

Сентябрь

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">• Обучить самостоятельному лежанию на груди.• Совершенствовать различные виды передвижений в воде.• Совершенствовать навык открывания глаз в воде.• Совершенствовать выполнение выдохов в воду.• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.• Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	1 неделя «1 Сентября – день знаний» «Здравствуй, детский сад!»	2 неделя «Сад. Фрукты»	3 неделя «Огород. Овощи»	4 неделя «Профессии в детском саду. 27 сентября - День дошкольного работника»
		Подготовительная	1.Правила поведения в бассейне. 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Самостоятельный вход в воду.
		Основная	1.Виды ходьбы в разном темпе: -«цапли»; -«лодочки»; -«по кругу». 2. Игра «Маленькие и большие ножки» 3.Погружение под воду с головой. 4. Погружение под воду с открыванием глаз в воде. 5.Горизонтальное лежание в воде на груди, у опоры. 6. Игра « Водичка, водичка»	1.Различные виды передвижений: -спиной вперед; -боком; -с вращением рук; -с различным положением рук. 2. Игра «Лодочки плывут» 3.Погружения в воду с открыванием глаз в воде. 4.Выдохи в воду. 5. Игра «Догони меня»	1.Различные виды ходьбы по дну бассейна. 2. Диагностика.	1. Игра «Аист, аист длинноногий» 2. Игра « Водичка, водичка» 3. Диагностика.
		Заключительная	1..Игра «Замок» 2.Свободное купание с непотопляемыми игрушками 3.Выход из воды 4.Контрастный душ.	1.Игра «Дождик». 2. Игра «Кораблики». 3..Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1. Игра «Море волнуется» 2. Свободное купание. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1. Игра «Будем прыгать как лягушки». 2.Свободное купание. 3. Выход из воды 4.Контрастный душ.

Октябрь

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.Совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди..Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.Способствовать формированию правильной осанки.Воспитывать чувство коллективизма.			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
			«1 октября - день музыки и день пожилых людей. Домашние животные: 4 октября - День защиты животных. 5 октября - день учителя»	«Прогулка по осеннему лесу» (Лес, грибы, ягоды)	«Хлеб – всему голова» и «День отца»	«Транспорт. Профессии на транспорте. Правила поведения в транспорте»
		Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №3 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.	1. Комплекс ОРУ № 3 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Ходьба с различными отведениями рук.	1. Комплекс ОРУ № 4 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы с вращением рук вперед и назад.	1. Комплекс ОРУ №4 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Многократные выдохи в воду.
		Основная	1.Погружения под воду с открыванием глаз. 2.Игра «А в лесу растет черника» 3. «Стрелочка» на груди в воде без поддержки. 4.То же, на спине. 5.Многократные выдохи в воду. 6. Игра «Щука»	1.Погружение под воду с открыванием глаз в воде. 2. Игра «Смелые ребята». 3.Горизонтальное лежание на груди без поддержки. 4. «Стрелочка» на спине, держась руками за поручень. 5. «Стрелочка» на спине, без поддержки. 6. Игра «Достань овощи»	1. Выдохи в воду. 2.Игра «Найти клад» 3. «Стрелочка» на груди без поддержки. 4. «Стрелочка» на спине, держась руками за поручень. 5.То же, без поддержки. 6. Игра «Карусели»	1.«Стрелочка» на груди без поддержки. 2.«Стрелочка» на спине без поддержки. 3.Выпрыгивания вверх у опоры, погружаясь с головой под воду. 4. Игра «Дождик, дождик» 5. «Поплавок», «Медуза».
		Заключительная	1. Игра «Цапля» 2.Прыжки в воду 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1. Прыжки в воду со ступенек лестницы. 2. Свободное купание. 3. Выход из воды.. 4.Контрастный душ.	1. Игра «Оса». 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Игра «Жучок-паучок» 2. Прыжки в воду. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.

Ноябрь

Совместная деятельность с детьми

Совместная деятельность с детьми

	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">Обучить скольжению в воде на груди и на спине.Совершенствовать горизонтальное лежание в воде, на груди и на спине.Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у неподвижной опоры.Совершенствовать навык погружения под воду с головой.Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.Способствовать развитию силы мышц ног..Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма.Способствовать привитию навыков личной гигиены.			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
	Тема недели	1 неделя «Наша страна-Россия. 4 ноября - День Народного единства» «Основы безопасности жизнедеятельности. ПДД»	2 неделя «Наш город, наш посёлок»	3 неделя «Мой дом. Мебель»	4 неделя «Мой дом. Кухня посуда», 28 ноября - день матери; 30 ноября - день государственного герба Российской Федерации»
		Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №5 2.Контрастный душ 3.Иметация работы ног, как при плавании способом кроль, сидя на бортике бассейна. 4.Вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №5 Контрастный душ 2.Вход в воду. 3.Игра «Аист, аист длинноногий»	1. Комплекс ОРУ №6 2.Контрастный душ 3.Вход в воду. 4. Ходьба с различными отведениями рук.
	Основная	1.Различные виды ходьбы: - в парах; - по кругу. 2.Игра «Карусель». 3.Работа ног как при плавании кроль на груди, держась руками за поручень. 5.То же, на спине. 6. Выдохи в воду. 7. «Медуза», «поплавок».	1. Работа ног как при плавании способом кроль на груди, держась руками за поручень. 2. То же, на спине. 3. Выдохи в воду. 4. Отталкивание от бортика на груди и на спине. 5. «Стрелочка» на груди и на спине. 2.Игра «Плыви игрушка»	1. Игра «Карусели». 2. Выдохи в воду. 3. «Стрелочка» на груди и на спине. 4.Скольжение на груди. 5. Работа ног как при плавании способом кроль на груди у бортика. 6.Игра «Самолеты»	1. Выдохи в воду. 2.Горизонтальное лежание на спине без поддержки. 3. Отталкивание на спине. 4.Скольжение на спине. 5.Погружение под воду. 6.Работа ног как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 7. Игра «Дельфины в цирке»

		Заключительная	1. Свободное купание. 2. Игра «Зайка серый умывается» 3. Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1. Игра «Цапля» 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1 Самостоятельное плавание с игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Прыжки в воду. 2.Игра « Буря в море» 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.
--	--	----------------	---	--	---	---

Декабрь

Совместная деятельность с детьми	НОД по плаванию	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">• Обучить работе ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине, с плавательной доской.• Совершенствовать скольжение на груди и на спине.• Совершенствовать навыки погружения под воду с открыванием глаз.• Способствовать формированию правильной осанки.• Способствовать повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.			
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
		Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
			«Зима. Приметы зимы» «3 декабря - День неизвестного солдата», «3 декабря - День волонтера»	«9 декабря - день Героев отечества», «12 декабря - день конституции Российской Федерации» «Дикие животные, их детёныши»	«Зимующие птицы»	«Новый год у ворот» «Основы безопасности жизнедеятельности. Пожароопасные предметы»
		Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №7 3.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы с плавательной доской.	1. Комплекс ОРУ №7 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы с гимнастическими палками в руках.	1. Комплекс ОРУ №8 3.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Ходьба с различными отведениями рук.	1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы по дну бассейна.
		Основная	1 Выдохи в воду. 2. Игра «Пять веселых лягушат» 3.«Стрелочка» на груди и на спине. 4.Скольжение на груди. 5 То же, на спине. 6. Работа ног как при плавании способом кроль на груди у опоры. 7. То же, на спине. 8. Игра «Хоровод»	1.Выдохи в воду. 2.Игра «Карлики и великаны». 3. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди, у бортика. 4.То же, держа доску перед собой в руках. 5.Работа ног как при плавании способом «кроль» на спине, у бортика. 6.То же с плавательной доской (доску под голову и плечи) 6. Игра « Гонка корабликов»	1.Игра «Веселые зайчата». 2.Погружения под воду с открыванием глаз. 3. Отталкивания на груди и на спине, с плавательной доской. 4.Отталкивания с последующим скольжением на груди и на спине, с доской. 5.Выдохи в воду. 6.Работа ног «кролем» на груди с доской. 7.То же на спине. 8.Игра «Карлики и великаны».	1.Погружение под воду с открыванием глаз. 2.«Стрелочка» на груди и на спине. 3.Выдохи в воду. 4.Игра «Нырни в обруч» 5. Отталкивания от бортика на груди и на спине. 6.Работа ног «кролем» на груди и на спине у бортика. 7.То же, в движении с плавательной доской 8. Игра «Гонка корабликов»
		Заключительная	1. Игра «Лягушка» 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Самостоятельное плавание с игрушками. 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Свободное купание. 2. «Звездочка» 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1.Игра «Любопытная Варвара». 2.Свободное купание. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.

Январь

		Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">• Обучить прыжкам в воду головой вперед из положения: сидя на бортике бассейна.• Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской.• Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине.• Воспитывать самостоятельность и организованность.• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.
--	--	------------------------	--

Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.				
Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	«Веселые каникулы»	«Веселые каникулы»	«Зимние забавы. Русские народные традиции. Колядки»	«Зимующие птицы» «27 января -День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады». «Животные Крайнего Севера»
Подготови тельные работы	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	Рождественские каникулы. Профилактические работы.	1. Комплекс ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №1 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду.
Основная			1.Погружения под воду с открыванием глаз. 2. Игра «Рыбки резвятся» 3. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди, у бортика. 4.То же, на спине. 5.Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. 6. «Звездочки»	1. Погружения под воду с открыванием глаз. 2.Игра « Гонка корабликов» 3.Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног с надувной игрушкой в руках. 4.То же, на спине (доску держать у груди) 5.Прыжки в воду головой вперед с помощью инструктора из положения; сидя на лестнице бассейна.
Заключительная			1. Самостоятельное плавание с игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Игра «Найди свой домик» 2. Самостоятельное плавание с игрушками. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.

Февраль

		Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none">• Обучить детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине (с поддержкой).• Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду без опоры.• Совершенствовать различные виды передвижений в воде.• Совершенствовать технику работы ног при плавании способом кроль на груди, у опоры.• Способствовать развитию гибкости.• Воспитывать морально- волевые качества.• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.			
			Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.			
			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

		<i>«Человек, части тела», «8 февраля- День науки»</i>	<i>«Нам со спортом по пути»</i>	<i>«День Защитника Отечества», «21 февраля - международный день родного языка»</i>	<i>«Профессии. Кем работают мои родители. Кем я хочу быть?»</i>
	Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Имитационные движения ногами, сидя на бортике. 4.Вход в воду.	1. Комплекс ОРУ №2 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы по дну бассейна.	1. Комплекс ОРУ №3 1.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №3 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы по дну бассейна.
	Основная	1.Имитационные движения ногами, как при плавании способом кроль, держась руками за поручень, на груди и на спине, на задержке дыхания. 2.Опираясь руками на дно бассейна, принять горизонтальное положение. 3.То же, с поддержкой. 4. Игра «Лохматый пес».	1.Многократные выдохи в воду. 2.Открытие глаз в воде. 3. Игра « » 4. «Крокодилы» с работой ног кролем. 5.Ходьба с различными движениями рук. 6. «Стрелочка» на спине с поддержкой инструктора. 7. То же, на груди. 8. Игра « Самолеты»	1.Выдохи в воду. 2. Игра «Хоровод» 3. «Стрелочка» на груди и на спине с поддержкой инструктора. 4. «Крокодилы» с работой ног кролем. 5. Игра «Лохматый пес».	1.Выдохи в воду. 2.Упражнения на открывание глаз в воде с выдохом в воду. 3.Игра «По ровненькой дорожке» 4.Различные виды передвижений-«ледокол»; -«цапли»; -«лодочки с веслами». 5. «Стрелочка» на спине с поддержкой. 6. Игра «Принеси мяч».
	Заключительная	1. Игра «Трубач» 2. Свободное купание 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1. Игра «Матросская шапка» 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.Игра « » 2.Свободное купание с игрушками. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1. Свободное купание 2. Игра «Трубач» 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.

Март

		Частные задачи: <ul style="list-style-type: none"> • Обучить детей принимать горизонтальное положение в воде без опоры. • Обучить детей прыжкам в воду с лесенки. • Совершенствовать выполнение упражнений на освоение в воде («поплавок», «звездочка»). • Совершенствовать выполнение выдохов в воду. • Способствовать развитию гибкости. • Воспитывать смелость и решительность. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.
		Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие..
		<div>1 неделя</div> <div>2 неделя</div> <div>3 неделя</div> <div>4 неделя</div>

		<i>«Весна. Приметы весны. Мамин праздник»</i>	<i>«Моя семья»</i>	<i>«Весна, перелётные птицы»</i>	<i>«Мир театра Профессии в театре»</i>
	Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №4 1.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №4 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №5 1.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №5 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.
	Основная	1.Выдохи в воду. 2.Игра «Плыви игрушка» 3.Упражнение на освоение в воде:-«поплавок»;-«медуза»; -«звездочка» на груди и на спине с поддержкой. 4.Лежание на спине держась стопами за поручень, с поддержкой. 5.То же, но без поддержки, руки- вдоль туловища. 6. Игра «Пузырь»	1.Многократные выдохи в воду. 2. Игра «Мамам дружно помогаем» 3.Попеременные движения ногами, как при плавании способом кроль на груди, у опоры. 4.Упражнения на освоение в воде: - «поплавок». 5. Игра «Серебристая рыбка»	1.Выдохи в воду. 2.Различные виды передвижений: - «цапли»; -Спиной вперед; -боком вперед;- дуя на лодочку; -Ведя носом лодочку. 3.Работа ног «Кролем» на груди у опоры. 4.Лежание на спине, держась стопами за поручень, с различными положениями рук. 5. Игра «Рыбка сердится»	1.Выдохи в воду. 2. Работы ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры. 3. То же с досточкой. 4 Игра «Стрела» 5. «Стрелочка» на спине держась стопами за поручень. 6.Самостоятельное лежание на спине. 7. Игра «Щука»
	Заключительная	1. Прыжки с лесенки ногами вниз. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. 7. Игра «Щука» 2. Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Учебные прыжки в воду 2. «Звездочка на груди» 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1.Свободное купание с игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.

Апрель

	Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучить работе ног. как при плавании кролем (у опоры). • Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой. • Совершенствовать выполнение выдохов в воду. • Совершенствовать различные виды передвижений в воде. • Совершенствовать лежание на груди и на спине (с поддержкой). • Совершенствовать прыжки в воду с лесенки. • Способствовать формированию правильной осанки. • Способствовать закреплению приобретенных навыков личной гигиены.
	Интеграция: физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.	

		Тема недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
			«31 марта - День рождения К.И. Чуковского. Мир книг и сказок» «02 апреля - Всемирный день книги»	«07 апреля - всемирный день здоровья» «Космос. 12 апреля - день Космонавтики»	«Наука и научные открытия»	«Земля- наш дом», «22 апреля- День Земли» Основы безопасности жизнедеятельности. Правила поведения на природе
		Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №6 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы:- в парах; - в кругу; - спиной вперед.	1. Комплекс ОРУ №6 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4.Различные виды передвижений: - «цапли»; спиной вперед; - боком вперед.	1. Комплекс ОРУ №7 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: -разгребая воду руками; -в полуприседе; - с доской перед собой.	1. Комплекс ОРУ №7 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: -с одновременным вращением рук вперед;- то же назад; - с различным положением рук.
			1.Неоднократные выдохи в воду. 2. Игра «Переправа» 3.Работа ног как при плавании кроль на груди (с поддержкой) 4.Упражнения на освоение с водой:-«медуза»; «поплавок»; «звездочка». 5. Игра «Курочка хохлатка»	1.Выдохи в воду. 2.Игра «Космонавт» 3. Упражнения на совершенствование навыка горизонтального лежания на воде (на груди и на спине). С различным положением рук. 4.Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры). 5. Игра «А сейчас мы с вами дети улетаем на ракете»	1.Выдохи в воду. 2. Игра «Крутятся вперед колеса» 3. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры). 4. Игра «Карусели».	1. Выдохи в воду. 2 Игра «Солнышко и дождик» 3.Работа ног как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры. 4.То же, опираясь грудью на доску. 5. Игра «Мы веселые ребята»
		Заключительная	1. Игра «Фонтан» 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ. .	1.Игра «Звездочка». 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Игра «Фонтан» 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Игра «А в лесу растет черника» 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.

Май

		<div>Частные задачи:</div> <div><ul style="list-style-type: none">• Обучить выполнению скольжения на груди.• Совершенствовать технику работы ног, как при плавании способом кроль на груди (у опоры).• Совершенствовать навык самостоятельного погружения под воду с головой.• Совершенствовать выполнение выдохов в воду.• Совершенствовать выполнение прыжки в воду .• Воспитывать морально-волевые качества.• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</div>			
		<div>Интеграция:</div> <div>физическое развитие; художественно-эстетическое; коррекционно-развивающее: социально-коммуникативное; речевое развитие; познавательное развитие.</div>			
		<div>Тема недели</div>	<div>1 неделя</div> <div>«День Победы»</div>	<div>2 неделя</div> <div>«Морские обитатели», «18 мая - международный день музеев»</div>	<div>3 неделя</div> <div>«Животные южных стран», «24 мая - день славянской письменности и культуры»</div>

		Подготовительная	1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: - в парах; - в кругу; - боком; с опусканием лица в воду.	1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы и бега в воде.	1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4. Различные виды ходьбы: -разгребая воду руками; -в полуприседе.	1. Комплекс ОРУ №8 2.Контрастный душ. 3.Вход в воду. 4.Различные виды ходьбы: -С одновременным вращением рук вперед;- то же назад.
		Основная	1. Выдохи в воду: - у опоры; - без опоры. 2.Открывание глаз в воде. 3.Упражнения на освоение в воде. 4. Игра «Фонтан» 5. Скольжение на груди с различным положением рук. 6. Лежание на спине с поддержкой. 7. Игра «Море волнуется».	1.Многократные выдохи в воду. 2. Игра «Большие и маленькие ножки». 3. Диагностика 4. Игра «Сердитая рыбка»	1.Выдохи в воду. 2. Работа ног как при плавании кроль на груди (у опоры). 3. Игра «Фонтан» 4. Скольжение на груди с различным положением рук.	1. Выдохи в воду. 2.Работа ног как при плавании способом кроль на груди, у неподвижной опоры. 3.То же, опираясь грудью на доску. 4. Игра «Чья игрушка впереди».
		Заключительная	1. Свободное купание с игрушками. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1. Свободное плавание. 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.	1.«Звездочка» на груди. 2. Прыжки в воду. 3.Выход из воды. 4.Контрастный душ.	1.Игра «Любопытная Варвара». 2.Выход из воды. 3.Контрастный душ.