

**Тема занятий  
(средняя группа)**

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Октябрь	1	«Весёлые капельки»
	2	«Осенняя прогулка»
	3	«Путешествие по реке»
	4	« Фонтанчики»
Ноябрь	5	« Резвый мячик»
	6	«Водяной зоопарк»
	7	«Лошадки »
	8	«Прогулка по реке»
Декабрь	9	«Смелые ребята»
	10	«Лягушата»
	11	«Морские коньки»
	12	«На прогулке»
Январь	13	«Зима-зимушка»
	14	«Зимние приключения»
Февраль	15	«Весёлые пузыри»
	16	«Резвый мячик»
	17	«Дружные ребята»
	18	«На реке»
Март	19	«Путешествие на корабле»
	20	«Весеннее настроение»
	21	«Солнышко и дождик»
	22	«Водолазы»
Апрель	23	«Любопытные рыбки»
	24	«Карусель»
	25	«Рыбаки и рыбки»
	26	«Дельфины»

## Примерные планы занятий с детьми средней группы (4-5 лет)

№	Задачи	Содержание занятия	Методические приёмы
1	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, учить детей отрывать ноги от дна бассейна, продолжать учить делать выдох в воду.	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Бег по бассейну («Кто быстрее»)</p> <p>4. Упражнение на дыхание «Остудим чай»</p> <p>5. Выпрыгивание на месте у бортика- «Кто выше»</p> <p>6. «Дуем на воду»</p> <p>7. «Моторчик» - держась за бортик, работать прямыми ногами.</p> <p>8. Игра «Рыбак и рыбки»</p> <p>9. Выход из воды.</p>	<p>Форма организации: фронтальная, индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения, пояснения, помощь педагога.</p>
2.	Учить детей бегать по бассейну парами, держать друг за руки; продолжать учить отрывать ноги от дна; упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; развивать смелость	<p>Разминка на суше</p> <p>Упражнения на воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба с наклоном туловища вперед</p> <p>3. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами в стиле «кроль»</p> <p>4. Упражнение на дыхание – «Остудим чай»</p> <p>5. Бег по бассейну парами – «Лошадки»</p> <p>6. «Моем лицо, смываем мыльную пену»</p> <p>7. Игра с погружением в воду – «Караси и карпы»</p> <p>8. Выход из воды.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p>Практический: игровой метод, применение элементов соревнования.</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения.</p>
3.	Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками; развивать смелость.	<p>Разминка на суше</p> <p>Упражнение в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками</p> <p>3. Бег парами, держась за руки, - «Лошадки»</p> <p>4. Погружение лица в воду и пускание пузырей</p> <p>5. Прыжки на обеих ногах, руки на поясе с продвижением вперед</p>	<p>Форма организации: поточная, под наблюдением педагога показ, игровой метод, повторение упражнений.</p>

		<p>вдоль бортика – «Зайчики на прогулке»</p> <p>6. Игра «Хоровод»</p> <p>7. Игра с игрушками</p> <p>8. Выход из воды.</p>	
4.	<p>Продолжать учить свободно выполнять движения, погружаться в воду.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнение в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба поперек бассейна с высоким подниманием бедер – «Цапли»</p> <p>3. Бег по бассейну – «Кто быстрее»</p> <p>4. Моем лицо – «Смываем мыльную пену»</p> <p>5. Выпрыгиваем из воды с погружением до уровня рта</p> <p>6. Погружение лица в воду и пускание пузырей</p> <p>7. Ходьба по бассейну, загребая воду руками</p> <p>8. Игра «Караси и карпы»</p> <p>9. Выход из воды.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольные методы.</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений.</p>
5.	<p>Учить детей подпрыгивать и падать на воду; выполнять упражнения, согласуя свои действия с действием детей; развивать умение выполнять правило: помогать, не мешать выполнять упражнения.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, помогая себе руками</p> <p>3. Бег с активным движением рук</p> <p>4. Упражнение на дыхание – «Подуем на водичку»</p> <p>5. Прыжки с падением на воду</p> <p>6. Стоя парами друг против друга, взяться за руки и поочередно погружаться до подбородка, делая выдох в воду</p> <p>7. Игра с игрушками</p> <p>8. Выход из воды.</p>	<p>Показ, помощь педагога, повторение упражнений. звуковые и зрительные ориентиры, игровой метод.</p>
6.	<p>Продолжать учить погружаться в воду; упражнять в работе ног (руки лежат на бортике); развивать уверенность при выполнении задания.</p>	<p>Разминка на суше</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени – «Цапля»</p> <p>3. Бег по бассейну – «Кто быстрее»</p> <p>4. Игровое упражнение «Шторм на море»</p>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p>Практический: игровой метод, применение элементов соревнования.</p>

		<p>5. Приседание до уровня носа с выпрыгиванием</p> <p>6. Работа ногами (руки лежат на бортике)</p> <p>7. Держась за бортик руками – вдох, выдох в воду</p> <p>8. «Ходьба по тоннелю» - использовать обручи</p> <p>9. Игра «Караси и карпы»</p> <p>10. Выход из воды.</p>	Словесный : объяснения, распоряжения.
7.	Учить детей делать выдох в воду, закреплять умение энергично выполнять движения; развивать смелость.	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба с наклоном туловища вперед</p> <p>3. Бег парами – «Лошадки»</p> <p>4. Стоя в положении наклона вперед, сделать вдох, опустив лицо в воду, - выдох</p> <p>5. Прыжки на месте у бортика – «Кто выше»</p> <p>6. Прыжки с поворотом - «Волчок»</p> <p>7. Погружение лица и пускание пузырей в воду</p> <p>8. Игра «Хоровод»</p> <p>9. Игры с мячом – бросание мяча друг другу</p> <p>10. Выход из воды.</p>	То же и контрольный метод.
8.	Обучать детей доставать игрушки со дна, открывая глаза в воде; упражнять в правильном выдохе; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков.	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба приставными шагами вдоль бортика</p> <p>3. Бег с активной работой рук</p> <p>4. Погружение лица в воду с пусканием пузырей</p> <p>5. Прыжки на обеих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед</p> <p>6. Упражнение на дыхание – «Остудим чай»</p> <p>7. Игра «Кто достанет игрушку со дна»</p> <p>8. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9. Выход из воды.</p>	Форма организации: фронтальная, индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения , пояснения , помощь педагога.
9.	Учить двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий; развивать умение	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения на воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p>	Постепенное усложнение заданий, использование

	слушать указания инструктора.	<p>2. Ходьба по бассейну приставным шагом вправо и влево</p> <p>3. Бег по бассейну парами – «Лошадки»</p> <p>4. Держась за бортик руками – вдох, выдох в воду</p> <p>5. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами</p> <p>6. Выпрыгивание из воды – «Поймаем мотылька»</p> <p>7. Игра «Смелые ребята»</p> <p>8. Выход из воды.</p>	элементов соревнования, помощь педагога, указания, распоряжения.
10.	Продолжать развивать умение двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий.	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба по бассейну приставными шагами правым боком, держась за руки</p> <p>3. Бег по бассейну – «Кто быстрее»</p> <p>4. Держась руками за бортик – вдох, выдох в воду</p> <p>5. Выпрыгивание с погружением в воду до глаз</p> <p>6. Упражнение «Моем носики»</p> <p>7. Игровое упражнение «Веселые лягушки»</p> <p>8. Игра «Бегом за мячом»</p> <p>9. Выход из воды.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольные методы.</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений.</p>
11.	Учить детей выполнять плавательные движения руками, закреплять умение делать выдох в воду, упражнять в беге змейкой; развивать умение выполнять правило: в воде не дотрагиваться до детей, делать упражнение в одном направлении.	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Держась за бортик одной рукой, другой делать плавательное движение – «Плаваем на лодке»</p> <p>3. Держась за бортик двумя руками – вдох, выдох в воду</p> <p>4. Бег по воде змейкой за инструктором</p> <p>5. Ходьба в тоннеле (из трех обручей)</p> <p>6. Держась руками за бортик, активно работать руками</p> <p>7. Игра «Морские коньки»</p> <p>8. Выход из воды.</p>	Показ, помощь педагога, повторение упражнений. звуковые и зрительные ориентиры, игровой метод.
12.	Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми;	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду</p>	Форма организации: фронтальная,

	упражнять в погружении в воду и открытии глаз (увидеть товарища в воде); развивать смелость.	(под наблюдением инструктора) 2. Игровое упражнение «На прогулке» 3. Игровое упражнение: «Пошел слабый дождик», затем «Пошел сильный дождик» 4. Упражнение на погружение в воду – «Спрятались от дождя» 5. Игры с надувными игрушками – «Встало солнце» 6. Упражнение на погружение в воду в кругу – «Дружные ребята» 7. Игра «Охотники и утки» 8. Выход из воды.	индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения, пояснения, помощь педагога.
13.	Обучать детей погружаться в воду, выполняя задания; упражнять в правильном вдохе – выдохе.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора) 2. Игра в ладошки с водой 3. Упражнение на погружение в воду в кругу – «Спасем животных» 4. Бег змейкой между плавающими игрушками 5. Упражнение на дыхание – «Пускание пузырей» 6. Приседание с глубоким погружением – «Мы маленькие»; выпрыгивание вверх «Мы большие» 7. Игра «Карусели» 8. Выход из воды.	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Практический: игровой метод, применение элементов соревнования. Словесный: объяснения, распоряжения.
14.	Продолжать учить активно работать ногами; выполнять упражнения в различном темпе; правильно делать выдох.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора) 2. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами 3. Держась прямыми руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох 4. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, - «Быстрый ход» 5. Ходьба по бассейну – «Медленный ход» 6. Держась за обручи, погрузиться в воду – «Показались в домике» 7. Игра «Караси и карпы» 8. Выход из воды.	То же.
15.	Упражнять детей в согласованности и	Разминка на суше. Упражнения в воде.	Постепенное усложнение

	ритмичности при выполнении движений.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</li> <li>2. Прыжки с погружением в воду до уровня глаз</li> <li>3. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами</li> <li>4. Упражнения на дыхание – «Пускаем пузыри»</li> <li>5. Бег по бассейну вперед лицом – «Кто быстрее»</li> <li>6. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох</li> <li>7. Игра «Дровосек»</li> <li>8. Самостоятельные игры с игрушками</li> <li>9. Выход из воды.</li> </ol>	заданий, использование элементов соревнования, помощь педагога, указания, распоряжения.
16.	Приучать детей выполнять упражнения самостоятельно; не выходить за пределы установленного места.	<p>Разминка на суше. Упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</li> <li>2. Ходьба по бассейну с высоким подниманием колен</li> <li>3. Бег парами – «Лошадки»</li> <li>4. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох</li> <li>5. Держась прямыми руками за бортик, активно работать прямыми ногами</li> <li>6. Подпрыгивание с погружением под воду</li> <li>7. Игра «Бегом за мячом»</li> <li>8. Самостоятельные игры с игрушками</li> <li>9. Выход из воды.</li> </ol>	Показ, помощь педагога, повторение упражнений. звуковые и зрительные ориентиры, игровой метод.
17.	Обращать внимание детей на качественное выполнение упражнений; развивать смелость.	<p>Разминка на суше. Упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</li> <li>2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (вперед лицом и вперед спиной)</li> <li>3. Прыжки с погружением под воду с головой, держась одной рукой за бортик</li> <li>4. Упражнение на дыхание «Дружные ребята» (в кругу, держась за руки, - вдох, опустить лицо в воду – выдох), следить, чтобы дети не вытирали лицо руками</li> </ol>	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Практический: повторение упражнений, игровой и контрольные методы. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений.



		<p>5. Бег по бассейну вдоль бортика спиной вперед</p> <p>6. Держась за бортик бассейна – вдох, опустить лицо в воду – выдох</p> <p>7. Игра «Смелые ребята</p> <p>8. Выход из воды.</p>	
18.	<p>Закреплять умение правильно делать выдох в воду; развивать внимание.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Держась руками за бортик активно работать прямыми ногами</p> <p>3. Держась руками за бортик – вдох, погрузить лицо в воду – выдох</p> <p>4. Ходьба до противоположного бортика приставными шагами правым и левым боком</p> <p>5. Бег с высоким подниманием колен</p> <p>6. Стоя в парах лицом друг к другу, поочередно погружаться с выдохом в воду</p> <p>7. Игра «Смелые ребята»</p> <p>8. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9. Выход из воды.</p>	<p>Форма организации: фронтальная, индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения, пояснения, помощь педагога.</p>
19.	<p>Учить, держась за игрушки, вытянуть тело вперед, лечь на воду; упражнять в погружении.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами</p> <p>3. Ходьба по бассейну, загребая воду руками</p> <p>4. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох</p> <p>5. Прыжки с погружением под воду</p> <p>6. Катание на досках или надувных игрушках (тело ребенка должно быть вытянуто)</p> <p>7. Выход из воды.</p>	<p>То же.</p>
20.	<p>Учить погружаться: задержав дыхание, пробыть 2-3 сек под водой; упражнять в правильном дыхании; развивать смелость.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Игровое упражнение «Лягушата»</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p>Практический: повторение</p>



		<p>3. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох</p> <p>4. Игровое упражнение «Рыбки»</p> <p>5. Упражнение на погружение «Пройти под доской»</p> <p>6. Держась руками за бортик, активно работать прямыми ногами</p> <p>7. Игра «Кто быстрее на другой берег»</p> <p>8. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9. Выход из воды.</p>	<p>упражнений, игровой и контрольные методы.</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений.</p>
21.	<p>Продолжать учить находиться несколько секунд под водой с задержкой дыхания, делать правильно выдох; развивать умение играть в воде самостоятельно или совместно с детьми.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Ходьба по бассейну на носках</p> <p>3. Бег между игрушками</p> <p>4. Упражнение на дыхание – «Пускаем пузыри»</p> <p>5. Игра в кругу «Охотники и утки»</p> <p>6. «Прохождение в тоннель» (через три обруча)</p> <p>7. Игра «Оса»</p> <p>8. Игры с игрушками</p> <p>9. Выход из воды.</p>	<p>Форма организации: фронтальная, индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения, пояснения, помощь педагога.</p>
22.	<p>Продолжать учить входить в воду самостоятельно; выполнять упражнения в соответствии с указанием.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <p>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</p> <p>2. Держась руками за бортик, активно работать прямыми ногами</p> <p>3. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду - выдох</p> <p>4. Ходьба приставными шагами до противоположного бортика левым и правым боком</p> <p>5. Бег с высоким подниманием коленей</p> <p>6. Стоя в парах лицом друг к другу, выполнять упражнения на дыхание – «Насос»</p> <p>7. Игра «Вратарь»</p> <p>8. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9. Выход из воды.</p>	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой и контрольные методы.</p> <p>Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений.</p>
23.	<p>Учить детей делать</p>	<p>Разминка на суше.</p>	<p>Форма</p>

	<p>полный выдох после погружения в воду; упражнять в выполнении упражнений в ускоренном темпе.</p>	<p>Упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</li> <li>2. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика</li> <li>3. Упражнение на дыхание – «Посмотрим, что на дне»</li> <li>4. Бег по бассейну, загребая воду руками</li> <li>5. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду - выдох</li> <li>6. Ходьба по бассейну спиной вперед, помогая себе руками</li> <li>7. Игра «Водолазы»</li> <li>8. Самостоятельные игры с игрушками</li> <li>9. Выход из воды.</li> </ol>	<p>организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении, игровой метод, указания, название упражнений.</p>
24.	<p>Продолжать учить делать выдох после полного погружения в воду; отрабатывать движения прямыми ногами (элементы стиля «кроль»).</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</li> <li>2. Ходьба по бассейну приставными шагами левым и правым боком вперед</li> <li>3. Ходьба до противоположного бортика спиной вперед</li> <li>4. Держась за бортик – вдох, погрузить лицо в воду – выдох</li> <li>5. Держась за бортик руками, активно работать прямыми ногами</li> <li>6. Бег до противоположного бортика</li> <li>7. Игровое упражнение на дыхание «Водолазы»</li> <li>8. Игра «Карусели»</li> <li>9. Выход из воды.</li> </ol>	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p>Практический: игровой метод, применение элементов соревнования.</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения.</p>
25.	<p>Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 секунд, двигаясь в туннеле; упражнять в выполнении движений в ускоренном темпе; развивать силу мышц.</p>	<p>Разминка на суше.</p> <p>Упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора)</li> <li>2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа</li> <li>3. Бег по бассейну – «Кто быстрее»</li> <li>4. Держа руки на поясе – вдох, опустить лицо в воду – выдох</li> <li>5. Ходьба по бассейну, загребая воду руками спиной вперед</li> <li>6. Игра «Прохождение в туннель» (через три обруча)</li> </ol>	<p>Форма организации: фронтальная, индивидуальная; показ, повторение упражнений, объяснения, пояснения, помощь педагога.</p>

		7. Игры с игрушками 8. Выход из воды.	
26.	Учить детей выполнять упражнения, двигаясь спиной; выполнять упражнение на погружение, стоя в круге; развивать уверенность.	Разминка на суше. Упражнения в воде. 1. Самостоятельно войти в воду (под наблюдением инструктора) 2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками; а). вперед спиной; б). вперед лицом 3. Бег по бассейну, загребая воду руками, «Кто быстрее» 4. Упражнение на дыхание в кругу – вдох, выдох в воду 5. Упражнение на дыхание «Водолазы» 6. Игра «Удочка» 7. Самостоятельные игры с игрушками 8. Выход из воды.	То же и контрольный метод.

MURMANSK

63