облегчает процесс усвоения новых знаний, способствует овладению новой деятельностью. Полученные с помощью словесной инструкции умения ребенок легче переносит на незнакомую ситуацию, на новый объект. Изменяется и роль собственной речи дошкольника, это проявляется в регуляции его деятельности. Из сопровождающей, она превращается сначала в фиксирующую, а затем в планирующую. Речь активно включается в усвоение знаний, в развитие мышления, в сенсорное развитие, в нравственное, эстетическое воспитание ребенка, в формирование его деятельности и личности.

Старшие дошкольники владеют достаточно широким кругом общих сведений об окружающей их действительности. Эти знания включают представления о труде взрослых, о семейных отношениях, событиях социальной жизни.

Однако они не всегда носят отчетливый характер. Чем старше становится ребенок, тем активнее включается он в жизнь общества, поэтому ему необходимо общение с окружающими и их морально-нравственная оценка.

Пятилетний ребенок уже в значительной степени овладевает этими нормами, у него накапливается социальный опыт, появляются такие чувства, как стыд, гордость и др. Он начинает особенно нуждаться в сопереживании, во взаимопонимании со стороны взрослых и сверстников, в их оценке. Одновременно он начинает и сам оценивать их: поступки, личностные качества. В этом возрасте оценка взрослого переживается ребенком очень остро. Он уже не просто стремится выполнить какую-либо работу ради самого действия, а ждет оценки своей деятельности со стороны окружающих.

У старших дошкольников имеют место социальные, игровые мотивы, связанные со стремлением к контактам со взрослыми и сверстниками, мотивы самолюбия и самоутверждения. Появляется возможность соподчинения мотивов, что является одним из важнейших новообразований в развитии личности старших дошкольников. Так, например, пятилетний ребенок может подавлять непосредственные желания, у него преобладают обдуманные действия над импульсивными.

Дети шестого года жизни способны произвольно управлять собственной деятельностью. Они в состоянии ограничивать свои желания, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения целей, оценивать результаты выполняемых действий. В этом возрасте дети понимают смысл задач, поставленных взрослым, могут самостоятельно выполнить его указания.

Особенности возрастного этапа 6-7 лет проявляются в прогрессивных изменениях во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и заканчивая возникновением сложных личностных новообразований.

Для **мышления** детей 6-7 лет характерны следующие особенности, которые могут использоваться в качестве диагностических признаков достижения ребенком готовности к обучению в школе, с точки зрения его интеллектуального развития:

- ребенок решает мыслительные задачи, представляя их условия, мышление становится вне ситуативным;
- высокий уровень развития речи приводит к развитию рассуждения как способа решения мыслительных задач, возникает понимание причинности явлений;
- детские вопросы выступают показателем развития любознательности и говорят о познавательном интересе и о развитии мышления ребенка;
- появляется новое соотношение умственной и практической деятельности, когда практические действия возникают на основе предварительного рассуждения;
- возрастает планомерность мышления;
- экспериментирование возникает как способ, помогающий понять скрытые связи и отношения, применить имеющиеся знания, попробовать свои силы;
- складываются предпосылки таких качеств ума, как самостоятельность, гибкость, пытливость.

Внимание дошкольника еще носит произвольный характер. Состояние повышенного внимания связано с ориентировкой во внешней среде, эмоциональным отношением к ней. С возрастом значительно возрастают концентрация, объем и устойчивость внимания, складываются элементы произвольности в управлении вниманием на основе развития планирующей функции речи и познавательных процессов; внимание становится опосредованным.

Для семилетнего ребенка, переживающего кризис семи лет, по мнению Л.С. Выготского, в большей мере характерны манерность, вертлявость, некоторая натянутость, немотивированное паясничание, что связано с утратой детской непосредственности, наивности и возрастанiem произвольности, усложнением эмоций, обобщением переживания («интеллектуализация аффекта»).

На протяжении дошкольного детства развиваются и эмоциональные процессы, осуществляющие регуляцию детской деятельности.

Основные новообразования в эмоциональной сфере ребенка 6-7 лет, на которые необходимо обращать особое внимание, в том числе и при диагностике психологической готовности к школе, приведены ниже:

- изменение содержания аффектов, выражающееся, прежде всего, в возникновении особых форм сопереживания, чему способствует развивающаяся эмоциональная децентрация;
- изменение места эмоций во временной структуре деятельности по мере усложнения и отдаления начальных ее компонентов от конечных результатов (эмоции начинают предвосхищать ход выполнения решаемой задачи);
- к шести годам происходит оформление основных элементов волевого действия: ребенок способен поставить цель, принять решение, наметить план действия, исполнить его, проявить определенное усилие в случае преодоления препятствия, оценить результат своего действия.



## 1. 4. Цель и задачи Программы

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.

**Задачи программы:**

1. Развитие сенсорных основ двигательной деятельности.
2. Укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки.
3. Формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава.
4. Нормализация обмена веществ, профилактика ожирения.
5. Развитие деятельности дыхательного аппарата.
6. Улучшение состояния нервной системы.
7. Развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости.
8. Развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, умения договариваться друг с другом, освоение правил поведения на воде.

## 1. 5. Условия реализации программы

**Условия набора:** Учебные группы комплектуются из числа детей возраста (3-7 (8) лет) дошкольного возраста, желающих научиться плаванию, с разным уровнем физического развития и имеющих письменное разрешение врача-педиатра, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям и на основании Договора на оказание платных дополнительных услуг, который подписывают родители (законные представители) детей.

**Наполняемость группы:** Не превышает 10 человек

**Условия формирования группы:** одновозрастные, допускается дополнительный набор в течение учебного года.

**Сроки реализации программы:** 8 месяцев (с октября по май), по 2 раза в неделю, всего 64 занятия.

**Режим занятий:**

Младший возраст (3-4) 2 раза в неделю – по 15 минут

Средний возраст (4-5) 2 раза в неделю – по 20 минут

Старший возраст (5-6 лет) – 2 раза в неделю – по 25 минут

Подготовительная гр. к школе (6-7(8)) - 2 раза в неделю – по 30 минут

**Формы организации занятий:** групповая.

**Формы проведения занятий:**

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами и т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации.

**Педагогические условия для реализации программы:** занятия проводятся в бассейне, в котором имеется все необходимое оборудование и спортивный инвентарь: плавательные доски, нудлс, игрушки (тонущие и нет).

### **1. 6. Планируемые результаты освоения программы**

Воспитанник 3-4 лет:

-осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях,

-совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,

- может брать, держать, переносить, бросать мячи и сюжетные игрушки,
- дует на воду, создавая различные узоры,
- может пролезать в обруч, подлезать под дугу (высота 50 см),
- удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,
- принимает положение пловца с поддержкой, совершает движения пловца руками и ногами,
- выполняет движения ногами вверх и вниз, руками, сидя и лежа на дне,
- старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,
- осуществляет ориентировку в пространстве,
- выполняет упражнения со звуковым сопровождением,
- демонстрируя выразительность движений.

#### Воспитанник 4-5 лет:

- осуществляет ходьбу и бег в игровых упражнениях в заданных направлениях в заданном темпе,
- совершает прыжки на месте, с продвижением в играх со звуковым сопровождением, с образными игрушками, с мячами,
- может брать, держать, переносить, бросать мячи среднего диаметра и массажные,
- совершает погружения в воду,
- может пролезать, проплывать с поддержкой в обруч, в туннель, подлезать под дугу (высота 50 см),
- удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,
- принимает положение пловца с поддержкой, совершает ритмичные движения пловца руками и ногами, учиться плавать,

- выполняет движения ногами вверх и вниз, руками лежа, сидя,
- старается энергично выдыхать в процессе дыхательных упражнений,
- дует на воду через трубочку,
- осуществляет ориентировку в пространстве, находит правую и левую стороны,
- выполняет упражнения со звуковым сопровождением,
- демонстрируя выразительность, пластичность движений.
- приобретают опыт творческого воплощения замыслов в постройках из водного конструктора.

Воспитанник 5-6 лет:

- совершает разнообразные движения в ходьбе и беге, старается удерживать правильную осанку, сохраняя направление движения,
- выполняет бросание различных мячей разными способами в горизонтальную и вертикальную цель,
- совершает проплывание в обруч, в туннель разными способами,
- выполняет образные упражнения на статическое равновесие на дне, на предмете,
- двигается со звуковым сопровождением, выполняя согласованные повороты и прыжки, движения ногами, руками,
- выполняет гребковые движения ногами вверх - вниз, руками, развивает плавательные умения,
- выполняет разнообразные упражнения индивидуально и в группе,
- выполняет упражнения на груди, спине с гребковыми движениями в играх с соревновательным элементом,
- может выполнять упражнения с тренажерами,
- может выполнять упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием,

- может выдыхать в воду через трубочку, находить предметы на дне, выполнять экспериментальную деятельность с водой,
- может совместно со сверстниками выполнять постройки из водного конструктора и обыгрывать согласно игровой ситуации,
- свободно выражают свои мысли, творчески воплощают замыслы.

Воспитанник в возрасте от 6 до 7(8) лет:

- совершает разнообразные движения в ходьбе и беге, старается удерживать правильную осанку, сохраняя направление и темп движения,
- выполняет бросание различных мячей разными способами в горизонтальную и вертикальную цель,
- совершает проплывание в обруч, в туннель разными способами, в разном направлении, поточно,
- выполняет образные упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- двигается со звуковым, музыкальным сопровождением, выполняя согласованные повороты и прыжки, движения ногами, руками,
- выполняет разнообразные упражнения индивидуально и в группе,
- выполняет гребковые движения ногами вверх - вниз, руками, сидя, лежа, совершенствует плавательные умения,
- может выдыхать в воду через трубочку, находить предметы на дне, выполнять экспериментальную деятельность с водой, придумывать собственные несложные опыты с водой,
- выполняет упражнения на груди, спине с гребковыми движениями в играх с соревновательным элементом,
- может выполнять упражнения с тренажерами,
- может выполнять упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием,
- может совместно со сверстниками выполнять постройки из водного конструктора и обыгрывать согласно игровой ситуации,
- свободно выражают свои мысли, творчески воплощают замыслы, согласовывают свои действия друг с другом.

## 2. Учебный план

Возраст обучающихся 3-4

	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
<b>Октябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Уточки и лягушата подружились в воде»	1.Развить умение ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. «Как подружились утята и лягушата». 2.Укреплять мышцы ног, связочный аппарат стоп в играх с прыжками. «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». 3.Развивать гигиенические навыки «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».	2
<b>2 неделя</b>	«Капитаны и моряки»	1.Улучшать координацию движений в играх с игрушками «Лодочки плывут», «Моторчики». 2.Укреплять силу мышц рук и плечевого пояса в играх со сменой движения «Море волнуется, раз...» 3.Устранять повышенную возбудимость в конце занятия в играх с музыкальным сопровождением «Останови свой корабль по сигналу гудочка».	2
<b>3 неделя</b>	«Строим плот»	1.Развивать мышечный корсет в играх с конструированием из водного конструктора (нудл) «Плот строим». 2.Развивать скольжение с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины «Плот плывет», «Моторчик ногами». 3. Освоить релаксацию в воде с помощью взрослого «Плот качается на волнах».	2
<b>4 неделя</b>	«Разноцветные кольца на воде»	1.Способствовать формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом «Собираем кольца на кольцеброс».	2

		2.Формировать мышечный корсет в играх с бегом со сменой направления «Сортировка колец по цвету». 3.Развивать глубокий вдох и выдох в воду, увеличивать емкость легких «Подуем в колечко», «Пузыри».	
<b>Ноябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Солнышко и дождик»	1.Развивать умение согласовывать свои действия по сигналу «Солнышко и дождик», «Прятки с приседанием». 2.Тренировать смелость, мышечную силу в прыжках и погружениях под прохладным душем «Дождик-дождик лей, лей». 3.Развивать ловкость в играх с мячами и обручами «Солнечные лучики» (с метанием), «Солнечный круг, море вокруг».	2
<b>2 неделя</b>	«Лодочки плывут»	1.Развивать умение перестраиваться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом «Лодочки плывут под мостиком». 2.Совершенствовать умение попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...» 3.Развивать умение действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу «Качаемся на нудле».	2
<b>3 неделя</b>	«Массажные мячики»	1.Развивать координацию движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде «Морской еж». 2.Развить партнерские отношения при самомассаже и взаимомассаже мячом «Руки, ноги, грудь, живот». 3.Совершенствовать правильное исходное положение при метании и броска малого мяча в обруч «Лови, бросай, мяч не теряй».	2
<b>4 неделя</b>	«Волшебная палочка-трубочка»	1.Развить глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри» 2.Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Крепко держи-не урони», «Прыжок». 3.Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами «Потягушечки», «У кого больше пузырей».	2
<b>Декабрь</b>			

<b>1 неделя</b>	«Лебеди на озере»	1.Развивать статическое плавание (без движения), умение использовать плавающие игрушки для поддержки «Птицы на воде», «Птицы отдыхают» (с расслаблением). 2.Развивать безбоязненное погружение лица в воду с задержкой дыхания «Птицы ныряют в воду». 3.Укреплять связочный аппарат стоп в игровых упражнениях у поручня «Уточки плывут».	2
<b>2 неделя</b>	«Шторм на море»	1.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды «Большие волны», «Море волнуется, раз...». 2.Развивать умение не закрывать глаза при погружении в воду, попадании брызг (промаргиваться) «Посмотри, что лежит на дне». 3.Совершенствовать ориентировку и безбоязненное движение в чаше в играх с бегом, ходьбой «Корабли подходят к порту», «Маячок».	2
<b>3 неделя</b>	«Найди и возьми игрушку»	1.Развивать положительные эмоции от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам «Найди игрушку, передай другу». 2.Повышать двигательную активность детей в играх с музыкальным сопровождением «Соберем плавающие и тонущие игрушки». 3.Развивать непринужденное горизонтальное положение в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня самостоятельно «Плаваем как мячики», «Водные качели».	2
<b>4 неделя</b>	«Веселая карусель»	1.Способствовать освоению основных движений в воде (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением) «Карусель». 2.Развивать ритмичность движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением «По кругу». 3.Развивать глубокое дыхание в играх с обручем и трубочками «Пузыри».	2
<b>Январь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Спасение зверей»	1.Развивать мелкую моторику в играх с плавающими игрушками «Соберем зверей на кораблик»	2



		<p>2.Развивать смелость при погружении в воду «Найди игрушку и возьми ее».</p> <p>3.Развивать мышечную силу при освоении хвата плавательной доски и скольжении с ней (с помощью взрослого) «Кораблики плывут».</p>	
<b>2 неделя</b>	«Маленькие рыбки и большие рыбки»	<p>1.Укреплять мышечный каркас в движениях туловища вправо-влево и рук попеременно «Плавнички».</p> <p>2.Способствовать освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды «Щука плывет».</p> <p>3.Развивать координацию движений в конструировании с использованием нудлов «Строим домик для рыбок».</p>	2
<b>3 неделя</b>	«Цветные дуги»	<p>1.Развивать свободное всплывание и поддержание положения в играх с нудлами «Качели», «Гусеницы».</p> <p>2.Развивать умение выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками «Лошадки»</p> <p>3. Способствовать формированию правильной осанки в движении и покое «Ровные спинки».</p>	2
<b>4 неделя</b>	«Палочка-выручалочка»	<p>1.Развивать смелость, выносливость в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук) , чередовании скольжения и бега «Лодочки плывут к берегу».</p> <p>2.Развивать силу мышц туловища при всплывании у поручня, умение удерживать горизонтальное положение, используя чувство опорности воды «Качели».</p> <p>3.Способствовать увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) «Прятки у поручня» (с захватом поручня).</p>	2
<b>Февраль</b>			
<b>1 неделя</b>	«Мячи и цели»	<p>1.Способствовать гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой «Цветные цели».</p> <p>2.Улучшать координацию движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливать на безостановочное движение между замахом и броском «Мяч в цель».</p> <p>3.Развивать связочный аппарат стоп в играх с мячами разного диаметра «Мячи большие и маленькие».</p>	2

<b>2 неделя</b>	«Хозяюшкины хлопоты»	1.Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Цветные губки», «Мамина стирка». 2.Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Овощи-фрукты», «Моем посуду». 3.Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».	2
<b>3 неделя</b>	«Черепашьи бега»	1.Обучать бегать легко, ритмично, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». 2.Приучать совершать движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. «Черепашки плывут и отдыхают». 3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений «Черепашкина семья».	2
<b>4 неделя</b>	«Океанариум»	1.Повышать интерес детей к познанию, исследованию водных пространств на природе и в океанариуме (с родителями), стремление поделиться впечатлениями со сверстниками «В реке и на море». 2.Развивать выдох детей в медленном темпе при совершении погружений на время «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать». 3.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания (с поддержкой) «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».	2
<b>Март</b>			
<b>1 неделя</b>	«Цветные леечки»	1.Способствовать закаливанию детей в играх с водой разной температуры (теплая, прохладная) «Вода льется». 2.Уменьшать возбудимость, раздражительность детей в играх с медленными, плавными движениями, массажными действиями с водой «Лей воду правильно», «Лей воду на ладошки», «Лей воду на спинку другу». 3.Укреплять мышечную силу плечевого пояса и рук в играх с отягощением «Много воды».	2
<b>2 неделя</b>	«Подводный мир»	1.Развивать умение смены движений по зрительному и слуховому сигналу «Покажи, как двигается это животное». 2.Развивать выразительность движений, двигательную активность в играх с имитацией движений «Мир морей и	2

		океанов». 3.Приучать к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости «Кто живет под водой».	
<b>3 неделя</b>	«Фонтаны»	1.Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях у поручня в разных исходных положениях (на спине, на груди) «Фонтан большой и фонтан маленький». 2.Обучать правильному хвату за поручень в разных исходных положениях «Повороты». 3.Развивать глубокое, ритмичное дыхание в играх с погружением у поручня «Гейзеры».	2
<b>4 неделя</b>	«Догони меня»	1.Развивать физические качества (скорости, выносливости) в играх с преодолением сопротивления воды в беге «Добеги до дома и спрячься в нем». 2.Развивать правильные гребковые движения рук при беге (поочередные, вращательные), помогающие увеличить скорость бега «Лодочки с веслами». 2.Способствовать формированию у детей положительных эмоций от побед не только своих, но и побед сверстников «Догоню».	2
<b>Апрель</b>			
<b>1 неделя</b>	«Мячи большие и маленькие»	1.Развивать координацию движений, ловкости в играх с малым мячом в парах «Лови, бросай, мяч не теряй». 2.Современствовать свободное перемещение в воде при передаче в кругу мяча среднего диаметра (подбегание, падение в воду, подпрыгивание за мячом) «Мяч по кругу». 3.Осваивать глубокий вдох и энергичный выдох в игре с мячом малого диаметра «Резвый мячик».	2
<b>2 неделя</b>	«В глубинах »	1.Развивать внимание в играх с ориентированием под водой (посмотреть друг на друга, стоя в кругу) «Мы смелые ребята». 2.Развивать мелкую моторику в играх с погружение и доставанием предметов «Достань, что загадаю». 3.Равивать умение восстанавливать самочувствие после ныряния и интенсивных упражнений (релаксация в разных положениях) «Отдых на воде».	2

<b>3 неделя</b>	«Кольца плавающие и тонущие»	1.Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами «Комплекс с нудлами-кругами». 2.Развивать координацию движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде». 3.Развивать ориентировку под водой с играх с доставанием погружных колец малого диаметра «Радужные кольца».	2
<b>4 неделя</b>	«Светофор»	1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности «Переход» (в группе), «Покатай меня» (в парах). 2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами «Автомобили». 3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля «Светофор».	2
<b>Май</b>			
<b>1 неделя</b>	«Кто первый?»	1.Совершенствовать умение скользить на груди с преодолением препятствий «В обруч прыгай как дельфин». 2.Развивать умение погружения и ориентировки под водой «Морские камешки». 3.Развивать настойчивость в освоении самостоятельного плавания «Кто первый поплывет».	2
<b>2 неделя</b>	«Цветные дуги»	1.Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях в разных исходных положениях «Гусеницы». 2.Закреплять ранее освоение плавательные навыки с дугами «Лодочка с веслом», «Сильные моторы». 3.Воспитывать красоту движений при использовании дуг в самостоятельной игре «Сделай лучше, чем я».	2
<b>3 неделя</b>	«Мои любимые игрушки»	1.Учить детей самостоятельно выбирать игрушки для организации подвижных игр в воде «Мои любимые игрушки». 2.Закаливать организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Цветные леечки», «Мельница». 3.Формировать потребность детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».	2

<b>4 неделя</b>	«Я умею плавать»	1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Доплыви, как умеешь, до поручня» 2.Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата». 3.Развивать саморегуляцию поведения в релаксационных упражнениях «Отдых на воде».	2
-----------------	------------------	--	---

**Возраст обучающихся 4-5 года**

	<b>Темы/направления деятельности</b>	<b>Основные задачи работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Октябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика»	Знакомство с детским коллективом, их интересами. Показ новых игрушек в бассейне, привлечение к движению с игрушкой. Материалы и оборудование. Техника безопасности.	2

<b>2 неделя</b>	«Светофор для всех».	<p>1. Развитие умения ходить и бегать в чаше, исследуя пространство бассейна, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.</p> <p>2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками.</p> <p>3. Развитие гигиенических навыков на примере игровых персонажей.</p> <p>Практика: «Красный, желтый, зеленый», «По ровненькой дорожке», «Научим Квака умываться», «Веселый мяч».</p>	2
<b>3 неделя</b>	«Уточки и лягушата подружились в воде».	<p>1. Развитие умения ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень.</p> <p>2. Укрепление мышц ног, связочного аппарата стоп в играх с прыжками вверх.</p> <p>3. Развитие гигиенических навыков с игровыми персонажами.</p> <p>Практика: «Как подружились утята и лягушата». «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».</p>	2
<b>4 неделя</b>	«Строим лодку».	<p>1. Развитие мышечного корсета в играх с конструированием из водного конструктора (нудл).</p> <p>2. Развитие скольжения с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины.</p> <p>3. Освоение релаксации в воде с помощью взрослого.</p> <p>Практика: «Плот строим», «Плот плывет», «Моторчик ногами»,</p>	2

		«Плот качается на волнах».	
<b>Ноябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Разноцветные мячи».	1.Способствование формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом.2.Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок).3.Развитие глубокого выдоха в воду с увеличением емкости легких.Практика: «Собираем кольца на кольцеброс», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в колечко», «Пузыри».	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	«Разноцветные мишени на воде».	1.Способствование формированию положительных эмоций в играх с малыми мячами с соревновательным элементом.2.Формирование мышечного корсета в играх с бегом со сменой направления (с использованием стрелок).3.Развитие глубокого вдоха над водой и выдоха в воду с увеличением емкости легких.Практика: «Собираем кольца, кто быстрее», «Сортировка колец по цвету», «Подуем в центр мишени», «Пузыри».	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	«Солнышко и дождик».	1.Развитие умения согласовывать свои действия по сигналу (звук бубна).2.Тренировка смелости, мышечной силы в прыжках и погружениях под прохладным душем, развитие сенсорного чувства (прохладная – теплая вода).3.Развитие ловкости в играх с мячами и обручами.Практика: «Солнышко и дождик», «Солнечные лучики» (с метанием), «Прятки с приседанием», «Дождик-дождик лей, лей»,«Солнечный круг, море вокруг».	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	«Лодочки и корабли».	1.Развитие умения строиться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения.2.Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях 3.Развитие умения действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу Практика: «Лодочки плывут под мостиком». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле».	<b>2</b>
<b>Декабрь</b>			

<b>1 неделя</b>	«Стоим вместе корабль: капитаны и моряки».	1. Развитие умения перестраиваться в колонну из шеренги, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом, с использованием схем построения. 2. Совершенствование умения попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях с персонажами. 3. Развитие умения действовать с нудлом: сгибать его, применяя достаточную силу для строительства корабля. Практика: «Корабли плывут». «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...», «Качаемся на нудле - корабле».	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	«Массажные мячи».	1. Развитие координации движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде. 2. Развитие партнерских отношений при самомассаже и взаимомассаже мячом, с опорой на образец взрослого. 3. Совершенствование правильного исходного положения при метании и броска малого мяча в обруч. Практика: «Морской еж», «Руки, ноги, грудь, живот», «Лови, бросай, мяч не теряй».	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	«Волшебная палочка-трубочка».	1. Развитие глубокого выдоха в воду посредством палочки-трубочки. Сравнение длин трубочек. 2. Укрепление мышечного каркаса в упражнениях с палочкой. 3. Улучшение эмоционального самочувствия в играх парами. Определение настроения с помощью смайликов. Практика: «Пузыри», «Крепко держи-не урони», «Прыжок», «Потягушечки», «У кого больше пузырей», «Смайлики».	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	«Шторм на море».	1. Развитие силы мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды, сравнение высоты волн. 2. Развитие умения не закрывать глаза при погружении в воду, не бояться попадания брызг. 3. Совершенствование ориентировки и безбоязненного движения в чаше в играх с бегом, ходьбой с использованием стрелок. Практика: «Большие волны», «Море волнуется, раз», «Посмотри, что лежит на дне», «Корабли подходят к порту», «Маячок».	<b>2</b>
<b>Январь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Найди игрушки».	1. Развитие положительных эмоций от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам. 2. Повышение двигательной активности детей в играх с музыкальным сопровождением (бубен,	<b>2</b>



		колокольчик).3.Развитие непринужденного горизонтального положения в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня (самостоятельно).Практика: «Найди игрушку, передай другу». «Соберем плавающие и тонущие игрушки». «Плаваем как мячики», «Водные качели».	
<b>2 неделя</b>	«Веселая карусель дружных ребят».	1.Способствование освоению основных движений в воде и соотношение с альтернативной коммуникацией (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением).2.Развитие ритмичности движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением.3.Развитие глубокого дыхания в играх с обручем и трубочками. Сравнение глубины погружения трубочек. Практика: «Карусель», «По кругу», «Пузыри».	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	«Жители воды и суши».	1.Развитие координации движений в имитационных движениях в воде.2.Развитие партнерских отношений в играх с мячом, с опорой на образец взрослого.3.Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч.Практика: «Морской еж», «Морской конёк», «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки».	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	«Морская дружба крепкая».	1.Развитие координации движений в имитационных движениях в воде.2.Развитие партнерских отношений в играх с мячом, с опорой на образец взрослого.3.Совершенствование правильного исходного положения и полета мяча при метании малого мяча в обруч.Практика: «Веселые лягушата», «Ловкие рыбки», «Морские звезды», «На море-волны».	<b>2</b>
<b>Февраль</b>			
<b>1 неделя</b>	«Спасение зверей на воде».	1.Развитие мелкой моторики в играх с плавающими игрушками. 2.Развитие смелости при погружении в воду за игрушками. Определение прозрачности воды.3.Развитие мышечной силы при освоении хвата плавательной доски и скольжения с ней (с помощью взрослого). Слежение за скоростью скольжение доски в соревновательном упражнении. Практика: «Соберем зверей на кораблик» «Найди игрушку и возьми ее». «Кораблики плывут».	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	«Маленькие и	1.Укрепление мышечного каркаса в движениях туловища вправо-	<b>2</b>

	большие рыбки».	влево и рук попеременно. Развитие понимания левой и правой стороны. 2.Способствование освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды. Закрепление названия частей тела.3.Развитие координации движений в конструировании с использованием нудлов. Анализ образца и построение по образцу.Практика: «Плавнички», «Щука плывет», «Строим домик для рыбок».	
<b>3 неделя</b>	«Цветные дуги и ворота».	1.Развитие свободного всплывания и поддержание положения в играх с нудлами. Сравнение всплывания различных предметов.2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. 3. Способствование формированию правильной осанки в движении и покое. Анализ картинки «Правильная осанка – какой она должна быть».Практика: «Качели», «Гусеницы». «Лошадки» «Ровные спинки».	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	«Туннель в сказку».	1.Развитие всплывания и поддержание положения в играх с соревновательным элементом. Сравнение всплывания различных предметов.2.Развитие умения выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками. Сравнение дистанции между детьми.3. Развитие скоростных качеств в играх с соревновательным элементом в скольжении на груди.Практика: «В туннель за сказкой», «Качели», «Гусеницы», «Лошадки».	<b>2</b>
<b>Март</b>			
<b>1 неделя</b>	«Палочка-выручалочка».	1.Развитие смелости, выносливости в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук), чередование скольжения и бега (с использованием карточек).2.Развитие силы мышц туловища при всплывании у поручня, умения удерживать горизонтальное положение, развитие чувство опорности воды.3.Способствование увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) (с захватом поручня). Анализ объёма надувного мяча.Практика: «Лодочки плывут к берегу», «Качели», «Прятки у поручня», «Большой мяч».	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	«Мячи и цели».	1.Способствование гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой. Развитие понимания частей	<b>2</b>

		света.2.Улучшение координации движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливание на безостановочное движение между замахом и броском. Закрепление правой и левой сторон.3.Развитие связочного аппарата стоп в играх с мячами разного диаметра. Анализ величины мячей.Практика: «Цветные цели», «Мяч в цель», «Мячи большие и маленькие».	
<b>3 неделя</b>	«Добрая хозяйюшка».	1.Повышение активности детей в играх с элементами экспериментирования с использованием мельниц, воронок, ковшиков. 2.Развитие мелкой моторики рук в играх с предметами в воде. Развитие счета предметов.3.Способствование формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом. Соотнесение настроения и его условного обозначения в смайлике.Практика: «Цветные губки», «Мамина стирка», «Овощи-фрукты», «Моем посуду».	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	«Бегимот-сказочник в пруду».	1.Обучение бегу с легкостью, ритмичностью, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды.2.Приучение совершения движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. 3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений в сюжетной игре.Практика: «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». «Черепашки плывут и отдыхают», «Семья Бегимота».	
<b>Апрель</b>			
<b>1 неделя</b>	«Океанариум».	1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств в океанариуме (с использованием видеопрезентации), стремления поделиться впечатлениями со сверстниками.2.Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений на время. Знакомство с песочными часами.3.Совершенствование скольжения как основного элемента плавания (с поддержкой). Практика: «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать». «Плыви к поручню», «Плыви ко мне», «Пузырьковый океан».	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	«Подводный мир».	1.Развитие умения смены движений по зрительному и слуховому сигналу (с использованием карточек и свистка).2.Развитие выразительности движений, двигательной активности в играх с	<b>2</b>

		имитацией движений. Анализ силуэтного изображения животных на водной аппликации.3.Приучение к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости. Практика: «Покажи, как двигается это животное». «Мир морей и океанов». «Кто живет под водой».	
<b>3 неделя</b>	«Кто быстрее?».	1.Повышение интереса детей к познанию, исследованию водных пространств на природе, стремления озвучить свои впечатления в играх с водной аппликацией.2.Развитие выдоха детей в медленном темпе при совершении погружений. Анализ показаний песочных часов.3.Совершенствование скольжения как основного элемента плавания. Практика: «В реке и на море», «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать», «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».	<b>2</b>
<b>4 неделя</b>	«Мячи большие и маленькие».	1.Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами.2.Развитие координации движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра.3.Развитие ориентировки под водой с играх с доставанием погружных колец малого диаметра. Сравнение величин (большое-малое).Практика: «Комплекс с нудлами-кругами», «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде», «Радужные кольца».	<b>2</b>
<b>Май</b>			
<b>1 неделя</b>	«Моряки-смельчаки».	1.Укрепление мышечного каркаса в играх большой интенсивности. 2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами.3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля.Практика: «Морской патруль» (в группе), «Покатай меня» (в парах). «Корабли и буксиры», «Светофор».	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	«Мои любимые игрушки».	1.Развитие у детей самостоятельности в выборе игрушек для организации подвижных игр в воде. 2.Закаливание организма детей в играх с обливанием прохладной водой.3.Формирование потребности детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены. Практика: «Мои любимые игрушки». «Цветные леечки», «Мельница». «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	«Я-ловкий и	1.Развитие настойчивости, выносливости в играх с	<b>2</b>

	сильный!».	соревновательным элементом.2.Укрепление мышечного каркаса в основных движениях, используя силу сопротивления воды.3.Развитие саморегуляции поведения в релаксационных упражнениях.Практика: «Доплыви, как умеешь, до поручня», «Быстрые лягушата», «Отдых на воде».	
<b>4 неделя</b>	«Вместе с мамой, вместе с папой».	1.Развитие стремления к здоровому образу жизни в условиях семейного воспитания.2.Укрепление мышечного каркаса в играх с соревновательным элементом.3.Развитие самостоятельности в выборе игрушек для релаксационных игр с водой. Практика: «Кто быстрее», «Вместе дружная семья», «Отдых на воде с игрушками».	<b>2</b>

### Возраст обучающихся 5-6 лет

	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
<b>Октябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Царевна - лягушка»	1.Расширить представление о собственных возможностях в воде «Плаваю быстро, ныряю глубоко». 2.Обогащать двигательный опыт детей в играх с драматизацией «Царевна - лягушка». 3. Развивать выразительность движений в упражнениях с плавающими атрибутами - листьями «Осенний вальс» (с музыкальным сопровождением).	<b>2</b>
<b>2 неделя</b>	«Мой веселый, звонкий мяч»	1.Развивать глубокий вдох и выдох, координации дыхания с движением в играх с мячом с соревновательным элементом «Передача мяча с наклоном». 2.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в играх с перебросом мяча друг другу разными способами «Парочки с мячом» (из-за головы, от груди). 3.Укреплять связочный аппарат стоп в прыжках в высоту за мячом «Поймай мяч».	<b>2</b>
<b>3 неделя</b>	«Почта настоящих моряков»	1.Развивать скоростно-силовые качества в играх – эстафетах с предметами «Доставь письмо в срок» (работа ногами). 2.Формировать осуществление правильных гребковых движений	<b>2</b>

		рук с отягощением «Переправа». 3.Формировать мышечный корсет в играх с бегом, преодолевая сопротивление воды «Бегом за мячом».	
<b>4 неделя</b>	«Водный конструктор»	1.Развивать мелкую моторику рук в коллективных играх с нудлами-дугами , учить договариваться между собой «Дом для водолазов». 2.Способствовать улучшению самочувствия детей в играх с использованием музыкального сопровождения «Хороводные узоры». 3.Развивать выдох в медленном темпе в соревновательных играх «Водолазы».	2
<b>Ноябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Осенние дожди»	1.Развивать гибкость туловища в играх с нырянием разными способами «Капли образуют круги на воде» (обруч горизонтально). 2.Развивать силу мышц ног в играх с чередованием прыжков и приседаний «Прячемся от дождя». 3.Оздоровливать организм детей в играх с поливанием прохладной водой «Выбери температуру воды в леечке и облейся».	2
<b>2 неделя</b>	«Наш веселый огород»	1.Совершенствовать скольжение в играх-соревнованиях «Поезд в туннель» (отправление за город). 2.Учить плавать с помощью одних ног, совершенствуя работу ног от тазобедренного сустава «Собери урожай». 3.Развивать координацию движений в играх с нудлами-кругами «Попади в круг», «Катание в кругах» (переправлять урожай).	2
<b>3 неделя</b>	«Массажные мячики»	1.Развивать мелкую моторику рук в играх с передачей мяча разными способами «Мяч другу», «Мяч по кругу» (с остановкой и выбыванием). 2. Развивать поисково-познавательную деятельность в воде, осваивая свойства воды (прозрачность, выталкивающая сила) «Играем с цветными мячиками». 3.Учить сочетать движения рук и ног в воде с выдохом и вдохом «Винт» (стоя поворот на 90 о), «Поворот с мячом в руках» (лежа поворот на 90 о).	2
<b>4 неделя</b>	«Палочка-трубочка»	1.Развивать глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри», «Надуй пенку».	2

		2.Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Сильные пальцы – сильные руки». 3.Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами «У кого больше пузырей».	
<b>Декабрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Серебряное копытце»	1.Развивать естественное непринужденное горизонтальное положение на воде «Ледяная звезда», «Птицы на воде». 2.Развивать ритмичность движений руками и ногами в сочетании с выдохом (способ «кроль») «Спасение», «С доской к дому». 3.Способствовать увеличению длительности ныряния, развития выносливости «Звери прячутся под снегом и льдом».	2
<b>2 неделя</b>	«Баскетбол в воде»	1.Развивать ловкость, выносливость в игре с метанием мяча в кольцо, преодолевая сопротивление воды «Цветные кольца». 2.Развивать инициативность в игре на два кольца, тренировать передачу мяча партнеру в лучшей к кольцу позиции «Баскетбол в воде». 3.Упражнять в статическом равновесии в упражнениях с релаксацией «Звезда в разных положениях».	2
<b>3 неделя</b>	«Искатели кладов»	1.Развивать энергичное погружение в воду в подвижных играх с нырянием «Водолазы». 2.Развивать погружение в воду в команде по звуковому сигналу «Хоровод», «Сирена». 3.Нормализовать психомоторное состояние в групповых релаксационных упражнениях «Плот».	2
<b>4 неделя</b>	«Цветные нудлы-дуги»»	1.Развивать мышечную силу при выполнении движений с нудлами по показу «Лошадки в цирке», «Осьминоги», «Медузы», «Улитки». 2.Совершенствовать работу рук и ног в плавании произвольным способом «Найди свое место». 3.Учить детей уважительно относиться к сверстникам, предлагать помощь по мере необходимости «Зеркало».	2
<b>Январь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Спасатели на воде»	1.Развивать согласованность движений рук и ног в плавании с соревновательным элементом «Чья команда быстрее доплывет?». 2.Учить плавать с поднятой над водой головой (практическое)	2

		плавание), удерживаться на спасательном круге «Круг корабля», совершать соскок с бортика в чашу бассейна способом «солдатик». 3.Развивать умение транспортировать «пострадавшего» с помощью поддержки за плечо «Помощь плывет».	
<b>2 неделя</b>	«Дельфины в море и цирке»	1.Развивать двигательное творчество, гибкость в играх с имитацией движений дельфина «В обруч». 2.Совершенствовать умение сочетать замах с броском при метании мяча, подбрасывании и ловле мяча одной рукой «Тюлени и дельфин». 3.Развивать положительное чувство при расслаблении с всплыванием «Дельфины отдыхают».	2
<b>3 неделя</b>	«Алфавит»	1.Развивать погружение с выдохом в воду и ориентировкой под водой «Найди силуэт». 2.Развивать согласованность движений, эмоциональный подъем в коллективных играх «Составь картинку, сказку». 3.Учить комбинированному плаванию с произвольным дыханием «Доплыви до буквы на стене» (ориентировка в чаше).	2
<b>4 неделя</b>	«Пару выбираем – дружно играем»	1.Развивать навыки скольжения и ныряния в чередовании парами по сигналу «Смена мест», «Найди пару». 2.Способствовать освоению ритмичных выдохов в воду «Качели» (поочередное приседание в парах). 3.Развивать мышечную силу в комбинировании скольжения и бега с отягощением «Поезд».	2
<b>Февраль</b>			
<b>1 неделя</b>	«Веселая карусель»	1.Развивать положительные эмоции в играх с чередованием расслабления и напряжения «Прокати на карусели». 2.Тренировать мышцы, участвующие в процессе дыхания, в играх кс погружением «Хоровод». 3.Развивать умение согласованно выполнять групповой рисунок на воде с обручем по звуковому сигналу «Фигуры на воде».	2
<b>2 неделя</b>	«Мамины помощники»	1.Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Губка-помощник», «Воронки и мельницы в быту». 2.Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде	2



		«Размешаем цветной настой в воде» 3. Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».	
<b>3 неделя</b>	«Узоры на воде»	1. Обучать составлению рисунков на воде парами и группой «Цветы», «Цепочка», «Поплавки». 2. Развивать плавность перестроения из одного рисунка в другой, реагируя на звуковой сигнал, музыку «По сигналу». 3. Развивать ориентировку в пространстве, распределяя рисунки по все поверхности чаши, использовать общий спортивный инвентарь «Вокруг обруча», «Цепочка с палочкой».	2
<b>4 неделя</b>	«Океанариум»	1. Повышать интерес детей к познанию, исследованию водных пространств на природе и в океанариуме (с родителями), стремление поделиться впечатлениями со сверстниками «На реке, на море». 2. Развивать выдох детей в медленном темпе при совершении погружений на время «В морских глубинах». 3. Совершенствовать плавание произвольным способом, в координации рук и ног «В поисках корма».	2
<b>Март</b>			
<b>1 неделя</b>	«Текут ручьи»	1. Развивать представление о свойствах воды и умение их использовать для жизни «Водопады» (скатывание с горки), «Мельница». 2. Оздоровлять организм детей (закаливание, гигиена) в играх с прохладной водой «Леечки с водой разной температуры». 3. Развивать мелкую моторику рук, ловкость в играх с воронками разного диаметра «Кто быстрее выльет воду в миски».	2
<b>2 неделя</b>	«Экспедиция в подводный мир»	1. Развивать ныряние с изменением направления «Коралловые лабиринты». 2. Развивать мышечную силу в нырянии с продвижением «Невод». 3. Развивать внимание и самоконтроль в играх со сравнением «Найди такую же звезду», «Подбери пару рыбке, черепашке».	2
<b>3 неделя</b>	«Аквааэробика с палочками»	1. Развивать красивое выполнение общеразвивающих упражнений с палочкой, согласовывать ритм движения со звуковыми сигналами (звук колокольчика).	2

		<p>2.Развивать мышечную силу в прыжковых упражнениях с палочкой «Перепрыгни вперед-назад» (удерживать самостоятельно).</p> <p>3.Совершенствовать ориентировку в пространстве детей в игре – конструировании с палочками по зрительному ориентиру «Сделай узор по картинке»</p>	
<b>4 неделя</b>	«Юные волейболисты»	<p>1.Развивать ориентировку в воде в командной игре с мячом «Мяч через сетку».</p> <p>2.Развивать умение проявлять инициативу в игре на своей стороне чаши, организовывать оборону и подачу «Мяч не теряй».</p> <p>3.Развивать ловкость в игре с несколькими мячами «На чьей стороне меньше мячей», «Парный волейбол».</p>	2
<b>Апрель</b>			
<b>1 неделя</b>	«Мячи большие и маленькие»	<p>1.Развивать зрительно- моторный контроль при бросании мяча в вертикальные и горизонтальные мишени «Мячи и мишени».</p> <p>2.Развивать согласование работы ног и дыхания в скольжении с мячом на спине и груди «Быстрые мячи».</p> <p>3.Совершенствовать погружение в воду с открыванием глаз «Передай мяч другу».</p>	2
<b>2 неделя</b>	«Искатели цветного жемчуга»	<p>1.Развивать ловкость движений в нырянии с доставанием мелких предметов разного цвета «Найди жемчужины на дне», «Коробочка».</p> <p>2.Развивать координацию в метании мяча в горизонтальную и вертикальную цель «Склад жемчужин».</p> <p>3.Совершенствовать плавание в стиле «кроль» в соревновательных играх «Собери потерянные жемчужины» (доплыть до ориентира), «Русалочки», «Переправа».</p>	2
<b>3 неделя</b>	«Плавающие и тонущие предметы»	<p>1.Развивать ловкость в подвижных играх с мячом «Салки с мячом».</p> <p>2.Развивать мелкую моторику и быстроту движений в играх парами «Летающие кольца» (погружные игрушки).</p> <p>3.Развивать двигательную активность, интерес к соревновательным играм «Корабли на рейде».</p>	2
<b>4 неделя</b>	«Светофор»	<p>1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности с ориентировкой на зрительные ориентиры «Покатай меня» (в парах).</p> <p>2.Развивать гребковые движения ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами на спине «Автомобили».</p>	2

		3.Развивать внимание в играх с чередованием движений по сигналу «Светофор».	
<b>Май</b>			
<b>1 неделя</b>	«Фонтаны в Санкт-Петербурге»	1.Укреплять силу мышц ног в соревновательных играх «Фонтаны большие и маленькие». 2.Развивать силу и ритмичность движений рук, согласовывать их с дыханием «Моторчик». 3.Развивать согласованность работы в команде при выполнении задания по звуковому сигналу «Фонтанная композиция» (в кругу, в цепочке).	2
<b>2 неделя</b>	«Водное поло»	1.Учить выбрать роли в подвижной игре, согласовывать свои действия с другими игроками «Воротики». 2.Совершенствовать технику основных движений в игре с мячом «Бегаем и прыгаем», «Не потеряй мяч» ( ловля, бросок одной рукой). 3.Развивать способность расслабления и отдыха после окончания игры, между играми «Качалочка».	2
<b>3 неделя</b>	«Мои любимые игры в воде»	1.Развивать мышечную силу, выносливость в играх с предметами «Выбери инвентарь и игру с ним». 2.Развивать умение оценивать результат игры, подводить итоги, убирать инвентарь на место «Кто самый быстрый». 3.Закаливать организм детей в прыжках в воду с горки (чередование температурного воздействия воды и суши).	2
<b>4 неделя</b>	«Я умею плавать»	1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Кто быстрее» 2.Укреплять мышечный каркас в соревновательных подвижных играх «Быстрые лягушата». 3.Развивать саморегуляцию поведения в групповых упражнениях по сигналу «Рисунки на воде».	2

**Возраст обучающихся 6-7(8) лет**

	<b>Темы/направления деятельности</b>	<b>Основные задачи работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
--	--------------------------------------	-------------------------------	---------------------

<b>Октябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Буратино у пруда»	<p>1.Расширить представление о собственных возможностях в воде «Плаваю быстро, ныряю глубоко».</p> <p>2.Обогащать двигательный опыт детей в играх с драматизацией «Черепаша в поисках ключика», «Буратино учиться плавать».</p> <p>3. Развивать выразительность движений в упражнениях с плавающими атрибутами «Вальс цветов» (с музыкальным сопровождением).</p>	2
<b>2 неделя</b>	«Мой веселый, звонкий мяч»	<p>1.Развивать глубокий вдох и выдох, координации дыхания с движением в играх с мячом в парах «Передача мяча с наклоном», «Резвый мячик» (передача с одним выдохом).</p> <p>2.Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в играх с перебросом мяча друг другу разными способами «Парочки с мячом» (из-за головы, от груди, правой и левой рукой).</p> <p>3.Укреплять связочный аппарат стоп в прыжках в высоту за мячом «Лови-бросай, мяч не теряй».</p>	2
<b>3 неделя</b>	«Морская почта»	<p>1.Развивать быстроту, выносливость в играх – эстафетах с предметами «Доставь письмо в срок» (работа ногами).</p> <p>2.Формировать осуществление правильных гребковых движений рук с отягощением «Переправа грузов».</p> <p>3.Формировать мышечный корсет в играх с бегом, преодолевая сопротивление воды «Бегом за мячом».</p>	2
<b>4 неделя</b>	«Водный конструктор»	<p>1.Развивать мелкую моторику рук в коллективных играх с нудлами-дугами , учить договариваться о способах скрепления дуг между собой «Дом для исследователей морских глубин».</p> <p>2.Способствовать улучшению самочувствия детей в играх с использованием музыкального сопровождения «Построй круг и сделай движение под музыку».</p> <p>3.Развивать выдох в медленном темпе в соревновательных играх «Водолазы».</p>	2
<b>Ноябрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Осенняя погода»	<p>1.Развивать гибкость туловища в играх с нырянием разными способами «Капли образуют круги на воде» (обруч горизонтально).</p> <p>2.Развивать силу мышц ног в играх с чередованием прыжков и</p>	2

		приседаний «Прячемся от дождя, радуемся солнцу». 3.Оздоровливать организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Выбери температуру воды в леечке и облейся», игры с практическим инвентарем.	
<b>2 неделя</b>	«Веселые огородники»	1.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания в играх-соревнованиях «Переправа по ориентиру на дне» (отправление за город). 2.Учить плавать с помощью одних ног, совершенствуя работу ног от тазобедренного сустава «Собери урожай». 3.Развивать координацию движений в играх с нудлами-кругами «Попади в круг», «Катание в кругах» (переправлять урожай).	2
<b>3 неделя</b>	«Массажные мячики»	1.Развивать мелкую моторику рук в играх с передачей мяча разными способами «Мяч другу», «Мяч по кругу» (с остановкой и выбыванием). 2. Развивать поисково-познавательную деятельность в воде, осваивая свойства воды (прозрачность, выталкивающая сила, растворимость) «Играем-растворяем солевые мячики». 3.Учить сочетать движения рук и ног в воде с выдохом и вдохом «Винт» (стоя поворот на 180 о), «Поворот с мячом в руках» (лежа поворот на 180 о).	2
<b>4 неделя</b>	«Палочка-трубочка»	1.Развивать глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри», «Надуй пенку» (в стаканчике). 2.Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Крепко держи-не урони». 3.Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами «Потягушечки», «У кого больше пузырей».	2
<b>Декабрь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Серая шейка»	1.Развивать естественное непринужденное горизонтальное положение на воде «Звезда», «Птицы на воде». 2.Развивать ритмичность движений руками и ногами в сочетании с выдохом (способ «кроль») «Спасение уточки», «С доской к дому». 3.Способствовать увеличению длительности ныряния, развития выносливости «Утка прячется от лисы».	2
<b>2 неделя</b>	«Баскетбол в воде»	1.Развивать силу и ловкость в игре с метанием мяча в кольцо,	2

		<p>преодолевая сопротивление воды «Цветные кольца».</p> <p>2.Развивать командное чувство в игре на два кольца, тренировать передачу мяча партнеру в лучшей к кольцу позиции «Баскетбол в воде».</p> <p>3.Упражнять в статическом равновесии в упражнениях с релаксацией «Звезда в разных положениях».</p>	
<b>3 неделя</b>	«Искатели затонувших кладов»	<p>1.Развивать смелое погружение в воду в подвижных играх с нырянием «Щука», «Водолазы».</p> <p>2.Развивать погружение в воду в команде по звуковому сигналу «Хоровод», «Сирена».</p> <p>3.Нормализовать психомоторное состояние в релаксационных упражнениях «Плот» (закрепка группой).</p>	2
<b>4 неделя</b>	«Цветные нудлы-дуги»»	<p>1.Развивать мышечную силу при выполнении движений с нудлами по показу «Лошадки в цирке», «Осьминоги», «Крабы», «Улитки».</p> <p>2.Совершенствовать работу рук и ног в плавании произвольным способом «Найди свое место».</p> <p>3.Учить словесно исправлять ошибки сверстников, предлагать показ и мышечную помощь по мере необходимости «Зеркало».</p>	2
<b>Январь</b>			
<b>1 неделя</b>	«Спасатели на воде и суше»	<p>1.Развивать согласованность движений рук и ног в комбинированном плавании «Чья команда быстрее доплывет», «Переправь предмет к берегу» (работа одной рукой и ногами).</p> <p>2.Учить плавать с поднятой над водой головой (практическое плавание), удерживаться на спасательном круге «Круг корабля», совершать соскок с бортика в чашу бассейна способом «группировка».</p> <p>3.Развивать умение транспортировать «пострадавшего» способом поддержки за плечо «Помощь плывет».</p>	2
<b>2 неделя</b>	«Дельфины в море и цирке»	<p>1.Развивать двигательное творчество, гибкость, ловкость в играх с имитацией движений «Прыжок дельфина», «В обруч».</p> <p>2.Совершенствовать умение сочетать замах с броском при метании мяча, подбрасывании и ловле мяча одной рукой «Собачка и дельфин».</p> <p>3.Развивать чувство опорности воды при расслаблении с</p>	2

		всплыванием «Дельфины отдыхают».	
<b>3 неделя</b>	«Алфавит»	1.Развивать погружение с выдохом в воду и ориентировкой под водой «Найди нужную букву», «Найди силуэт». 2.Развивать согласованность движений, эмоциональный подъем в коллективных играх «Составь картинку, сказку», «Выложи слово». 3.Учить комбинированному плаванию с произвольным дыханием «Доплыви до буквы на стене» (ориентировка в чаше).	2
<b>4 неделя</b>	«Парочки»	1.Развивать навыки скольжения и ныряния в чередовании парами по сигналу «Смена мест», «Найди пару», «Космонавты». 2.Способствовать освоению ритмичных выдохов в воду «Качели» (поочередное приседание в парах). 3.Развивать мышечную силу в комбинировании скольжения и бега с отягощением «Буксиры», «Поезд».	2
<b>Февраль</b>			
<b>1 неделя</b>	«Веселая карусель»	1.Развивать положительные эмоции в играх с чередованием расслабления и напряжения «Прокати на карусели», «Фонтан». 2.Тренировать мышцы, участвующие в процессе дыхания, в играх кс погружением «Хоровод». 3.Развивать умение согласованно выполнять групповой рисунок на воде с обручем по звуковому сигналу «Поднимание ног с хватом».	
<b>2 неделя</b>	«Хозяюшкины хлопоты»	1.Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Губка-помощник», «Воронки и мельницы в быту». 2.Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Растворим крупинки морской соли в воде», «Размешаем цветной настой в воде» 3.Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».	2
<b>3 неделя</b>	«Узоры на воде»	1.Обучать составлению рисунков на воде парами и группой «Цветы», «Цепочки», «Медузы». 2.Развивать плавность перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем, реагируя на звуковой сигнал, музыку «Слушай сигнал». 3.Развивать ориентировку в пространстве, распределяя рисунки по	2

		все поверхности чаши, использовать общий снаряд «Вокруг обруча», «Цепочка с палочкой», «Кувшинки на воде».	
<b>4 неделя</b>	«Океанариум»	1.Повышать интерес детей к познанию, исследованию водных пространств на природе и в океанариуме (с родителями), стремление поделиться впечатлениями со сверстниками «В реке, море, океане». 2.Развивать выдох детей в медленном темпе при совершении погружений на время «В морских глубинах». 3.Совершенствовать плавание произвольным способом, в полной координации рук, ног , дыхания «В поисках корма» .	2
<b>Март</b>			
<b>1 неделя</b>	«Текучесть воды»	1.Развивать представление о свойствах воды и умение их использовать для жизни «Водопады» (скатывание с горки), «Мельница». 2.Оздоровливать организм детей (закаливание, гигиена) в играх с прохладной водой «Леечки с водой разной температуры». 3.Развивать мелкую моторику рук, ловкость в играх с воронками разного диаметра «Кто быстрее выльет воду».	2
<b>2 неделя</b>	«Подводный мир»	1.Развивать ныряние с изменением направления и ориентировкой «Пронырни в обруч на разной высоте», «Коралловые лабиринты». 2.Развивать мышечную силу в нырянии с продвижением, учить составлять собственные маршруты «Продвижение по ориентирам на дне», «Невод». 3.Развивать внимание и самоконтроль в играх со сравнением «Найди такую же звезду», «Подбери пару рыбке, черепашке».	2
<b>3 неделя</b>	«Аквааэробика с палочками»	1.Развивать красивое выполнение общеразвивающих упражнений с палочкой, согласовывать ритм движения со звуковыми сигналами (слово, музыка). 2.Развивать мышечную силу в прыжковых упражнениях с палочкой «Перепрыгни вперед-назад» (удерживать самостоятельно), «Перепрыгни через две палочки» (держат сверстники). 3.Совершенствовать ориентировку в пространстве детей в игре – конструировании с палочками по зрительному ориентиру «Сделай узор по картинке»	2



<b>4 неделя</b>	«Волейбол в воде»	1.Развивать ориентировку в воде в командной игре с мячом «Мяч через сетку», «Смена мест». 2.Развивать умение проявлять инициативу в игре на своей стороне чаши, организовывать оборону и подачу «Мяч не теряй». 3.Развивать ловкость в игре с несколькими мячами «На чьей стороне меньше мячей», «Парный волейбол».	2
<b>Апрель</b>			
<b>1 неделя</b>	«Мячи большие и маленькие»	1.Развивать активное движение кисти руки при броске мяча в мишень, контролировать и самостоятельно исправлять ошибки, если нет попадания «Мячи и мишени». 2.Развивать согласование работы ног и дыхания в скольжении с мячом на спине и груди «Быстрые мячи». 3.Совершенствовать погружение в воду с открыванием глаз «Передай мяч другу» (стоя спиной передача между ног).	2
<b>2 неделя</b>	«Искатели жемчуга»	1.Развивать ловкость движений в нырянии с доставанием мелких предметов «Найди жемчужины на дне», «Спрячься от опасности» (погружение при приближении мяча), «Коробочка». 2.Развивать координацию в метании мяча в горизонтальную цель «Склад жемчужин». 3.Совершенствовать плавание в стиле «кроль» в соревновательных играх «Собери потерянные жемчужины» (доплыть до ориентира), «Русалочки», «Переправа».	2
<b>3 неделя</b>	«Плавающие и тонущие предметы»	1.Развивать ловкость в подвижных играх с мячом «Салки с мячом», «Переправа в цепочке» (с доской). 2.Развивать мелкую моторику и быстроту движений в играх парами «Летающие кольца» (погружные игрушки). 3.Развивать двигательную активность, интерес к соревновательным играм «Угадай плавучесть предмета», «Корабли на рейде».	2
<b>4 неделя</b>	«Светофор»	1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности с ориентировкой на зрительные ориентиры «Переход» (в группе, в цепочке), «Покатай меня» (в парах). 2.Развивать гребковые движения ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами на спине «Автомобили». 3.Развивать внимание в играх с чередованием движений по сигналу,	2

		самоконтроля «Светофор».	
<b>Май</b>			
<b>1 неделя</b>	«Фонтаны в Санкт-Петербурге»	1.Укреплять силу мышц ног в соревновательных играх «Фонтаны большие и маленькие». 2.Развивать силу и ритмичность движений рук, согласовывать их с дыханием «Мельница», «Моторчик». 3.Развивать согласованность работы в команде при выполнении задания по звуковому сигналу «Фонтанная композиция» (в кругу, в цепочке).	2
<b>2 неделя</b>	«Водное поло»	1.Учить выбрать роли в подвижной игре, согласовывать свои действия с ролью и другими игроками «Воротики». 2.Совершенствовать технику основных движений в игре с мячом «Бегаем и прыгаем», «Не потеряй мяч» (ведение, ловля, бросок одной рукой). 3.Развивать способность расслабления и отдыха после окончания игры, между играми «Качалочка».	2
<b>3 неделя</b>	«Мои любимые игры в воде»	1.Развивать мышечную силу, выносливость в играх с предметами «Выбери инвентарь и игру с ним». 2.Развивать умение оценивать результат игры, подводить итоги, убирать инвентарь на место «Кто самый быстрый». 3.Закаливать организм детей в прыжках в воду с горки, соскоке с бортика (чередование температурного воздействия воды и суши).	2
<b>4 неделя</b>	«Я умею плавать»	1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с соревновательным элементом «Кто быстрее» 2.Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата». 3.Развивать саморегуляцию поведения в групповых упражнениях по сигналу «Рисунки на воде».	2

**Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.
2. Для оптимизации работы с группой детей.

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение- Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

#### Материально – технические условия реализации программы

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>
1	Доски для плавания
2	
3	Доски для тренировки по плаванию
4	Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания
5	Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)
6	
7	Лестницы
8	

9	Мячи
10	Обручи
11	Обручи
12	Сачки
13	Инвентарь для ныряния (трубки, очки)
14	Инвентарь для ныряния (трубки, очки)
15	Инвентарь для разметки
16	Инвентарь для разметки
17	Корзинки и мисочки
18	Лейки и инвентарь для переливания
19	Лейки и инвентарь для переливания
	Веревки (моющиеся) для игр
	Скамейки с моющим покрытием
	Вешалки
	Спасательный инвентарь
	Обходные массажные дорожки
	Плакат « Правила поведения в бассейне».

**Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)**

<b>Наименование программы</b>	<b>Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)</b>
«Веселый дельфин»	1. Левин Г. Плавайте с малышами. -Мн. Польша, 1981. 2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. – М.:ТЦ Сфера, 2009. 3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. –М.: Просвещение, 1985. 4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.

	Комаровой, М.А. Васильевой. 5.Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2008
--	--