

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников № 109**
юр.адрес 620049, г. Екатеринбург, ул. Лодыгина, 4-а. телефон: 389-15-46,
факт.адрес 620049 г. Екатеринбург, ул. Лодыгина, 4-а. телефон: 389-15-46, ул. Комсомольская, 45/12

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
«29» августа
2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ
детский сад № 109

 Е.В. Корнева
приказ № _____
«29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Направленность – физическое развитие
Возраст обучающихся – 3-7 лет
Срок реализации 4 года

г. Екатеринбург, 2025

Содержание

I РАЗДЕЛ ЦЕЛЕВОЙ	
1.1. Пояснительная записка	2
1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы.	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы.	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	4
1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.	9
II РАЗДЕЛ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ	
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с физическим направлением развития ребенка.	10
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации ОО «Физическое развитие», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	11
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	13
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.	14
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	15
III РАЗДЕЛ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ	
3.1. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.	16
3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания.	16
3.3. Режим/Распорядок	17
3.4. Перспективное планирование НОД	21
3.5. Оценка качества обучения плаванию	37
3.6. Конспекты занятий	42
3.7. Организация развивающей предметно-пространственной среды	125

I РАЗДЕЛ ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 109 (далее МБДОУ) реализует дополнительную общеразвивающую программу по физическому развитию (далее Программа) срок реализации данной Программы от 3 до 7 лет.

Для освоения Программы дети могут поступать в МБДОУ в течение всего календарного года с учетом жизненной ситуации.

Основанием для разработки дополнительной общеразвивающей программы МБДОУ являются следующие нормативные правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (с изм. от 04.04.2014) "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 9 января 2003 года «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов "Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03"
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 № 78-ОЗ (ред. от 17.10.2013) "Об образовании в Свердловской области"
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 109
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013г. №1155 в соответствии с пунктом 6 части 1 статьи 6 Федерального закона от 29 декабря 2012г.
- Социальный заказ семьи

Цель программы:

удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Задачи программы:

- формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов;
- развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников;
- гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формирование и закрепление привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное отношение к ним, умение самостоятельно проводить их;
- развитие гигиенических навыков в ходе образовательной деятельности в бассейне, формируя при этом у детей навыков личной и общественной гигиены которые играют важную роль в охране здоровья.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы.

Принципы:

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ) и детей;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Подходы:

- культурологический подход обеспечивает компетентное введение воспитанников в мир культуры, постижение ее смысла и ценности, когда их знакомят с духовными, интеллектуальными и материальными культурными ценностями, способствует овладению деятельностью по

созданию и сохранению прекрасного, развитие творческих потенциалов личности;

- деятельностный подход означает организацию и управление целенаправленной образовательной деятельности воспитанника в общем контексте его жизнедеятельности – направленности интересов, жизненных планов, ценностных ориентаций, понимания смысла обучения и воспитания, личностного опыта в интересах становления субъектности ребенка.

Деятельностный подход в своей преимущественной ориентации на становлении субъектности воспитанника как бы сравнивает в функциональном плане обе сферы образования – обучение и воспитание: при реализации деятельностного подхода они в равной мере способствуют становлению субъектности ребенка;

- личностный подход включает как одну из важнейших задач формирования у ребенка положительной Я-концепции. Под личностно - ориентированным подходом принято понимать методологическую ориентацию в педагогической деятельности, позволяющую посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности. В данном определении отражена сущность этого подхода и выделены наиболее важные его аспекты:

-личностно – ориентированный подход является, прежде всего, ориентацией в педагогической деятельности;

-он представляет собой комплексное образование, состоящее из понятий, принципов и способов педагогических действий;

-данный подход связан с устремлениями педагога содействовать развитию индивидуальности ребенка, проявлению его субъектных качеств.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Программа учитывает возрастные особенности контингента воспитанников МБДОУ детский сад № 109, представленных дошкольным возрастом.

«ПЕРВАЯ ВОЛНА» (3-4 года)

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение ткани НС завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого

статистическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весо-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия. Соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

«ВТОРАЯ ВОЛНА» (4-5 лет)

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабые дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки. Что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система. При условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры в том числе – нервно-психологической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп)

еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, ила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен. Ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и хроническую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное. Слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений. Обработке их качества.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА» (5-6 лет)

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно

– длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей. Нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых асоциальных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, сознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений

(умение приходить на помощь товарищу. Сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» (6-7 лет)

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костяная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации.

Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4- года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц¹ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений. Физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия прицептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

Проявляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься

физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Требования к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров:

- ребенок овладевает основными техническими навыками плавания, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок способен к морально-волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- у ребенка гармонично развиваются все мышцы тела, укрепляется его опорно-двигательный аппарат, повышается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Планируемые результатыреализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам.

«ПЕРВАЯ ВОЛНА»

- уметь свободно передвигаться по дну бассейна;
- уметь делать выдох в воду;
- уметь погружаться в воду;
- уметь скользить с надувным кругом и без него;

«ВТОРАЯ ВОЛНА»

- уметь плавать способом «кроль»;
- уметь выполнять многократные выдохи в воду;
- уметь скользить на груди и спине;
- уметь плавать комбинированным способом.

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

- выполнять переменные круговые движения прямыми руками;
- уметь многократно погружаться в воду;
- выполнять многократные выдохи в воду;
- плыть с помощью ног способом «кроль» на груди, спине в согласовании с дыханием;
- уметь плавать способом «дельфин» при помощи движения ног;

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

- плыть при помощи движения рук способами «кроль» на груди, спине, «брасс», «дельфин»;
- уметь плавать комбинированными способами (руки - брасс, ноги - кроль, руки - дельфин, ноги - кроль);
- уметь плавать под водой;
- знать навыки самопомощи и помощи тонущему.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

II РАЗДЕЛ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с физическим направлением развития ребенка.

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений на воде направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений;
- формирование начальных представлений о водных видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Этапы обучения:

«ПЕРВАЯ ВОЛНА» (3-4 года)

«Я водичку не боюсь»

«Учимся играть с водой»

«ВТОРАЯ ВОЛНА» (4-5 года)

«Дышим в воде»

«Поплавок»

«ТРЕТЬЯ ВОЛНА» (5-6 лет)

«Я плаваю»

«ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА» (6-7 лет)

Блок: «Брасс»

Блок: «Кроль»

Блок: «Дельфин»

Блок: «Я – спасатель!»

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации ОО «Физического развития», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Формы обучения детей плаванию:

- непрерывная образовательная деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн-сауна);
- развлечения, праздники на воде.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

В дошкольном учреждении используются следующие виды НОД (занятий) по плаванию:

- сюжетно-игровое;
- тренировочное;
- занятие, построенное на одном способе плавания;
- игровое;
- занятие по аква-аэробике;
- оздоровительное плавание;
- контрольное занятие.

Методы и приемы проведения НОД:

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания, иллюстрации с изображением водных видов спорта, картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания, картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы,
- комплексы дыхательных упражнений, комплексы упражнений с элементами аква-аэробики и синхронного плавания.

Таблица 1

Длительность НОД по плаванию

в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин. в одной подгруппе
Младшая	2	7- 10	15
Средняя	2	10	20
Старшая	2	10	25
Подготовительная к школе	2	10	30

Средства:

Под средством обучения понимают: материальный или идеальный объект, который используется воспитателем и воспитанниками для усвоения знаний.

Главное дидактическое назначение средств реализации – ускорить процесс усвоения учебного материала, т.е. приблизить НОД к наиболее эффективным характеристикам.

Все средства делятся на материальные и идеальные.

К материальным средствам для бассейна относятся учебные пособия, дидактический материал.

В качестве идеальных средств для бассейна выступают общепринятые системы знаковых языков (речь), средства наглядности, методы и формы организации НОД и системы требований к ним.

Занятия становится эффективным в том случае, если материальные и идеальные средства реализации программы взаимосвязаны и дополняют друг друга.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Культурные практики взаимодополняют друг друга в формировании общего движения ребенка к оформленному замыслу и его результативному воплощению.

Каждая из культурных практик, особым образом моделируя реальность, по-своему «прорывает» первоначальную ситуационную связанность и процессуальность ребенка.

В нашей работе мы выделяем:

1.Познавательно-исследовательская деятельность как культурную практику, суть которой в выяснении, как устроены вещи и почему происходят те или иные события, требует перехода к осознанному поиску связей, отношений между явлениями окружающего мира и фиксации этих связей как своеобразного результата деятельности.

2. Коммуникативную практику, осуществляемую на фоне игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской деятельности, требует артикулирования (словесного оформления) замысла, его осознания и предъявления другим (в совместной игре и исследовании) и задает социальные критерии результативности (в совместной продуктивной деятельности).

2.4 Способы направления поддержки детской инициативы:

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 2) установление правил взаимодействия в разных ситуациях через:
 - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
 - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
 - развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 3) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:
 - создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
 - организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
 - поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
 - оценку индивидуального развития детей;

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- целенаправленность, систематичность, плановость;
- дифференцированный подход к работе с родителями с учетом специфики каждой семьи;
- возрастной характер работы с родителями;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи взаимодействия с родителями:

- 1) изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- 2) информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- 3) поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье;
- 4) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с содержанием программы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение.

3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания.

Средства обучения:

- кольца -15 шт.;
- мячи- 15 шт.;
- доски для плавания – 15 шт.;
- круги-15 шт.;
- надувные игрушки-8 шт.;
- тонущие игрушки-25 шт.;
- кольцоброс-3 шт.;
- обручи-15 шт.;
- нарукавники-15 шт.;
- резиновые игрушки-45 шт.
- надувные мячи-10 шт.;

Методические материалы:

1. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», Москва «Просвещение»,2001.
2. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», Москва «Просвещение», 2012.
3. М.Д. Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду», методическое пособие. Творческий центр, Сфера, Москва 2009.
4. Л.Ф. Еремеева «Научите ребенка плавать», методическое пособие. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2005.
5. Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», занятия, игры, праздники, Москва, 2008.
6. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками. Творческий центр «Сфера», Москва 2012.
7. О.А. Новиковская «Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников». Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2005.
8. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».ООО «Издательство «Детство-пресс», 2011.

9. А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федчин «Азбука плавания для детей и родителей, бабушек и дедушек». Издательство «Фолиант», 1995.
10. Э.Г. Черняев, В.И. Чепелев «Учите детей плавать», Киев «РАДЯНСЬКА ШКОЛА», 2000.
11. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика», для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Москва «Владос», 2004.
12. И.Е. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ». Айрас Пресс. Москва 2007.
13. Е.А. Каралашвили «Физкультурная минутка». Динамические упражнения для детей 6-10 лет. Творческий центр «Сфера». Москва 2001.
14. М.Н. Кузнецова «Оздоровление детей в детском саду». Система мероприятий. Айрис Пресс, Москва 2008.
15. Е.А. Антипина «Театрализованные представления в детском саду». Творческий центр «Сфера», Москва 2010.
16. А.В. Щеткин «Театральная деятельность в детском саду». Издательство «Мозаика-синтез» Москва 2010.

3.3. Режим/Распорядок

Календарный учебный график

Месяц	Неделя	Младшая группа, мин	Средняя группа, мин	Старшая группа, мин	Подготовительная группа, мин.
Октябрь	I	15	20	25	30
	II	15	20	25	30
	III	15	20	25	30
	IV	15	20	25	30
Ноябрь	I	Каникулы			
	II	15	20	25	30
	III	15	20	25	30
	IV	15	20	25	30
Декабрь	I	15	20	25	30
	II	15	20	25	30
	III	15	20	25	30
	IV	15	20	25	30
Январь	I	Каникулы			
	II	Каникулы			
	III	15	20	25	30
	IV	15	20	25	30
Февраль	I	15	20	25	30
	II	15	20	25	30
	III	15	20	25	30

	IV	15	20	25	30
Март	I	15	20	25	30
	II	15	20	25	30
	III	15	20	25	30
	IV	15	20	25	30
Апрель	I	15	20	25	30
	II	15	20	25	30
	III	15	20	25	30
	IV	15	20	25	30
Май	I	Праздничные дни			
	II	15	20	25	30
	III	15	20	25	30
	IV	15	20	25	30
Итого НОД		28	28	28	28

План непрерывной образовательной деятельности.

Таблица 2

Распределение количества НОД по плаванию
в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	28	15мин	1 ч	7 ч
Средняя	1	28	20мин	1ч 20 мин	9 ч 20мин.
Старшая	1	28	25мин	1ч 40мин.	11ч 40 мин
Подготовительная	1	28	30мин	2 ч	14 ч

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
4. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
5. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
6. Время для самостоятельного купания и игр.
7. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде).
8. Обтирание, сушка волос.

Организация, содержание и методика поведения традиционных занятий по плаванию представлены в учебниках и пособиях Б.Н.

Никитского, а также Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.А. Богино. Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.

Подготовительная (вводная) часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных общеразвивающих упражнений (ОРУ) на суше и подготовительных упражнений в воде.

В основной части занятия изучается новый программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся игры и эстафеты.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние. Постоянное использование только данной структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности, поэтому в практике работы нашего МБДОУ используются и другие варианты занятий по плаванию.

Сюжетно-игровые занятия. Проводятся по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. Основой служит классическая структура физкультурного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика сюжетно-игровых занятий соответствует возрастным возможностям детей, учитывает уровень их компетентности: «Путешествие к морю», «В зоопарке», «В гостях у лягушки» и т.д. Такие занятия чаще проводятся с детьми младшего дошкольного возраста.

Главной задачей тренировочных занятий является закрепление приобретенных навыков плавания – оно обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия по плаванию может быть несколько нарушена за счет сокращения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических движений, элементы аква-аэробики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном способе плавания. Структура его построения аналогична структуре тренировочного занятия, но на этом занятии дети выполняют задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом (например,

брассом) при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием.

При планировании занятия, построенного на одном способе плавания, важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц.

Игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет. Такие занятия целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, так как подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия обеспечивает снижение нагрузки.

Игровое занятие в бассейне проводится 1 раз в месяц.

Систематически проводятся контрольные занятия по плаванию. Это своеобразное занятие-зачет, направленное на оценку качества обучения плаванию дошкольников. При этом учитываются плавательная, физическая подготовленность детей, функциональное состояние организма. Тестирование проводится после предварительной подготовки дважды в год (в начале и в конце учебного года), в течение двух занятий. Данные Тестирования заносятся в протоколы, а затем анализируются. Это позволяет инструктору составить ясное представление о ходе обучения и вносить в случае необходимости нужные коррективы. Кроме этого, контрольные занятия повышают интерес ребят к плаванию, стимулируют их активность. Такие занятия можно проводить в виде малых олимпийских игр, чемпионата детского сада.

В младшей группе на начальном этапе дети в течение 2 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе. Во время первых занятий инструктор находится в воде для помощи и страховки. Для детей младших групп используется неполный налив воды в чаше бассейна (средний уровень – 45 см), что поможет быстрее преодолеть водобоязнь. На первых занятиях всех детей знакомят с правилами поведения в бассейне.

Индивидуально-дифференцированный подход в организации и проведении занятий требует, чтобы учитывались особенности здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года все дети проходят комплексное обследование, которое позволяет определить уровень развития умений и навыков плавания, степень развития психофизических качеств и функциональное состояние органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

3.4. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД

«ПЕРВАЯ ВОЛНА»

Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-7	Занятия № 8-14	Занятия № 15-21	Занятия № 22-28
Образовательные	1.Ознакомление со свойствами воды 2.Обучение легкому, свободному передвижению в воде 3.Обучение выдоху воду 4.Обучение погружению в воду 5.Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться	1.Обучение попеременным движением ног 2.Обучение лежанию на воде 3.Обучение ориентированию в воде	1.Обучение скольжению с надувным кругом и без него 2.Обучение плаванию облегчённым способом 3.Закрепление пройденного материала	Подготовка и сдача норм первого этапа обучения
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	1.Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2.Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Повышение функциональных возможностей организма	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие равновесия	Развитие силы	Развитие ловкости, внимания	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание смелости	Воспитание положительного отношения детей к занятиям	Воспитание решительности, выдержки	Воспитание организованности

Учебный план.

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	2
3	Подготовительные упражнения по обучению дыханию	2
4	Обучение погружению в воду	2
5	Лежанию на воде	3
6	Ориентированию в воде	3
7	Обучение попеременным движениям ног	3
8	Обучение скольжению с надувным кругом и без него	3
9	Обучение плаванию облегченным способом	3
10	Закрепление приобретенных навыков	4
11	Тестирование сформированности навыков.	2
ИТОГО		28

График прохождения образовательного материала (детей 3-4 лет)

№ п/п	Содержание занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	Вводная беседа	+																											
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Подготовительные упражнения:																												
5	Вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды-плотностью, прозрачностью, вязкостью	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
6	-погружение в воду – по шею, уровня подбородка, носа, глаз	+	+	+	+		+	+	+	+	+																		
7	- опускание лица в воду			+	+		+	+	+																				
8	-обучение выдоху в воду			+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	- подныривание в воду с помощью преподавателя			+	+		+	+	+	+	+																		
10	- ныряние через обруч													+	+	+	+	+	+										
11	- погружение в воду с головой, открывая глаза в воде									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
12	- лежание с надувным кругом									+	+	+	+	+	+														
13	- лежание на воде, держась за опору														+	+	+	+	+	+	+								

14	- лежание на воде без опоры																	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
15	- скольжение с надувным кругом или в надуванниках																			+	+	+	+	+	+	+			
16	-скольжение без круга																									+	+		+
17	Изучение движения ног способом кроль на груди, спине										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
18	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движения ног способом кроль												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
19	Изучение движения рук способом брасс																							+	+	+	+		+
20	Тестирование					+																						+	
21	Игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ВТОРАЯ ВОЛНА

Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-7	Занятия № 8-14	Занятия № 15-21	Занятия № 22-28
Образовательные	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движения ног способом кроль на груди, спине 2. Обучение переменным круговым движениям прямыми руками. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду 4. Дальнейшее обучение выдоха в воду	1. Обучение плаванию с помощью движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием 2. Обучение скольжению на груди, спине 3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс 4. Закрепление пройденного материала	1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль 2. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль 3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки -брасс, ноги-кроль) 4. Совершенствование изученных упражнений	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1. Повышение функциональных возможностей организма 2. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты	Развитие выносливости	Развитие гибкости ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса 2. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание выдержки

Учебный план.

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Вводная беседа	1
2	Обучение переменным круговым движениям прямыми руками.	3
3	Обучение погружению в воду.	1
4	Обучение выдоха в воду.	1
5	Обучение плаванию при помощи движения ног способом кроль на груди, спине.	1
6	Обучение плаванию с помощью движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	3
7	Обучение скольжению на груди, спине	3
8	Обучение движениям рук способом брасс	2
9	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.	3
10	Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль	3
11	Обучение плаванию комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль).	2
12	Закрепление приобретенных умений.	3
13	Тестирование сформированности навыков.	2
ИТОГО		28

График прохождения учебного материала (детей 4-5 лет)

№ п/п	Содержание занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	Вводная беседа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Погружение в воду с открытием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	- в согласовании с дыханием													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Лежание на воде, держась за опору	+	+	+	+																								
11	Лежание на воде без опоры:																												
	- на груди			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- спине					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Скольжение на груди;											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	- на спине													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

14	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед																	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль																	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Обучение плаванию																					+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Тестирование					+																								+
20	Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ТРЕТЬЯ ВОЛНА

Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-7	Занятия № 8-14	Занятия № 15-21	Занятия № 22-28
Образовательные	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движения ног способом кроль на груди, спине 2. Обучение переменным круговым движениям прямыми руками. 3. Дальнейшее обучение погружению в воду 4. Дальнейшее обучение выдоха в воду	1. Обучение плаванию с помощью движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием 2. Обучение скольжению на груди, спине 3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс 4. Закрепление пройденного материала	1. Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног 2. Обучение плаванию комбинированным способом 4. Совершенствование изученных упражнений	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей	Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1. Повышение функциональных возможностей организма 2. Активизация работы вестибулярного аппарата	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты	Развитие выносливости	Развитие гибкости ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	1. Повышение эмоционального тонуса 2. Воспитание выдержки	Воспитание уверенности в своих силах, смелости	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание уверенности в своих силах

Учебный план.

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Вводная беседа	1
2	Обучение переменным круговым движениям прямыми руками.	1
3	Обучение погружению в воду	1
4	Обучение выдоха в воду	1
5	Обучение плаванию при помощи движения ног способом кроль на груди, спине.	2
6	Обучение плаванию с помощью движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	3
7	Обучение скольжению на груди, спине.	3
8	Обучение движениям рук способом брасс.	3
9	Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног.	3
10	Обучение плаванию комбинированным способом.	4
12	Закрепление приобретенных умений.	4
13	Тестирование сформированности навыков.	2
ИТОГО		28

График прохождения учебного материала (детей 5-6 лет)

№ п/п	Содержание занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	Вводная беседа	+																											
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения (погружение, лежание, скольжение,дыхание)																												
		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Плавание кролем на груди при помощи движений: ног, дыхание произвольное																												
	- ног в согласовании с дыханием;	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
	- рук при задержанном дыхании				+	+		+	+	+	+																		
	- рук в согласовании с дыханием												+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	
6	Плавание кролем на груди:																												
	- при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании;				+	+		+	+	+	+	+	+																
	- в полной координации											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
7	Плавание кролем на спине:																												
	- при помощи движений ног;	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
	- при помощи движений рук;						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	- в полной координации													+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+		+
8	Изучение движения рук способом:																												

	- брасс в согласовании с дыханием						+	+	+	+	+											+	+	+	+	+	+			
	- дельфин при задержанном дыхании												+	+	+	+														
	- дельфин в согласовании с дыханием														+	+	+	+						+	+	+	+			
	- в согласовании с дыханием																					+	+	+	+	+	+			
9	Изучение движений ног способом дельфин																					+	+	+	+	+	+			
10	Плавание комбинированным способом:	+		+				+		+		+				+		+						+			+		+	
	- руки брасс, ноги-кроль;																													
	- руки дельфин, ноги-кроль												+		+		+		+		+				+					
11	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Тестирование					+																						+		
13	Игры , эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА

Основные задачи обучения плаванию

Задачи	Занятия № 1-7	Занятия № 8-14	Занятия № 15-21	Занятия № 22-28
Образовательные	1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движения ног способом кроль на груди, спине 2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин 3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации 4. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движения ног способом дельфин. 5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин, ноги-кроль)	1. Обучение плаванию при помощи движения ног способом брасс. 2. Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	1. Обучение плаванию под водой 2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему 3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию
Оздоровительные	1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног 2. Закаливание организма	1. Укрепление дыхательной мускулатуры 2. Улучшение подвижности грудной клетки 3. Увеличение резервных возможностей дыхания	1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие гибкости ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	Воспитание воли, выдержки	Воспитание целеустремленности, сообразительности	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности

Учебный план.

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Вводная беседа	1
2	Обучение плаванию при помощи движения ног способом кроль на груди, спине.	2
3	Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин	2
4	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации	2
5	Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движения ног способом дельфин.	2
6	Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки-брасс, ноги-кроль, руки-дельфин, ноги-кроль)	2
7	Обучение плаванию при помощи движения ног способом брасс.	3
8	Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации	3
9	Обучение плаванию под водой	3
10	Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему	3
12	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	3
13	Тестирование сформированности навыков.	2
ИТОГО		28

График прохождения учебного материала (детей 6-7 лет)

	Содержание занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	Вводная беседа	+																											
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения (передвижение, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5	Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
6	Закрепление и совершенствование движений рук в плавании способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин – в согласовании с дыханием	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
7	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
8	Закрепление и совершенствование навыка плавания	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

3.5. Оценка качества обучения плаванию детей 3-7 лет

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Нами используется единый комплекс доступных тестов и способов оценки, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию для инструкторов по плаванию.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения **плавательного** упражнения (см. табл. 2), анализируются.

3,5 балла и выше — высокий уровень,

2,5—3,4 балла — средний уровень,

2,4 балла и ниже — низкий уровень.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель—май) учебного года в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

— фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);

— поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);

— индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Если ребенок, не умеющий плавать, поступает во вторую младшую, среднюю или старшую группу, то он диагностируется как и все остальные дети. Если же в подготовительную — то по третьему этапу обучения, так как для выполнения результатов тестирования не достаточно плавательных умений.

Это же касается детей с нарушением психофизического развития и часто болеющих детей. Они обследуются по тестам предыдущего возраста.

Данные обследования заносятся в протоколы.

ТЕСТЫ ПО I ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ «ПЕРВАЯ ВОЛНА» дети 3—4 лет

Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук - произвольное, по 8 м.

Оценка:

- 4 балла — ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла — выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла — выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл — боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

- 4 балла — ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла — погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла — погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл — боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

- 4 балла — ребенок правильно выполняет 2 выдоха;
- 3 балла — правильно выполняет 1 выдох;
- 2 балла — не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 балл — выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять

горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

4 балла — ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла — проплывает 3 м;

2 балла — проплывает 2 м;

1 балл — приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

ТЕСТЫ ПО II ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ «ВТОРАЯ ВОЛНА»

дети 4—5 лет

Тестовые задания

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла — ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла — смог достать 2 предмета;

2 балла — смог достать 1 предмет;

1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла — в течение 3—4 секунд;

2 балла — в течение 1—2 секунд;

1 балл — лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

3 балла — лежит на спине 3—4 секунды;

2 балла — лежит на спине 1—2 секунды;

1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 3 м.

ТЕСТЫ ПО III ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ «ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

дети 5—6 лет

Тестовые задания

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо — на поверхности воды.

Оценка:

4 балла — ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла — 3 м;

2 балла — 2 м;

1 балл — 1 м.

2. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14 - 16 м;

3 балла — 11 – 13 м;

2 балла — 8 - 10 м;

1 балл — менее 8 м.

ТЕСТЫ ПО IV ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ «ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

дети 6—7 лет

Тестовые задания

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла - 8-10 м;

1 балл — менее 8 м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14— 16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль; руки — брасс, ноги — дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 3 м.

3.6. Конспекты занятий

«ПЕРВАЯ ВОЛНА»

Занятие 1

Задачи:

1.Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиеническими требованиями.

2.Ознакомление со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью

3.Обучение погружению в воду по шею.

Оборудование: игрушки.

Ход занятия

Беседа с детьми— 2—3 минуты.

Разминка на суше «Ох уж эти мышки»*

1.«Мышки идут»: ходьба на носках, руки согнуты в локтях — 15 секунд.

2.«За ними кошка крадется»: ходьба на четвереньках большими шагами — 15 секунд.

3.«Мышки убегают»: легкий бег с произнесением звука |и| — 30 секунд.

4.«Вот и убежали. Отдохнем»: ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания: руки через стороны вверх — вдох, расслабленные руки вниз — выдох — 4 раза.

5. «Чтобы кошку победить, нужно сильным быть»:

а) И.п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в и. п. — 8 раз.

б) И. п. — стоя, ноги врозь, руки впереди. «Бокс» — поочередное сгибание, разгибание рук — 8 раз.

в) И.п. - о.с. Наклон вперед с произнесением слога «ух». Вернуться в и. п. — вдох — 4 раза.

г) И.п. - о.с.

1 - присесть, руки вперед с произнесением слога «ах»;

2 - и. п. - вдох - 4 раза.

д) И. п. - о.с.

Растирать ладони, а затем сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой», выполнить выдох — 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходить по кругу, держась за бортик, — 1—2 минуты.

2. Ходить в приседе, держась за бортик, — 1—2 минуты.

3. «Цапля»: ходить, сгибая ноги в коленях, — 1—2 минуты.

4. Прыгать на месте, держась за бортик (осторожно), — 1 минута.

5. Погружение в воду по шею — 2—4 раза.

6. Стоя в кругу, рассмотреть ножки, ручки под водой — 1 минута.

7. Зачерпнуть воду в ладони — умыться, полить воду на голову — 10—20 секунд.

8. «Стираем белье»; стоя в кругу, в полунаклоне выполнить движения прямыми руками вперед-назад, из стороны в сторону — 15—20 секунд.

Подвижная игра «Пузырь»: в конце подуть на воду, как на горячий чай, — 2 раза.

Занятие 2

Задачи:

1. Формирование умения самостоятельно раздеваться, вешать одежду, мыться под душем, вытираться, одеваться.

2. Обучение детей легкому, свободному передвижению в воде.

3. Обучение опусканию лица в воду.

Оборудование: игрушки.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Лисичка идет»: ходить на носках, имитируя движения лисы, — 20 секунд.

2. «Мишка топает»: ходьба на пятках, руки на поясе — 15 секунд.

3. «Волк бежит»: легкий бег с произнесением звука [у] — 30 секунд.

4. «Зайка скачет»: прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью — 15 секунд.

5. «Сова крыльями машет»: ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания — 4 раза.

6. *«А в лесу растут большие деревья и маленькие кустики»*: И. п. — о. с.

1 — встать на носки, поднять руки вверх;

2 — и. п.;

3 — присесть, руки в стороны;

4 — и. п. 8 раз.

7. *«Ветер их раскачивает»*:

И.п.— стоя, ноги врозь, руки
вверх.

Наклоны из стороны в сторону (медленно) — 8 раз.

8. *«По своей паутине бегают паучок»*:

И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание, разгибание рук и ног — 2
раза по 8 секунд.

9. *«А как ветер подул?»* И. п. — сидя на полу,

«Подул тихо» — вдох через нос, выдох через рот, губы сложены «трубочкой»;
«подул сильно» — глубокий вдох через рот, выдох через рот и нос — губы
сложены «трубочкой» — 4 раза.

Упражнения в воде

1. *«Гуси идут»*: ходить, наклонившись вперед, руки за спиной — 1
минута.

2. *«Гуси поплыли»*: то же, но в приседе — 30 секунд.

3. *«Гуси полетели»*: легкий бег с маховыми движениями прямых рук
— 1 минута.

Занятие 4

Задачи:

1. Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воде.

2. Обучение выдоху в воду с опусканием глаз в воду.

3. Обучение погружению в воду с головой.

Оборудование: игрушки, мячи.

Ход занятия:

Разминка на суше

1. *«Паровозик»*: ходьба с попеременной работой согнутых в локтях рук и
произнесением «чух-чух» — 20 секунд.

2. *«Самолетик»*: легкий бег, руки в стороны. На выдохе произносить звук [у]
— 30 секунд.

3. *«Мячик»*: прыжки на двух ногах, руки на поясе — 10 секунд.

4. *«Шарик сдувается»*: ходьба с выполнением упражнения на
восстановление дыхания. Руки через стороны вверх — вдох через нос;
руки вниз — выдох с произнесением звука [ш] — 4 раза.

5. И. п. — о. с.

Маховые движения прямыми руками через стороны вверх-вниз. Постепенно
увеличивать скорость выполнения — 16 раз.

6. *«Часики»*:

И.п.— стоя, ноги врозь, руки на поясе. Поочередные наклоны в стороны с
произнесением «тик-так» — 8 раз.

7. «Шарик лопнул»:

И. п. — о. с.

1 — руки через стороны вверх — вдох через нос;

2 — присесть, обхватив колени руками -выдох с произнесением «бах» - 4-6 раз.

8. «Велосипед»:

И. п. — сидя, упор руками сзади — 2 раза по 8 секунд.

9. «Сдуваем пылинки»:

И. п. — сидя.

1 — вдох через широко открытый рот;

2 — выдох через губы, сложенные «трубочкой», — 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Паровозик»: ходьба с попеременной работой согнутых в локтях рук — 30 секунд.

2. «Самолет летит»: легкий бег, руки в стороны — 30 секунд — 1 минута.

3. «Вертолет»: ходьба с вращением туловища вокруг своей оси, руки в стороны (медленно) — 20—30 секунд.

4. «Вода кипит»: выдохи в воду с опусканием лица в воду. Руки образуют круг перед грудью — «чайник» — 4—6 раз.

5. «Подводная лодка», погружаться в воду, держась за руки инструктора — 2—4 раза.

6. Подвижная игра «Мы ребята смелые» — 1—2 минуты.

7. Подвижная игра «Кто быстрее» — бег за мячом — 1 минута.

8. Свободное плавание, игры с игрушками — 2 минуты.

9. Плавание, подныривание с помощью инструктора — 1 минута.

Занятие 5

Задачи:

1. Продолжить обучать детей выдыхать в воду, опустив лицо в воду.

2. Обучить погружаться в воду с головой, открывая глаза в воде.

3. Обучать лежанию на воде с надувным кругом.

Оборудование: игрушки, надувные круги.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Цапли»: ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе — 15 секунд.

2. «Гуси летят»: легкий бег с произнесением «га» — 1 минута.

3. «Лягушка»: прыжки «по-лягушачьи» с произнесением «ква» — 20 секунд.

4. «Змея»: ходьба с выполнением дыхательного упражнения:

1 — руки через стороны вверх — вдох через нос;

2—3—4 — опуская руки вниз, сложить кисти около груди, а затем выпрямить руки вперед. На выдохе произнести звук [ш] — 4 раза.

5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки внизу. Одновременные круговые движения рук вперед, назад — 2х8 раз.

6.И.п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

1 - наклон влево, рукой коснуться ноги;

2 - и. п.;

3-4 - то же, в другую сторону - 8 раз.

7.И. п. - о. с.

1 - присесть, на выдохе произнести «бух»;

2 - и. п. 4-6 раз.

8.И.п. - сидя, упор рук на предплечья сзади.

1 - носками достать пол, ноги не сгибать;

2 - и. п. 4—6 раз.

9.«Бегемотики»: вдох через рот, выдох через губы, сложенные «трубочкой» — 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Гусиный шаг»: ходьба в полуприседе, руки за спиной — 30 секунд.

2. «Краб»: ходьба боком вперед, руки на поясе — 30 секунд.

3. «Рак»: ходьба спиной вперед, смотреть через правое плечо — 30 секунд.

4. «Догони рыбку»: бросить рыбку, бегом добежать до нее. Вовремя бега высоко поднимать бедро, как в упражнении «Цапля», — 2 минуты.

5. «Спой песенку рыбке»: выдыхать в воду, опуская лицо в воду и произнося звук [у], — 1 минута.

6. «Прячемся от цапли»: погружение в воду с последующим открыванием глаз в воде. Выполнять на задержке дыхания (в руках — рыбка) — 1—2 минуты.

7. Лежание с надувным кругом на груди, спине — 1—2 минуты.

8. Подвижная игра «Мы в аквариуме»: сцепившись руками за круги впереди стоящего и вытянув ноги, дети делают «цепочку», которую инструктор катает по бассейну, — 1—2 минуты.

9. Свободное плавание с надувными кругами, игрушками (инструктор страхует) — 2—3 минуты.

10. Подныривание с помощью инструктора.

Занятие 6

Задачи:

1. Дальнейшее обучение детей погружению в воду с головой.

2. Дальнейшее обучение выдоху в воду.

3. Ознакомление с горизонтальным положением тела в воде.

4. Обучение движениям ног способом кроль.

Оборудование: игрушки, надувные круги, обруч.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны — 30 секунд.

2. Легкий бег с произношением звука [о] — 1 минута.

3. Бег «по-обезьянью» — передвижение в упоре лежа — 30 секунд.
 4. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений — 30 секунд.
 5. И. п. — стоя в полунаклоне.
Одновременные маховые движения рук вперед-назад с произнесением «ух» — 30 секунд.
 6. И. п. — о. с.
 - 1 — присед с хлопком рук перед собой, на выдохе сказать «хлоп!»;
 - 2 — и. п. — вдох, 4—6 раз.
 4. И. п. — сидя, упор на предплечья сзади.
 7. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль, — 2х8 секунд.
 8. «Кобра»:
И. п. — лежа на груди, руки согнуты в локтях, кисти около груди.
 - 1 — выпрямить руки, прогнуться — вдох;
 - 2 — и. п., на выдохе произнести звук [ш].
 - 4—6 раз.
 9. И. п. — о. с. После вдоха через рот «сдуть листочек с ладони» — 4 раза.
- Упражнения в воде**
1. «Морские змеи»: ходить, держась друг за друга, обходя лежащие на воде игрушки, — 1 минута.
 2. «Пройди через тоннель»: пройти через обруч, погружаясь в воду с головой, — 1—2 минуты.
 3. «Бегемотики»: стоя на руках, широко открыть рот, сделать вдох, а затем — выдох в воду — 1—2 минуты.
 4. «Крокодил»: ходьба на руках — 1—2 минуты.
 5. «Фонтан»: попеременное движение ног способом кроль на груди стоя на руках — 2-3 минуты.
 6. «Мостик»: принять горизонтальное положение на спине с опорой на руки — 1 минута.
 7. «Фонтан»: попеременные движения ног способом кроль на спине, стоя на руках (медленно, затем быстрее), — 1-2 минуты.
 8. Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль (если на груди, то на круге лежит подбородок, если на спине — затылок); ноги выполняют движения в воде — 3 минуты.
 9. Подвижная игра «Дождик» — 1-2 минуты.
 10. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3-5 минут.

Занятие 7

Задачи:

1. Обучение нырянию через обруч.
2. Закрепление пройденного материала

Оборудование: игрушки, надувные круги, шайбы, обруч.

Ход занятия

Разминка на суше

- 1.«Лыжники»: ходьба с попеременными движениями рук вперед-назад и произнесением «мы» на выдохе — 30 секунд.
- 2.Легкий бег с произнесением звука [ю] на выдохе — 1 минута.
- 3.Прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши — 15 секунд.
- 4.Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания — 20 секунд.
- 5.И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука на поясе.
Поочередные круговые движения прямой свободной рукой вперед, назад — 4х8 раз.
- 6.И.п.— о.с.
 - 1 — наклон вперед, хлопок руками впереди;
 - 2 — и. п., 4—6 раз.
- 7.И.п.— о.с.
 - 1 — руки в стороны — вдох;
 - 2—3 — присед с произнесением «пха», руками обхватить колени;
 - 4 — и. п. 4—6 раз.
- 8.И. п. — сидя, упор на предплечья сзади.
Попеременные движения ног способом кроль — 2 раза по 8 секунд.
- 9.И. п. — лежа на груди.
Попеременные движения ног способом кроль — 2 раза по 8 секунд.
- 10.И.п.- о.с.
 - 1 — поднять руки в стороны — вдох;
 - 2—3—4 — выдох с произнесением «ха-ха-ха».
 - 3—4 раза.

Упражнения в воде

- 1.«Крокодил»: ходьба на руках головой вперед — 2 минуты.
- 2.«Раки»: ходьба на руках ногами вперед — 1—2 минуты.
- 3.И. п. — сидя на дне, руки в стороны, ладони смотрят вперед.
Сведение, разведение в стороны прямых рук — 1 минута.
- 4.«Бегемотики»: стоя на руках, выполнять выдохи в воду — 4 раза.
- 5.Стоя на руках, работать ногами, как при плавании способом кроль на груди, спине, — 2—3 минуты.
- 6.«Крокодил уходит на дно»: держась за трубу на дне, поднырнуть под воду на задержке дыхания — 1—2 минуты.
- 7.«Дельфинчики»: ныряние через обруч на мелком месте — 1—2 минуты.
- 8.Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 3 минуты.
- 9.Подвижная игра «Затейники»: 1—2 минуты.
- 10.Свободное плавание, игры с игрушками — 2—3 минуты.

Занятие 8

Задачи:

1. Обучение лежанию, держась за опору.

2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, кусочки бумаги или ваты, обруч.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Солдаты»: ходьба с чеканием шага и маховыми движениями* рук — 20 секунд.

2. «Партизаны»: ходьба на носках — 20 секунд.

3. Легкий бег с произнесением звука [о] — 1 минута.

4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе — 15 секунд.

5. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки через стороны вверх — вдох, руки вниз — выдох — 4 раза.

6. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1 — прямые руки через стороны вверх;

2 — и. п. 12—16 раз (быстро).

7. И. п. — то же. Круговые движения прямых рук вперед, назад — 2х8 раз.

8. И. п. — то же.

1 — наклон влево, правая рука скользит в подмышечную впадину;

2 — и. п.;

3 — то же в другую сторону — 4 раза.

9. И. п. - о. с.

1 — присед, руки в стороны;

2 — и. п. 6 раз.

10. И. п. — сидя, упор на предплечья сзади.

Попеременные движения ног способом кроль на спине — 2 раза по 8 секунд.

11. И. п. — лежа на груди, руки впереди на полу. Попеременные движения ног способом кроль — 2 раза по 8 секунд.

12. И. п. — о. с. Вдох через рот, выдох через губы, сложенные «трубочкой». Во время выдоха дуть на ладошки («сдуваем снежинку») — 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Крокодил»: ходьба на руках головой вперед — 1 минута.

2. «Крабы»: передвижение на руках ногами вперед — 1 минута.

3. «Найди меня»:

И. п. — стоя на руках. Погружаться в воду, сгибая руки, — 4 раза.

4. «Рыбка прилипла»: лежание на воде, держась за опору, — 3 раза по 5 секунд.

5. «Бегемотики» — выдохи в воду, стоя на руках, — 6—8 раз.

6. «Большой — маленький фонтан»: попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках, — 2 минуты.

7. Плавание с надувным кругом при помощи движения ног способом кроль на груди, спине — 2—3 минуты.

8. «Дельфжчики»: ныряние через обруч — 1—2 минуты.
9. Подвижная игра «Усатый сом» — 2 минуты.
10. Выдохи в воду, стоя в кругу, — 4 раза.

Занятие 9

Задачи:

1. Обучение ориентированию в воде.
2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки вверх — 20 секунд.
2. Легкий бег с произнесением звука [ы] — 1 минута.
3. Прыжки с подниманием рук в стороны — 15 секунд.
4. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания — 4 раза.
5. И. п. - стоя в наклоне. Маховые движения прямых рук вперед-назад - 20 сек.
6. И. п. — стоя в наклоне, руки впереди.
Круговые движения прямых рук вперед — 20 секунд.
7. И. п. - о. с. Круговые движения прямых рук назад — 20 секунд.
8. И. п. — стоя, ноги врозь, руки за спиной.
 - 1- наклон влево;
 - 2- и. п.;
 - 3-4 то же в другую сторону — 6—8 раз.
9. И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 — наклон вперед, хлопок руками перед собой;
 - 2 — и. п.
 - 4—6 раз.
10. И. п. — сидя, упор руками сзади. Попеременные движения прямых ног кроль 2х8 секунд.
11. И. п. — лежа на груди, руки впереди.
Попеременные движения прямых ног кроль 2х8 секунд.
12. И. п. — стоя, руки в стороны — вдох.
Скрестное движение прямых рук перед собой с хлопком ладошками по лопаткам — выдох — 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Крокодил на охоте»: ходьба на руках с опусканием лица в воду — 1—2 минуты.
2. «Большой ~ маленький фонтан»: попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, с опорой на руки — 1—2 минуты.

3. «Насос»: выдох в воду с приседанием во время выдоха — 4—5 раз.
4. «Рыбка прилипла»: лежать на воде, держась за опору, — 3 раза по 5 секунд.
5. «Дельфинчики»: ныряние через обруч — 1—2 минуты.
6. Плавать с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками, удерживая их руками сбоку при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 3 минуты.
7. Подвижная игра «Найди клад» — 1—2 минуты.
8. Игры с игрушками — 2—3 минуты.
9. Выдыхать в воду, стоя в кругу и держась за обруч, — 4—5 раз.

Занятие 10

Задачи:

1. Обучение лежанию на воде.
2. Закрепление пройденного материала

Оборудование: игрушки, надувные круги, нарукавники, пенопластовые доски, обруч.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны — 15 секунд.
 2. Легкий бег с произнесением звука [и] — 1 минута.
 3. Прыжки на двух ногах, руки на поясе (медленно):
 - 1 — ноги врозь;
 - 2 — ноги вместе, 15 секунд.
 4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания — 4 раза.
 5. И. п. — стоя, ноги врозь.
- Круговые движения прямых рук вперед, назад — 2х8 раз.
6. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.
 - 1- наклон влево с произнесением звука [ш];
 - 2- и. п. — вдох;
 - 3—4 — то же в другую сторону - 4—6 раз.
 7. И. п. - то же.
 - 1 - наклон вперед, коснуться руками пола;
 - 2 - и. п., 4—6 раз.
 8. И. п. — стоя, руки в стороны.
 - 1 - присед, обхватить руками колени — на выдохе произнести «пхо»;
 - 2 — и. п. — вдох, 6—8 раз.
 9. И. п. — лежа на груди, руки впереди.
- Попеременные движения ног способом кроль на груди — 2х8 секунд.
10. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль на спине — 2х10 секунд.

11. И.п.- то же.

1 - руки вверх — вдох;

2 - и. п.- выдох с произнесением звука [м] (медленно). 2—3 раза.

Упражнения в воде

1. «Крокодил веселится»: ходить на руках, ноги сзади, работая ногами кролем, — 1 минута.

2. «Рачки»: прыжки на руках, ноги сзади — 1 минута.

3. «Бегемотики»: выдыхать в воду, стоя на руках, — 4 раза.

4. «Крокодил отдыхает»: лежать, держась за опору, — 2—3 раза.

5. «Морская звезда»: из и. п. — стоя на коленях, лечь на воду (на грудь) — ноги врозь, руки в стороны — 2—3 минуты.

6. Плавание с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 3 минуты.

7. Подвижная игра «Дельфинчики в цирке»: ныряние через обруч (глубина — по пояс) — 1 минута.

8. Подвижная игра «Оса» — 1—2 минуты.

9. Свободное плавание, игры с игрушками, индивидуальная работа — 3 минуты.

10. Выдыхать в воду, стоя в кругу, — 4 раза.

Занятие 11

Задачи:

1.Обучение скольжению с надувным кругом или нарукавниками.

2.Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, нарукавники.

Ход занятия

Разминка на суше

1.Ходить на носках, хлопая руками над головой, — 15 секунд.

2.Легкий бег с произнесением звука [а] — 1 минута.Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания — 15 секунд

3.И. п. — стоя, ноги врозь.

Круговые движения прямых рук вперед, назад — 1 минута.

4.И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Повороты туловища в стороны с произнесением звука [с] — 8 раз.

5.И. п. — то же.

Наклоны в стороны — 8 раз.

6.И. п. — стоя, руки в стороны.

1— присед с хлопком перед собой; 2 — и. п. 4—6 раз.

7.И. п. — лежа на груди, руки впереди.

Попеременные движения ног способом кроль на груди — 2х8 секунд.

8.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Попеременные движения ног способом кроль на спине — 2х8 секунд.

9.И. п. — лежа на спине, руки — на животе. Диафрагмальное дыхание 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Морские змеи»: ходить в колонне по одному, держась друг за друга, от одного бортика к другому — 1—2 минуты.

2. «Пройди через тоннель»: по одному погрузиться в воду с головой и пройти через обруч — 1—2 минуты.

3. «Морская звезда»: из и. п. — стоя на коленях, лечь на воду, на грудь, руки в стороны, ноги врозь — 2—3 минуты.

4. «Бегемотики»: выдох в воду — 4 раза.

5. Скольжение с доской, кругом в руках или в нарукавниках, не опуская лицо в воду, затем — опустив лицо в воду, на задержке дыхания, руки не соединять — 2—3 минуты.

6. Плавание с надувным кругом или с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 2—3 минуты.

7. Подвижная игра «Жучок-паучок» — 2 минуты.

8. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.

9. Выдох в воду — 4 раза.

Занятие 12

Задача:

1. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках:

1 — прямые руки вперед;

2 — прямые руки вверх;

3 — прямые руки вперед;

4 — прямые руки вниз.

4 раза.

2. Легкий бег с произнесением звука [ы] — 1 минута.

3. Ходьба — 15 секунд.

4. И. п. — о. с.

1 — руки в стороны — вдох;

2—3—4 — маховые движения прямых рук с похлопыванием ладошками и произнесением «ха» — 4 раза.

5. И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.

Круговые движения согнутых в локтях рук — вперед-назад — 2х8 раз.

6. И. п. — то же.

Повороты туловища из стороны в сторону — 8 раз.

7. И. п. — стоя, руки в стороны.

- 1 — присед, руками коснуться пола, на выдохе сказать «пху»;
 - 2 — и. п. — вдох, 4 раза.
- 8.И. п. — сидя, упор на предплечья сзади.
Попеременные движения ног способом кроль 2х8 раз.
- 9.И. п. — лежа на груди, руки впереди.
Попеременные движения ног способом кроль 2х8 раз.
10. И. п. — сидя, руки в стороны.
1 — вдох через нос;
2 — выдох со скрещиванием рук перед грудью, хлопком ладонями по лопаткам (обнять себя) — 4 раза.

Упражнения в воде

- 1.Ходить, толкая ладошками воду назад, пальцы вместе — 1 минута.
- 2.Легкий бег по кругу — 1 минута.
- 3.«Вода бурлит»: выдохнуть в воду, открывая глаза в воде, 4 раза.
- 4.«Дельфинчики в цирке»: ныряние через обруч с последующим скольжением -1 минута.
- 5.«Звездочка»: лечь на грудь — 4 раза.
- 6.И. п. — сидя на дне.«Звезда» на спине: сделать вдох, надуть щеки, лечь на спину, поднять живот вверх — 1—2 минуты.
- 7.Скользить с поддерживающим предметом на груди, опустив лицо в воду, — 2 минуты.
- 8.Плавание с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль нагрудно, спине — 2 круга.
- 9.Подвижная игра «Рыбак и рыбки» — 1—2 минуты.
- 10.Выдохи в воду — 4—6 раз.
- 11.Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.

Занятие 13

Задачи:

1. Обучение скольжению.
2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны 10 секунд
2. Легкий бег — 1 минута.
3. Ходьба — 10 секунд.
4. И. п. — о. с.
1 — руки в стороны — вдох;
2,3,4 - маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ку-ка-ре-ку» - 4-6 раз.
5. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх.
Попеременная смена прямых рук с отведением их назад — 8 раз.

6.«Слоник»:

И. п. — стоя, руки сцеплены вверху.

1 — наклон вперед, руки впереди;

2 — и. п., 4 раза.

7.И. п. — стоя, руки на поясе.

1 — присед с произнесением «ох» на выдохе;

2 — и. п. — вдох. 4 раза.

8.И. п. — сидя на полу, упор на предплечья сзади.

Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

9.И. п. — лежа на груди, руки впереди на полу.

Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

10.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — руки вверх — вдох;

2 — и. п. — выдох с произнесением «да-да-да-да» — 2—4 раза.

Упражнения в воде

1.Ходьба с гребковыми движениями рук — 1 минута.

2.«Страус»: бег со сцепленными руками за спиной, лицо опустить в воду - 30 секунд.

3.«Звездочка»: лежать на груди -г 4 раза.

4.«Звездочка»: лечь на спину из и. п. - сидя на полу с опорой на руки - 4раза.

5.Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 4—6 раз.

6.«Стрелка»: скольжение на груди из и. п. - стоя на коленях, руки не сцеплены - 2 минуты.

7.«Мотор»: попеременное движение ног на груди, спине с опорой на прямые руки — 1—2 минуты.

8.Плавание с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 2—3 минуты.

9.Подвижная игра «Сердитая рыбка» — 1—2 минуты.

10.Выдыхать в воду, стоя в кругу, — 4 раза.

11.Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.

Занятие 14

Задачи:

1.Обучение гребковым движениям рук, как при плавании способом брасс.

2.Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, шайбы.

Ход занятия

Разминка на суше

1.Ходьба на носках, руки за спиной — 15 секунд.

2.Легкий бег с произнесением звука [и] — 1 минута.

3.Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания:

1-2-3 -вдох; 4 - выдох. 20 секунд.

4.И.п. — о.с.

Круговые движения прямых рук вперед, назад — 2х8 раз.

5.И. п. — то же.

1.наклон вперед с касанием пальцами ладоней носков (ноги не сгибать);

2.— приседание;

3.— ноги выпрямить;

4. и. п. медленно. 4 раза.

6.И. п. — лежа на груди, прогнуться, руки впереди.Имитационные движения рук брассом.Ладонками медленно «рисовать» круг на полу передсобой — 1 минута.

7.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.Попеременные движения прямых ног способом кроль — 2х8 раз.

8.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Дыханием «рисовать» круги в воздухе — 2—3 раза.

Упражнения в воде

1. «Лошадки»: бежать, сгибая ноги вперед, высоко поднимая бедра, колени, - 30 секунд.

2. «Дельфинчики»: ныряние через обруч с последующим скольжением на груди — 1 минута.

3. «Споём рыбкам песенку»: выдохи в воду — 4 раза.

4. Стоя на месте в наклоне вперед, «рисовать» ладонками круг перед собой - 1 минута.

5. Скольжение с выполнением гребковых движений руками способом брасс (медленно) – 1-2 минуты.

6. «Мотор»: попеременные движения ног способом кроль на груди, спине с опорой на руки -1-2 минуты.

7. Плавание с надувными кругами или двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине – 2-3 минуты.

8. Выдохи в воду - 4 раза.

9. Погружаться в воду, держась одной рукой за поручень, положив другую на голову, - 2 раза по 3 секунды.

10. Подвижные игры «Найди клад», «Салки» - 2 минуты.

11. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

Занятие 15

Задача:

Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные крути, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1.Ходьба с ритмичной работой рук и произнесением «чух» на выдохе — 20 секунд.

2.Легкий бег с произнесением звука [у] — 1 минута.

3.Прыжки на двух ногах, руки в стороны — 10 секунд.

4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания – 20 секунд.

5. И. п. — стоя в полунаклоне, руки впереди. Имитационные движения рук брассом (медленно) — 8 раз.

6. И. п. — присед, кисти рук держат голень.

1 — ноги выпрямить;

2 — и. п. 4 раза.

7. И. п. — сидя, упор руками на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

8. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, способом кроль - 2х8 секунд.

9. «Сдуваем пылинки» И. п. — сидя.

1 - вдох через широко открытый рот;

2 - медленный выдох через губы, сложенные «трубочкой», - 4 раза.

Упражнения вводе

1. Подвижная игра «Карусель» — 30 секунд.

2. Подвижная игра «Затейники»: выполнить упражнения «Звезда», «Лодочка», «Мотор» на груди, спине с опорой на руки — 2 минуты.

3. Стоя в кругу, взявшись за руки, выполнить упражнение «Гудок» - выдох в воду с произнесением звука [у] — 4 раза.

4. «Лягушата разминаются»: стоя в полунаклоне, выполнять гребковые движения руками способом брасс — 1 минута.

5. «Лягушата поплыли»: плавание при помощи движений рук способом брасс поперек бассейна — 1 минута.

6. Плавание с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине - 2 минуты.

7. «Смотреть на ножки, пузырьки»: выдохи в воду с открыванием глаз в воде — 4 раза.

8. Подвижная игра «Охотник и утки» — 1—2 минуты.

9. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.

Занятие 16

Задача:

Определение уровня приобретения умений и навыков.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, шайбы.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Большой — маленький»: ходьба на носках, руки вверх, в приседе по команде — 1 минута.

2. Легкий бег с произнесением звука [а] — 1 минута.

3. Ходьба — 15 секунд.

4. И. п. — о. с.

1 - поднять прямые руки через стороны вверх - вдох через нос;

2-8 - медленно вернуться в и. п., произнося на выдохе звук [м], 4 раза.

5.И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.Круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад — 2х8 раз.

6.«Неваляшки»:И. п. — то же.Наклоны туловища в стороны — 4 раза.

7.«Вертишейка»:И. п. — то же.Повороты туловища в стороны — 8 раз.

8.И. п. — то же.

1 - присед, соединяя колени, локти, на выдохе произнести «бр-р»;

2 — и. п. — вдох, 4 раза.

9.И. п. — сидя, упор на предплечья сзади.Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

10.И. п. — сидя, руки в стороны.

1 - скрестить руки перед грудью, хлопнуть ладонями по лопаткам - выдох;

2 — и. п. — вдох, 4 раза.

Упражнения в воде

1. Подвижная игра «Переправа»: ходьба, бег, прыжки на двух ногах лицом, спиной вперед — 1—2 минуты.

2. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду — 3—5 раз.

3. «Кто дольше?»: погружение в воду на 3—5 секунд — 2 раза.

4. «Доплыви до меня»: плавание с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 3 минуты.

5. «Кто больше проплывет?»: плавание произвольным способом - 1 минута.

6. Подвижная игра «Море волнуется»: выполнить лежание на воде - 3 минуты.

7. Свободное плавание — 3 минуты.

8. Выдохи в воду с произнесением звука [у] на выдохе — 4 раза.

Конспекты занятий «ВТОРАЯ ВОЛНА»

Занятие 1

Задачи:

1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.

2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.

3. Повторение упражнений на воде, которые дети уже на учились выполнять.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Беседа с детьми— 2—3 минуты.

Разминка на суше

1.«Паровозик»: ходьба с попеременной работой рук, произнесением «чух-чух» на выдохе — 30 секунд.

2.«Самолет»: легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [у] — 30 секунд.

3.Ходьба обычная — 10 секунд.

4.И.п. — о.с.

1-прямые руки в стороны;

2-3-4 - маховые движения рук вниз-вверх и произнесением на выдохе «ха-ха-ха» - 4 раза.

5.И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверху.Круговые движения прямых рук вперед, затем назад (медленно) - 2х8 раз.

6.И. п. — основная стойка.

1 - руки в стороны — вдох;

2 - присед с обхватом руками ног и произнесением «бах» на выдохе, 6-8 раз.

7.И. п. — сидя, упор руками сзади на предплечья.Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль, - 2х8 секунд.

8.И. п. — лежа на груди, руки впереди.«Рыбка»: прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх и держать — 2х5 секунд.

9.И. п. — сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку».Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку» — 4 раза.

Упражнения в воде

1.«Паровозик»: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде) — 1 минута.

2.«Самолет»:бег, руки отведены в стороны, скользят по воде - 1 минута.

3.«Кораблик»: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. На выдохе петь звук [у] — 1 минута.

4.«Пружинки»: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка — 30 секунд.

5.«Смотри на пузыри»: выдох в воду с погружением и открыванием глаз.Выдох продолжительный через нос и рот — 5 раз.

6.«Лодка у причала»: лежать на воде, держась за опору, — 2—3 раза по 5 секунд.

7.«Мотор»: опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты), - 1 минута.

8.Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками, удерживая их сбоку руками, — 3 минуты.

9. Подвижная игра «Телефон»: сказать под водой «ма-ма», «во-да».

10. Подвижная игра «Догони меня» — 1—2 минуты.

11. Свободное плавание, игры с игрушками — 3 минуты.

12.«Вода кипит»: стоя в кругу, выдыхать в воду — 4 раза.

Занятие 2

Задачи:

1. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад.
2. Обучение лежанию на воде.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч, нарукавники.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Тростинка»: ходьба на носках, руки вверх — 30 секунд.
2. «Чебурашка»: ходьба на пятках, руки за головой — 30 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [о] — 1 минута.
4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания:
1-2-3- руки через стороны вверх — вдох через нос; 4 — расслабленные руки опустить вниз — выдох. 4 раза.

5. «Мельница»:

И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх, другая вниз. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад — 2х8 раз.

6. «Ежик пыхтит»: И. п. — о. с.

1 — присесть, коснуться ладонями пола, на выдохе сказать «пха».

2 — и. п. — вдох через нос, 6—8 раз.

7. И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

8. И. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, — 3х8 секунд.

9. «Звезда»:

И. п. - лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны. 1 - прогнуться;

2-3 - задержать дыхание, держать; 4 - и. п. 2 раза.

10. «Сдуй пылинки с ног»:

И. п. — сидя, руки вдоль туловища. Выдох через рот, нос. Во время вдоха широко открывать рот — 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками — 30 секунд.

2. Бег гигантскими шагами — 30 секунд.

3. Прыжки лицом, спиной вперед — 30 секунд.

4. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде - 30 секунд.

5. «Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста» - 30 секунд.

6. «У кого больше пузырей?»: выдох в воду через нос и рот — 1—2 минуты.

7. «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4—8

секунд, стоя около бортика, — 4 раза.

8. «Дельфинчики»: ныряние через обруч — 1—2 минуты.

9. «Звезда»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить нарукавники) — 4 раза.

10. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 3 минуты.

11. Подвижная игра «Рыбак и рыбки» — 1—2 минуты.

12. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.

13. «Спой песенку рыбкам»: выдох в воду — 4 раза.

Занятие 3

Задачи:

1. Дальнейшее обучение лежанию на воде.

2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Цапля»: ходить с высоким подниманием бедра, сгибая ноги вперед, руки — в стороны — 30 секунд.

2. «Лягушата»: выпрыгивания из полуприседа — 8 раз.

3. Легкий бег с произнесением звука [а] — 1 минута.

4. Ходьба — 10—15 секунд.

5. И. п. — о. с

1 — руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос;

2 — и. п., на выдохе медленно произнести звук [м] - 4 раза.

6. «Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад (медленно) — 1—2 минуты.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны в стороны с произнесением звука [ш] на выдохе — 4 раза.

8. «Журавлик»: И. п. — стоя, руки сцеплены вверх.

1 — медленный наклон вперед;

2 — и. п.

9. И. п. — лежа на груди.

Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

10. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Попеременные движения ног способом кроль - 2х8 секунд.

11. «Звезда»: И. п. — лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны.

1- прогнуться, поднять таз;

2—3 - держать, задержав дыхание; 4 — и. п. 2 раза.

12. И. п. — то же.

1- поднять правую руку вверх-вдох через нос;

2 — и.п. — выдох;

1 - то же - левой рукой;

2 - и. п.;

- 3 - обе руки вверх - вдох;
- 4 - и. п. - выдох;
- 5 - еще раз то же самое;
- 6 - и. п.

Упражнения в воде

- 1.«Догони игрушку»: бросание игрушки, бег за ней — 30 секунд — 1 минута.
- 2.Прыжки с игрушкой в руках — 30 секунд — 1 минута.
- 3.Толкать лбом игрушки, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной — 30 секунд — 1 минута.
- 4.Стоя на месте, выполнить упражнение «Мельница» вперед, назад (кисть лопаточкой) -1-2 минуты.
- 5.Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах и держась за руки, - 5 раз.
- 6.«Посмотри на меня»: погружаться в воду, стоя в парах и держась за руки, - 2 раза по 5 секунд.
- 7.«Звезда»: лежание на груди, спине (ребенка можно поддержать за голову) — 2-3 минуты.
- 8.«Большой — маленький фонтан»: держась за поручень, с опорой на предплечья, совершать попеременные движения ног способом кроль на груди - 30 секунд.
- 9.То же упражнение, но лежа на спине — 30 секунд.
- 10.Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 2—3 минуты.
- Подвижная игра «Гуси» — 1—2 минуты.
- 11.Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.
- 12.Подвижная игра «Затейники» — 30 секунд — 1 минута.

Занятие 4

Задача:

Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, шайбы.

Ход занятия

Разминка на суше

- 1.Ходить на носках, выполняя прямыми руками хлопки над головой, — 20 секунд.
- 2.Ходить на пятках, выполняя хлопки прямыми руками перед собой, — 20 секунд.
- 3.Легкий бег с произнесением звука [ы] — 1 минута.
- 4.Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания:
1-2-3 - руки через стороны вверх — вдох через нос;
4 - расслабленные руки опустить вниз с произнесением слога «ах». 4 раза.
- 5.«Мельница»:
И. о. - стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед, назад медленно, затем быстрее – 1-2

минуты.

6.И. п. — стоя ноги врозь, руки за спиной.

1 — наклон влево;

2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 4 раза.

7.И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 — наклон вперед, хлопок руками впереди;

2 — и. п., 4 раза.

8.И. п. - о. с.

1 — присед с хлопком перед собой и произнесением «хлоп» на выдохе;

2 — и. п. — вдох, 4—8 раз.

9.И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль, 2х8 секунд.

10.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль - 2х8 секунд.

11.И. п. — то же.

1-вдох через нос, руки вверх;

2-3-4 - вернуться в и. п. с произнесением звука [м], 2 раза.

Упражнения в воде

1.«Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад — 30 секунд — 1 минута.

2.Бег лицом, спиной вперед — 30 секунд - 1 минута.

3.«Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх-вниз - 20 секунд.

4.«Бегемотики»: стоя в наклоне вперед около бортика, выдыхать в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде, - 5 раз.

5.«Подводная лодка»: погружаться в воду, поднимая одну руку вверх («перископ»), - 2 раза по 5 секунд.

6.«Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны — 2 минуты.

7.«Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустив вниз, подбородок — на воду, ритмично работать прямыми ногами способом кроль — 1 минута.

8.Плавание с одной пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Если задание выполняется на груди, то плечи, подбородок опустить на воду, руки положить на доску, если на спине, то доску положить под голову — 3 минуты.

9.Подвижная игра «Найди клад» — 2 минуты.

10.Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.

11.Выдохи в воду с произнесением «у-у-у» — 5 раз.

Занятие 5

Задача:

Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны — 15 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе — 15 секунд.
3. Легкий бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу-1 минута.
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе — 15 секунд.
5. Ходьба — 10 секунд.
6. И. п. — о. с.

1 — подняться на носки, руки через стороны вверх - потянуться, выполнить глубокий вдох через нос;

2 — вернуться в и. п., расслабленные руки выполняют скрестные движения вниз — выдох. 4 раза.

7. И. п. - стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Упражнение «Мельница» - вперед, назад - 1 минута.

8. «Часики»:

И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны с произнесением «тик-так» на выдохе — 8 раз.

9. «Вертушка»:

И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны — 8 раз. Повороты туловища в стороны с произнесением звука [с] на выдохе.

10. «Колесо сдувается»: И. п. — о. с.

1 — руки в стороны — вдох;

2 — присед с обхватом руками ног и произнесением звука [ш] на выдохе. 6—8 раз;

11. И.п.-лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

12. И.п.— сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

13. «Задуй свечу»:

И. п. — сидя. Упражнение на дыхание: вдох через рот — 5 раз.

Упражнения в воде

1. Бег «змейкой» по бассейну — 1 минута.

2. Прыжки с опусканием лица в воду — 30 секунд.

3. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед — 1 минута.

4. Выдохи в воду — 5 раз.

5. «Батискаф»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде - 2х5 секунд.

6. «Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде — 1 минута.

7. То же, но на спине, хват за поручень снизу — 1 минута.

8. Упражнение «Звезда»: лежание на груди, спине (кто дольше?) — 1—2 минуты.
9. Плавание с пенопластовой доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль — 3 минуты.
10. Подвижная игра «Сомбреро» — 2 минуты.
11. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.
12. «У кого больше пузырей?»: выдох в воду — 4 раза.

Занятие 6

Задачи:

1. Обучение скольжению на груди.
2. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.
3. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад — 1 минута.
2. Легкий бег с произнесением звука [и] — 1 минута.
3. «С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе — 15 секунд.
4. «Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания — 4 раза.
5. И. п. — о. с.
 - 1 — кисти к плечам;
 - 2 — руки вверх;
 - 3 — кисти к плечам;
 - 4 — и. п., 4 раза.
6. И. п. — стоя, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью голени и произнесением «ох» на выдохе — 4—8 раз.
7. «Пружинка»: И. п. — присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног — 8 раз.
8. И. п. — сидя, упор руками сзади.
 - 1 — поднять таз, носки вниз;
 - 2 — и. п., 4 раза.
9. И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль 2х8 секунд.
10. И. п. — лежа на груди, руки впереди, кисти соединены.
 - 1 — поднять прямые руки, ноги, прогнуться;
 - 2—3 — держать;
 - 4 — и. п., 2 раза.
11. «Ветерок»:
И. п. — сидя. После глубокого вдоха дуть на пальцы ног так, чтобы им

было прохладно. 4 раза.

Упражнения в воде

1. «*Моряки плывут*»: ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс, — 1 минута.
2. Выпрыгивание из приседа — 20 секунд.
3. «*Вода кипит*»: выдохи в воду — 5 раз.
4. «*Звезда*»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны- 2 минуты.
5. «*Стрелка*»: скольжение на груди, руки впереди. 2—3 раза — кисти рук не соединены; 2—3 раза — одна ладонь лежит на другой.
6. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс (темп средний) — 2—3 минуты.
7. Плавание с пенопластовой доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль — 3 минуты.
8. Подвижная игра «*Затейники*» — 2 минуты.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа — 2—3 минуты.
10. Выдохи в воду — 5 раз.

Занятие 7

Задачи:

1. Обучение скольжению на спине.
2. Закрепление _____ пройденного _____ материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мячи.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «*Лыжники*»: ходьба в наклоне с попеременной работой прямых рук вперед-назад и произнесением «мы» на выдохе в конце гребка — 1 минута.
2. Бег с произнесением звука [э] на выдохе — 1 минута.
3. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения:
 - 1- одну руку вверх — вдох через нос;
 - 2- расслабленную опустить вниз и произнести «ох»
 - 3- 4, то же — с другой рукой;
 - 5- обе руки через стороны вверх — вдох;
 6. расслабленные руки опустить вниз и произнести «ах»;
 - 7-8 - повторить 1—2 раза.
4. И. п. — стоя, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременные круговые движения прямыми руками вперед и произнести звук [ж] на выдохе — 2 раза.
5. То же назад — 2 раза.
6. И. п. — стоя, руки на поясе.
 - 1 — наклон вперед;
 - 2 — и. п.;
 - 3 — присед;

4 — и. п., 6—8 раз.

7.И. п. — лежа на полу на груди, руки впереди, ладони на полу.

После вдоха через рот выполнить попеременные движения ногами способом кроль и произнести звук [у], опустив голову вниз. Затем поднять голову, быстро сделать вдох и снова начать произносить звук [у] — 2 раза по 8 секунд.

8.И. п. — лежа на спине, прямые руки соединены за головой.

1-прогнуться, поднять таз, носки вниз;

2—3 — держать;

4 — и. п., 2 раза.

9.И. п. — лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони около груди. ;

1 — выпрямить руки — вдох;

2 — и. п., на выдохе произнести «бр-р».

10.И. п. — лежа на спине, ладони на животе.

Диафрагмальное дыхание — 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Крокодил»: ходьба на руках — 30 секунд.

2. «Крокодил плавает»: ходьба на руках с ритмичной работой ног и выполнением выдоха в воду — 30 секунд.

3. «Рачки»: прыгать на двух руках, сгибая их в локтях, ноги сзади — 30 секунд.

4. «Лягушка»: скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс — 2 минуты.

5. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны -4 раза.

6. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, кисти рук соединены -2-3 минуты.

7. «Бегемотики»: и. п. — стоя на руках, ноги сзади. Сделать вдох через рот, затем опустить лицо в воду и выполнить полный выдох через рот и нос — 5 раз.

8. Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Вдох короткий, выдох в три раза длиннее. Доску держать за нижний край — 3 минуты.

9. Плавание на спине с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль. Доску удерживать руками под головой — 2 минуты.

10. Подвижная игра «Футбол» — 2 минуты.

11. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.

12. Выдохи в воду — 5 раз.

Занятие 8

Задача:

Закрепление пройденного материала. **Оборудование:** игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад — 30 секунд — 1 минута.
2. Легкий бег с произнесением звука [и] — 1 минута.
3. Прыжки, ноги вместе, руки на поясе — 20 секунд.
4. Ходьба с выполнением упражнения «Змея шипит»: руки через стороны вверх, ладони соединить — вдох, руки согнуть и от груди выпрямить их вперед — выдох с произнесением звука [ш] — 4 раза.
5. И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых рук вперед, затем назад - 16 раз.
6. «Чебурашка»: И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой. Наклоны в стороны — 8 раз.
7. И. п. — то же. Наклоны с небольшой амплитудой вперед, назад — 8 раз.
8. И. п. — лежа на груди, руки вперед, ладонь на ладони.
 - 1-прогнуться, голова между рук;
 - 2-3 - держать;
 - 4 - и. п., 2 раза.
9. И. п. — лежа на груди, руки вперед. Попеременные движения ног в согласовании с дыханием:
 - 1 — вдох;
 - 2—3—4 - выдох. 2х8 секунд.
10. И. п. — сидя, упор на предплечья.
 - 1 — поднять прямые ноги;
 - 2—3 — держать;
 - 4 — и. п. 4 раза.
11. И. п. — стоя, руки в стороны.
 - 1 — вдох через нос;
 - 2 — скрестные движения рук перед грудью с обхватом ладонями плеч — выдох с произнесением «хо» — 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Раки»: ходьба на руках лицом, ногами вперед — 1 минута.
2. «Рачки»: прыжки на руках, ноги сзади — 30 секунд.
3. «Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны — 1 минута.
4. «Дельфинчики»: из приседа выпрыгнуть и лечь на грудь на воду — 1—2 минуты.
5. «Стрелка»: из приседа, руки вперед, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду — скользить до противоположного бортика — 4 раза.
6. «Стрелка»: скольжение на спине, кисти рук соединены — 4 раза.
7. «Лягушата»: плавание при помощи движений рук способом брасс — 1—2 минуты.
8. Подвижная игра «Насос»: выдохи в воду, стоя в парах, — 1 минута.
9. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием — 2—3 минуты.
10. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на

спине — 2-3 минуты.

11. Подвижная игра «*Щука и рыбки*» — 1—2 минуты.

12. Свободное плавание, индивидуальная работа — 2—3 минуты.

13. Выдохи в воду (выдох в три раза длиннее вдоха) — 5 раз.

Занятие 9

Задача:

Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки вверх, ладонь на ладони — 30 секунд.

2. Бег, выполняется вдох, выдох под счет: на 4 шага — вдох, на 4 шага — выдох — 30 секунд.

3. Ходьба — 10 секунд.

4. И. п. — стоя, руки в стороны.

1 — вдох;

2 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам — выдох, 4 раза.

5. И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положения рук — 16 раз.

6. И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища из стороны в сторону с произнесением звука [с] — 8 раз.

7. И. п. — то же.

1 — присед, ладони опустить на колени, колени соединить;

2 — и. п., 6—8 раз.

8. И. п. — лежа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

9. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

10. И. п. — то же.

1 — прогнуться, поднять таз;

2—3 — держать;

4 — и. п. 4 раза.

11. И. п. — то же.

1 — руки вверх, втянуть живот — вдох;

2 — и. п. — выдох, 4 раза.

Упражнения в воде

1. «*Мы катаемся на лодке*»: ходьба с попеременной работой прямых рук лицом, спиной вперед — 1 минута.

2. Выдохи в воду — 5 раз.

3. «*Посмотри на меня*»: погружение в воду с открыванием глаз под водой - 2 раза.

4. «Звезда»: лежание на груди, спине — по 4 раза.
5. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, вдоль туловища, на поясе) — 2 минуты.
6. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс- 1-2 минуты.
7. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием — 2—3 минуты.
8. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль — 2-3 минуты.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3-4 минуты.
10. Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах, - 1 минута.

Занятие 10

Задача:

Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, шайбы.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Солдаты — партизаны»: ходить по сигналу, чеканя шаг и на носках — 1 минута.
2. Легкий бег с касанием пола по сигналу — 1 минута.
3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания - 15 секунд.
4. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. Одновременные круговые движения прямых рук вперед, назад — 16 раз.
5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх.
 - 1 — наклон влево с произнесением звука [ш];
 - 2 — и. п. — вдох;
 - 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.
6. «Дровосек»: И. п. — стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверх.
 - 1 — наклоны вперед с произнесением «ух»;
 - 2 — и. п. — вдох- 6—8 раз.
7. И. п. — о. с.
 - 1 — присед, руки вперед — выдох;
 - 2 — и. п. — вдох, 6—8 раз.
8. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Прогнувшись, выполнять попеременные движения ногами способом кроль - 2х8 секунд.
9. И. п. — лежа на спине, руки сцеплены за головой.
 - 1 — прогнуться, поднять таз;
 - 2—3 — держать;
 - 3 — и. п. 2—4 раза.
10. И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль - 2х8 секунд.
11. «Сдуй листочек»: И. п. — стоя, ладони перед лицом. Выдохи через рот

и нос, вдох — через рот — 4 раза.

Упражнения в воде

1. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди — 1—2 минуты.
2. Прыжки с погружением под воду — 1 минута.
3. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс — 2-3 минуты.
4. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
5. «Звезда»: лежание на груди, спине — 1—2 минуты.
6. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, одна рука впереди, другая прижата к туловищу — 2—3 минуты.
7. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием — 2—3 минуты.
8. Плавание на спине с доской при помощи движений ног способом кроль — 2-3 минуты.
9. Подвижная игра «Найди клад»: достать 3 предмета со дна — 2—3 минуты.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.
11. «Вода кипит»: выдыхать в воду, стоя в кругу, — 5 раз.

Занятие 11

Задачи:

1. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед.
2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.
3. Закрепление пройденного материала

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба:

- 1 — руки вперед;
- 2 — руки вверх;
- 3 — руки в стороны;
- 4 — руки вниз — 30 секунд.

2. Бег «по-обезьяньи» — передвижение в упоре — 30 секунд.

3. Ходьба: руки через стороны вверх — вдох; опуская, выполнить выдох, произнося долго и негромко звук [ж], — 4 раза.

4. «Мельница»: И. п. — стоя в полунаклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний) — 2х8 раз.

5. «Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямых рук назад — 2х8 раз.

1-упор присев;

- 2-упор присев;
- 3— и. п.-4 раза.

7.И. п. — сидя, упор руками сзади.

1 — поднять левую ногу;

2 — поднять правую ногу;

3—4 — медленно опустить ноги в и. п.- 4 раза.

8.И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом «кроль» 2х8 секунд.

9.И. п. — сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей.

Одновременное поднимание коленей — 8 раз.

10.И.п.- о.с.Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе — 30 секунд.

Упражнения в воде

1. Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед — 1—2 минуты.

2. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед (темп средний) — 1—2 минуты.

3. И. п. — стоя в наклоне; руки держатся за поручень.Выполнятьвыдохи в воду под счет: 1 — вдох; 2—3—4 — выдох. 5раз.

4. Погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе — 4 раза.

5. «Попади в цель»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч - 4 раза.

6. Плавание при помощи гребковых движений рук способом брасс – 1-2 минуты.

7. Плавание на груди, спине с одной доской при помощи движений ног способом кроль — 2—3 минуты.

8. Подвижная игра «Буксир» на груди — 1—2 минуты.

9. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—4 минуты.

10. Выдохи в воду — 5 раз.

Занятие 12

Задачи:

1. Обучение плаванию произвольным способом.

2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовыедоски, удочка с мячом на леске, ласты, обручи.

Ход занятия

Разминка на суше

1.Ходьба на носках, руки в стороны с пружинистыми движениями прямых рук — 30 секунд.

2.Ходьба на пятках, руки на поясе — 20 секунд.

3.Легкий бег с произнесением звука [а] — 1 минута.

4.Прыжки — ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе — 20 секунд.

5.Ходьба — 10 секунд.

6.И. п. — о. с.

1 — руки в стороны — вдох;

2—3—4 — на выдохе произносить «ку-ка-ре-ку» и похлопывать руками по бокам. 4 раза.

7.«Мельница»:И.п.— стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед — 2х8 раз.

8.«Мельница» И.п.— стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные движения прямых рук назад — 2х8 раз.

И.п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 — наклон влево, правая рука сгибается, кисть скользит по туловищу вверх — выдох;

2 — и. п. — вдох;

3—4 — то же вправо - 6—8 раз.

10.И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки на поясе.

1 — наклон вперед, кисти рук к пальцам ног, на выдохе сказать «ой»;

2 — и. п. — вдох- 6—8 раз.

11.И. п. — о. с.1—2—3 — пружинистые приседания, кисти рук — на колени, на выдохе произнести «ха-ха-ха»;

4 — и. п. - вдох. 4 раза.

12.И.п.— сидя, упор на предплечья сзади.

1 — согнуть ноги;

2 — выпрямить;

3 — согнуть;

4 — выпрямить и отпустить, 4 раза.

13.И. п. — лежа на груди, руки впереди соединены. Попеременные движения прямых ног способом кроль — 2х8 секунд.

14.И. п.- о. с.Дыханием «рисовать» цифры в воздухе - 30 секунд -1 минута.

Упражнения в воде

1. Подвижная игра «Поезд в тоннеле»: скольжение на груди через обручи — 1—2 минуты.

2. «Стрелка» — «Кто дальше проскользит на спине?» Результат фиксировать игрушкой — 1—2 минуты.

3. «Поплавок»: всплывание с последующим лежанием на воде в группировке — 2—3 раза.

4. «Поплавок» — «Звезда» — «Поплавок» — 2 раза.

5. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.

6. «Торпеда»: скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль — 1 минута.

7. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль (руки — медленно, ноги — быстро) — 2—3 минуты.

8. Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперед, ног - способом кроль (руки - медленно, ноги - быстро) - 2 минуты.

9. Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом

кроль в согласовании с дыханием (в ластах) — 2—3 минуты.

10. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль — 2—3 минуты.

11. Выдохи в воду — 5 раз.

12. Подвижная игра «Удочка» — 2—3 минуты.

13. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.

Занятие 13

Задача:

Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, с хлопками ладонями над головой (руки прямые) - 20 секунд.

2. Ходьба на пятках с хлопками ладонями (руки прямые впереди) 20 секунд.

3. Легкий бег с произнесением «уа» на выдохе — 1 минута.

4. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, хлопки в ладоши — 20 секунд.

5. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания - 20 секунд.

6. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременные движения прямыми руками вперед и произнести на выдохе звук [р] — 4 раза.

7. То же упражнение, но движение назад — 4 раза.

8. И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки вверх.

1 — наклон влево с хлопком ладонями над головой;

2 — и. п.;

3—4 — то же вправо — 8 раз.

9. И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны.

1 — наклон вперед с хлопком ладонями впереди;

2 — и. п., 8 раз.

10. И. п. - о. с.

1 — присед с хлопком ладонями над головой;

2 — и. п., 8 раз.

11. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения прямых ног способом кроль — 2х8 секунд.

12. И. п. — сидя, упор на предплечья сзади.

1—2—3 — круговые движения прямых ног влево;

4 — и. п., 2 раза. То же — вправо.

13. И. п. — о. с.

1 — руки вверх — вдох;

2-3-4 - медленный выдох с произнесением звука [м во время опускания рук вниз.

Упражнения в воде

1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед назад — 1—2 минуты.
2. Прыжки с погружением в воду; — 1 минута.
3. «Винт»: скольжение на груди с переворотом на спину — 1—2 минуты.
4. Подвижная игра «Найди клад»: достать со дна три предмета — 2 минуты.
5. «Торпеда»: скольжение на груди с ритмичной работой ног способом кроль в ластах — 4 раза.
6. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, ног способом кроль в ластах — 1—2 минуты.
7. «Вода кипит»: выдохи в воду — 5 раз.
8. «Торпеда»: скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль в ластах, руки прижаты к туловищу — 2 минуты.
9. «Переправа»: переплыть бассейн произвольным способом в ластах — 2—4 раза.
10. Выдохи в воду — 5 раз.
11. Подвижная игра «Море волнуется» — 2—3 минуты.
12. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—4 минуты.

Занятие 14

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала.
2. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

Оборудование: игрушки, надувные мячи, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия Разминка на суше

1. Ходить, сгибая ноги вперед, руки на поясе — 20 секунд.
2. Ходьба в приседе, руки на колени (перекат с пятки на носок) — 20 секунд.
3. Бежать, сгибая ноги вперед, — 30 секунд.
4. Ходьба, выполняя упражнение «Змейка»: руки через стороны вверх, соединить ладони, согнуть руки и, выпрямляя от груди вперед, произносить [ш] — 4 раза.
5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх. После вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед и произнести звук [р] долго, негромко — 2 раза. То же — назад — 2 раза. :
6. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1 — наклон влево, левой рукой потянуться в сторону;
 - 2 — и. п., 4 раза.
7. И. п. — то же. -
 - 1 — наклон вперед, руки не опускать, смотреть вперед;
 - 2 — и. п. ;

3 — руки на пояс, наклон назад;

4 - и. п.

8.И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. Поочередные движения прямых ног способом кроль — 2х8 секунд. У. И. п. — сидя, упор сзади.

1-поднять таз;

2—3 — держать;

4 - и. п., 2 раза.

9.И. п. — сидя на коленях, пятках, носки оттянуты. Поочередное поднятие коленей — 30 секунд.

10. «Надуй шарик»: И. п. — сидя.

После вдоха через рот выполнить выдох через рот в ладошку, сложенную в «трубочку», — 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с поочередными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед — 1—2 минуты.

2. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны — 1—2 минуты.

3. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук - 2 минуты.

4. Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах, — 1 минута.

«Кто дальше»: переплыть бассейн с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании

6. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль в ластах, удерживая доску согнутыми руками около груди, — 2—3 минуты.

7. Плавание произвольным способом в ластах — 2—3 минуты.

8. Подвижная игра «Салки» (с мячом) — 1—2 минуты.

9. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—4 минуты.

10. Выдохи в воду — 5 раз.

Занятие 15

Задача:

Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с поочередными круговыми движениями прямой рукой вперед, назад — 1 минута.

2. Легкий бег с изменением направления по сигналу — 1 минута.

3. Ходьба — 10 секунд.

4. И. п. — стоя. После вдоха сделать предельно резкий выдох с произнесением «ха» и выпячиванием живота — 4 раза.

5. И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.

- 1 — наклон влево с выпрямлением рук;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же в другую сторону; 6—8 раз.
- 6.И. п. — то же.
- 1 — поворот влево;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.
- 7.И.п.— то же.
- 1 — руки вверх — вдох;
 - 2 — наклон вперед с произнесением «тр» — 4 раза;
 - 3 — руки вверх — вдох;
 - 4 — и. п.
- 8.И.п.— стоя, руки согнуты за спиной.
- 1 — присед;
 - 2 — и. п., 6-8 раз.
- 9.И, п. — лежа на груди, руки впереди.
- Скользящими движениями выполнить гребки руками способом брасс в согласовании с движениями ног способом кроль — 2х8 секунд.
- 10.И. п. — сидя, упор сзади.
- Круговые движения прямых ног вправо, затем влево — 2х4 раза.
- 11.Дыхательное упражнение: И. п.— стоя.
- На одном выдохе быстро произнести «да-да-да-да» — 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед — 1—2 минуты.
2. Подвижная игра «Море волнуется» с изображением «Звезды», «Стрелки» на груди, спине, «Поплавка» — 3 минуты.
3. Плавание при помощи движений рук способом брасс — 1—2 минуты.
4. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль — 1—2 минуты.
5. Выдохи в воду — 5 раз.
6. Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед — 4 раза.
7. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 3—4 минуты.
8. Подвижная игра «Веселые ребята» — 1—2 минуты.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—4 минуты.
10. Перед выходом из воды достать три предмета со дна.

Занятие 16

Задача:

Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, шайбы.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба, выполняя следующее упражнение:

- 1 — правую руку в сторону;
- 2 — левую руку в сторону;
- 3 — правую руку вверх;
- 4 — левую руку вверх;
- 5 — правую руку в сторону;
- 6 — левую руку в сторону;
- 7 — правую руку вниз;
- 8 — левую руку вниз, 4 раза.

2. «Буратино»: бег, сгибая прямые ноги вперед, — 30 секунд.

3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

4. «Мельница»: И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад — 2х8 раз.

5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

- 1 -скрестное движение прямых рук перед грудью с произнесением «ох» на выдохе;
- 2 — и. п. — вдох.

6. И. п. — то же.

- 1 — наклон влево, руки согнуть за головой;
- 2 — и. п., 6—8 раз.

7. И. п. — то же.

- 1 — наклон вперед с касанием пальцами рук носков;
- 2 — и. п., 6—8 раз.

8. И. п. — стоя, руки в стороны.

- 1 — присед, руки вперед;
- 2 — и. п., 6—8 раз.

9. И. п. — сидя, упор сзади на предплечья. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

10. И. п. — стоя на четвереньках.

- 1 — согнуть руки, грудью коснуться пола;
- 2 — и. п., 8 раз.

11. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль - 2х8 секунд.

12. И. п. — стоя в наклоне, руки на колени.

- 1 — поднять голову, широко открыть рот — вдох;
- 2 — опустить голову — полный выдох, 5 раз.

Упражнения в воде

1. Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад лицом, спиной вперед — 1 минута.

2. Ходьба с выполнением движений рук способом брасс — 30 секунд.

3. Бег с выполнением скольжения на груди по сигналу — 1 минута.

4. Выдохи в воду — 5 раз.

5. «Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны — 2 раза

по 5 секунд.

6. «Звезда»: лежание на спине, ноги врозь, руки в стороны — 2 раза по 5 секунд.

7. «Моторная лодка»: плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине — 4 минуты.

8. «Лучший ныряльщик»: ориентирование в воде; на одном вдохе достать со дна три предмета, расположенные на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга (глубина — по пояс), — 4 минуты

9. Подвижная игра «Морской бой» — 2х30 секунды. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 ми-

Конспекты занятий «ТРЕТЬЯ ВОЛНА»

Занятие 1

Задачи:

1. Повторение правил поведения в бассейне и правил личной гигиены.
2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала.
3. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук.
4. Повторение изученных упражнений.

Оборудование: игрушки, надувные круги, мячи, пенопластовые доски.

Ход занятия

Беседа с детьми — 3 минуты.

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны — 10 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе — 10 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [у] на выдохе - 30 секунд - 1 минута.
4. Прыжки — ноги врозь, вместе, руки на поясе — 15 секунд.
5. Ходьба с выполнением упражнения на дыхание:
 - 1 - руки через стороны вверх — вдох;
 - 2—3—4 — медленно опустить руки вниз с произнесением звука [м] на выдохе. 4 раза.

6. «Мельница»:

И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные движения прямыми руками вперед, назад — 2х16 раз.

7. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1 — наклон влево;

2 — и. п.

То же — в другую сторону. 6—8 раз.

8. И. п. — то же.

1 — наклон вперед, ладонями коснуться пола;

2 — и. п., 4 раза.

9. И. п. — то же.

- 1 — присесть, соединяя колени, на выдохе произнести «ух»;
2 — и. п. — вдох, 6—8 раз.
10. И. п. - лежа на груди, руки впереди, кисть руки положить на другую кисть.
1-прогнуться, поднять прямые ноги и руки;
2—3 — держать;
3 — и. п., 2 раза.
11. И. п.- то же. Попеременные движения ног способом кроль - 2х8 секунд.
12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.
13. И. п. — то же, руки на живот. Диафрагмальное дыхание: на вдохе выпятить живот, на выдохе - втянуть - 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед — 1 минута.
2. Прыжки с погружением под воду, руки на поясе — 15 секунд.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 15 секунд.
4. Держась руками за поручень, опираясь предплечьями в бортик, ритмично работать ногами способом кроль на груди — 1 минута.
5. То же, но на спине, держась руками снизу за поручень, — 1 минута.
6. Выдохи в воду — 5 раз.
7. «Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны — 8 раз.
8. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди, прижаты к туловищу - 8 раз.
9. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине (доска под головой) — 4 минуты.
10. Плавание комбинированным способом — 1—2 круга.
11. Подвижная игра «Футбол» — 2 минуты.
12. Свободное плавание — 5—7 минут.
13. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
14. «Кто дольше пролежит на воде в любом положении?» — 1 раз.

Занятие 2

Задачи:

1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.
2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.
3. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук.
4. Дальнейшее обучение плаванию на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, шайбы.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки вверху сцеплены — 15 секунд.
2. Ходьба в приседе, руки впереди (спина прямая, перекачиваться с пятки на носок) — 15 секунд.
3. Бежать, сгибая прямые ноги вперед, — 30 секунд — 1 минута.
4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания:
1—2—3 — руки через стороны вверх — вдох;
4 — расслабленные руки опустить вниз — выдох. 4 раза.
5. И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные круговые движения прямых рук вперед — 2х8 раз.
6. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху. Попеременные круговые движения прямых рук назад — 2х8 раз.
7. И. п. — стоя, ноги врозь, руки за спиной сцеплены. Наклоны в стороны с произнесением звука [с] на выдохе — 6—8 раз.
8. И. п. - стоя, ноги врозь, руки вверху сцеплены. Наклоны вперед с касанием пальцами кистей пола и произнесением звука [ж] на выдохе - 6—8 раз.
9. И. п. — стоя, ноги вместе, руки согнуты за спиной.
- Приседания с произнесением звука [ш] на выдохе — 6—8 раз.
10. И. п.-лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль в согласовании с дыханием — 2х8 раз.
11. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль - 2х8 секунд.
12. И. п. — лежа на спине, прямые руки соединены за головой.
1 — прогнуться;
2—3 — держать;
4 — и. п., 2 раза.
13. И.п.— то же
1 — руки вверх — вдох;
2-3-4 - вернуться в и. п., медленный выдох с произнесением звука [м], 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба в полунаклоне вперед с попеременными круговыми движениями рук вперед — 1 круг.
2. Ходьба спиной вперед с попеременными круговыми движениями рук назад — 1 круг.
3. Легкий бег с выполнением «Звезды» на груди по сигналу — 2 круга.
4. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
5. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди — одна кисть лежит на другой) — по 2 раза каждым способом.

6. И. п. — стоя в наклоне, руки сбоку держат пенопластовую доску, подбородок на воде.

1 — вдох;

2—3—4 — медленный выдох в воду, 5 раз.

7. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием — 2 круга.

8. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди при задержанном дыхании — 1—2 круга.

9. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании — 1—2 круга.

10. Выдохи в воду с погружением и произнесением звука [у] - 5 раз.

11. Плавание на спине с пенопластовой доской под головой при помощи движений ног способом кроль — 1—2 круга.

12. Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) при задержанном дыхании — 1—2 круга.

13. Подвижная игра «Салки» (с шайбой) — 2—3 минуты.

14. Свободное плавание, индивидуальная работа — 5 минут.

15. Выдохи в воду — 5 раз.

16. «Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди - 8 метров.

Занятие 3

Задачи:

1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.

2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.

3. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, мяч, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед — 30 секунд — 1 минута.

2. Легкий бег с произнесением звука [а] — 30 секунд — 1 минута.

3. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе — 20 секунд.

4. Ходьба с выполнением упражнения «Змейка»:

1 — руки через стороны вверх, кисти соединить - вдох;

2—3—4 — руки согнуть и медленно выпрямлять вперед с произнесением звука [ш] на выдохе, 4 раза.

5. И. п. — стоя в полунаклоне вперед. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием — 30 секунд — 1 минута.

6. И. п. - стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху. Наклоны в стороны - 8 раз.

7.И. п. — то же.

Поочередные наклоны вперед, назад (руки вниз не опускать) — 6—8 раз.

8.И. п. — то же.Приседания с произнесением «ах» на выдохе — 6—8 раз.

9.И. п. — лежа на груди, руки впереди.

1 — прогнуться, отвести руки, ноги в стороны («Звездочка»);

2 — руки, ноги соединить («Стрелка»);

3 — «Звездочка»;

4 — «Стрелка» и вернуться в И. П., 2 раза.

10.«Ножницы»:И. п. — сидя, упор сзади на предплечья. Скрестные движения прямых ног — 2х8 секунд.

11.И. п. — лежа на спине, одна рука прижата к туловищу, другая к голове. Имитационные движения рук способом кроль на спине (следить за разворотом кисти) — 16 раз.

12.И. п.— сидя на коленях, носки оттянуты, кисти в упоре около коленей.

1 — поднять колени;

2 — и. п., 6—8 раз.

13.И.п.- о.с.

1— встать на носки, руки вверх — вдох;

2—3 — держать на задержке дыхания;

4 — и. п. — выдох, 2 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс — 1 круг.

2. Ходьба спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками назад (следить за разворотом кистей рук) — 1 круг.

3. Легкий бег с выполнением «Поплавка» по сигналу — 1 круг.

4. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

5. «Стрелка» — «Звезда» — «Стрелка» на груди, спине — по 2 раза.

6. Стоя в наклоне, выполнить гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием — 1 минута.

7. То же, но во время ходьбы по кругу — 1 круг.

8. То же, но во время скольжения на груди (медленно) — 1 круг.

9. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.

10. Плавание в ластах с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием — 2 круга.

11. Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине — 2 круга.

12. Выдохи в воду — 5 раз.

13. «Доплыви до игрушки»: плавание комбинированным способом (руки - брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием — 1—2 круга.

14. Плавание кролем на спине при помощи движений рук — 1 круг.

15.Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании — 1—2 круга.

16.Подвижная игра «Охотники и утки» — 2 минуты.

17.Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.

18.Подвижная игра «Буксир» — 1 минута.

Занятие 4

Задача:

Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия .

Разминка на суше

1.Ходьба на носках, руки в стороны. Прямыми руками выполнять пружинистые движения вверх-вниз — 20 секунд.

2.Легкий бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу — 30 секунд — 1 минута.

3.Ходьба — 10 секунд.

4.И. п. — стоя, ноги врозь.

1 — руки вверх — вдох;

2-3-4 - маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ха» на выдохе - 4 раза.

5.И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверху.Круговые движения прямых рук вперед, назад — 2х8 раз.

6.И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху, другая вдоль туловища.Имитационные движения руками способом кроль на спине — 2х8 раз.

7.И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.Наклоны в стороны с касанием ладонью голени — 6— 8 раз.

8.И. п. — то же.

1 — руки вверх;

2 — наклон вперед, руки вперед;

3 — руки вверх;

4 — и. п., 6—8 раз.

9.И. п. — стоя, руки в стороны.

1- присед, руками обхватить колени, произнести «бах» на выдохе;

2- и. п. — вдох, 6—8 раз.

10.И. п. — лежа на груди, руки согнуты, кисти около груди.

1 — выпрямить руки — вдох;

2 — и. п., на выдохе произнести «брр», 8 раз.

11.И.п.— то же.Имитационные движения рук брассом в согласовании с дыханием — 2х8 раз.

12.И.п.- лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения

прямых ног способом кроль — 2х8 секунд.

13.И. п. — сидя, руки в стороны. «*Ножницы*» прямыми ногами и руками одновременно — 2х8 секунд.

14.И. п. — то же.

1- скрестить руки перед грудью, обхватить плечи, хлопнуть ладонями по лопаткам — выдох;

2- и. п. — вдох, 4 раза.

Упражнения в воде

1.Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед — 2 круга.

2.Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием — 1 круг.

3.«*Стрелка*»: скольжение на груди, спине, руки впереди, отталкиваясь от бортика ногой, — 8 раз.

4.«*Торпеда*»: скольжение на груди, руки впереди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль — 4 раза.

5.Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине - 2 круга.

6.Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.

7.Плавание с доской в ластах на спине при помощи движений ног способом кроль, удерживать доску прямыми руками над бедрами — 2 круга.

8.Плавание произвольным способом — 2—3 круга.

9.Подвижная игра «*Белые медведи*» — 3 минуты.

10.Свободное плавание, индивидуальная работа — 4—5 минут.

11.«*Стрелка*» — «*Звездочка*» — «*Стрелка*» на груди — 8 метров.

12.Выдохи в воду «*У кого большие пузырей?*» — 5—6 раз.

Занятие 5

Задачи:

1. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.

2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1.Ходьба:

1 — руки вперед;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — руки вниз, 4—6 раз.

2.Легкий бег с произнесением звука [ы] — 30 секунд — 1 минута.

3.Прыжки — по 2 прыжка на каждой ноге — 20 секунд.

4.Ходьба — 10 секунд.

5.И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

1 -скрестное движение согнутых рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам — выдох с произнесением «ха»;

2 - и. п. — вдох, 4 раза.

6.И. п. — стоя, ноги врозь, руки вверх.Круговые движения прямых рук вперед, назад с постепенным увеличением скорости вращения — 2х16 раз.

7 .И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 - пружинистые наклоны в сторону; 4- и. п. 4 раза.

8.И.п. - о.с.

1— наклон вперед, пальцами кистей коснуться пола;

2 — и. п.;

3 — присед, руки вперед;

4 — и. п., 6—8 раз.

9.И. п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.

1 — поворот головы в сторону, подбородком потянуться к плечу, широко открыть рот — вдох;

2-3-4 - повернуть голову в прежнее положение -медленный выдох через нос и рот. 4 раза.

10.И. п. — то же.Попеременные движения прямых ног способом кроль в согласовании с поворотом головы для вдоха — 2х8 секунд.

11.И. п. — сидя, упор сзади на предплечья. Одновременные круговые движения прямых ног - 2х8 раз.

12.И. п. — сидя на коленях, пятках. Поочередное поднятие коленей - 8 раз.

13.И.п.— о.с.

1- руки вверх, глубокий вдох через нос;

2-8 - постепенно опускать руки вниз, на выдохе быстро произносить «да-да-да», 2 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений прямыми руками вперед-назад, руки в воде — 1 круг.

2. Легкий бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу - 1 круг.

3. Прыжки с погружениями в воду и маховыми движениями рук вверх-вниз- 2 круга.

4. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

5. Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием, руки прижаты к туловищу (во время вдоха голову поворачивать в сторону) — 2—3 круга.

6. Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом кроль на спине — 2—3 круга.

7. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине — 1—2 круга.

8. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при

задержанном дыхании — г—2 круга.

9. Выдохи в воду с произнесением звука [о] — 5 раз.

10. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием (руки — брасс, ноги — кроль) — 1—3 круга.

11. Подвижная игра «Невод» — 2—3 минуты.

12. Свободное плавание, индивидуальная работа — 4— 5 минут.

13. «Звездочка» - «Стрелка» - «Звездочка» - на спине – 8 метров

Занятие 6

Задачи:

1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди.

2. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.

3. Побуждение проплыть без остановки 8 метров произвольным способом.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки сцеплены за головой — 20 секунд.

2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам — 20 секунд.

3. Бег «по-обезьяньи»: передвижение в упоре лежа — 30 секунд — 1 минута.

4. Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело предельно расслабляется после каждого шага — 4 раза.

5. И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад — 2х16 раз.

6. И. п. — то же. Наклоны в стороны с выпрямлением рук — 6—8 раз.

7. И. п. — то же. Наклоны вперед с выпрямлением рук — 6—8 раз.

8. И. п. — то же. Приседания с выпрямлением рук вверх — 6—8 раз.

И. п. — лежа на груди, руки впереди.

1 — гребок рукой кролем с поворотом головы для вдоха в конце гребка;

2—3—4 — вернуться в и. п., медленный выдох. Поочередно каждой рукой - 30 секунд — 1 минута.

9. И. п. — то же. Это же упражнение в согласовании с движением ног — 30 секунд — 1 минута.

10. «Маятник»: И. п. - сидя, упор на предплечья сзади. Покачивать прямыми ногами из стороны в сторону - 4 раза.

11. И.п.-о.с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе - 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед — 1 круг.

2. Бег с погружением в воду по сигналу — 1 круг.

3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

4. Стоя в наклоне, держась за поручень, поочередные гребки руками с

поворотом головы для вдоха — 1—2 минуты.

5. То же упражнение, но в ходьбе — 1 круг.

6. То же упражнение, но в согласовании с движениями ног; плыть в ластах с доской — 3 круга.

7. Плавание кролем на груди в полной координации — 2 круга.

8. Выдохи в воду — 5 раз.

9. Плавание кролем на спине при помощи движений не в ластах, руки вдоль туловища — 2 круга.

10. Плавание кролем на спине при помощи движений рук — 1—2 круга.

11. Плавание кролем на спине в полной координации (ноги — быстро, руки — медленно) — 1—2 круга.

12. «Кто больше проплывет?»: плавание комбинированным способом (ноги — кроль, руки — брасс); результат фиксировать игрушкой — 2—4 раза.

13. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.

14. Подвижная игра «Салки» (с кругом) — 2—3 минуты.

15. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—4 минуты.

16. Упражнение «Винт» — 8 метров.

Занятие 7

Задачи:

1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании.

2. Обучение плаванию комбинированным способом руки — дельфин, ноги — кроль.

3. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках с хлопками в ладоши над головой — 20 секунд.

2. Ходьба на пятках, хлопая в ладоши за спиной, — 20 секунд.

3. Бег: на 4 шага — вдох, на 4 шага — выдох — 30 секунд — 1 минута.

4. Прыжки: ноги врозь — вместе, согнутые руки — в стороны, затем вперед, хлопнув ладонями перед грудью, — 20 секунд.

5. Ходьба: правую руку вверх — вдох, опуская вниз — выдох произнесением «ух». Затем то же — с левой рукой — 4 раза.

6. И. п. — стоя в наклоне, руки впереди.

1 — гребок правой рукой, вдох в конце гребка;

2—3—4 — и. п. — выдох, затем левой рукой. 8 раз.

7. И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с хлопком ладонями за головой — 6—8 раз.

8. И. п. — то же. Наклоны вперед с хлопком ладонями поочередно за каждой ногой — 6-8 раз.

9. И. п. — о. с. Приседания с хлопком ладонями впереди — 8 раз.

10. И. п. — лежа на полу, руки впереди. Имитационные движения рук

способом дельфин — 8 раз.

11. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

12. И. п. — лежа на спине, ладонь одной руки на груди, другая на животе. Полное дыхание — 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба в наклоне вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед — 1 круг.

2. Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин — 1—2 круга.

3. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног — способом кроль при задержанном дыхании — 2 круга.

4. И. п. - стоя в наклоне. Выдохи в воду с поворотом головы для вдох — 8 раз.

5. Плавание в ластах с доской в руках при помощи движений ног, одной руки способом кроль, в согласовании с дыханием (вдох — быстро, выдох в три раза длиннее вдоха) — 2 круга.

6. Плавание кролем на груди в полной координации (1—2 вдоха на 8-метровом отрезке) — 2—3 круга.

7. «Вода кипит»: выдохи в воду — 5 раз.

8. Плавание на спине в ластах при помощи движений ног способом кроль, руки вверху соединены — 2—3 круга.

9. Плавание кролем на спине при помощи движений ног и одновременных гребковых движений рук через 6 ударов ногами — 2 круга.

10. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.

11. «Кто дальше?»: плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) — 2 раза.

12. Подвижная игра «Затейники»: выполнение упражнений «Звезда», «Поплавок» — 2 минуты.

13. Свободное плавание, индивидуальная работа — 4—5 минут.

14. Проползание по трубе при задержанном дыхании 8 метров.

Занятие 8

Задачи:

1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.

2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, теннисные шарики.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую зажать пальцем, выдох через правую; затем вдох через правую ноздрю, левую — зажать, выдох через

левую — 30 секунд.

2. Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» вперед, назад — 30 секунд.

3. Легкий бег с произнесением звука [о] на выдохе -30 секунд - 1 минута.

4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания:

1-2-3 - глубокий вдох с подниманием рук вверх;

4 - полный выдох с опусканием расслабленных рук вниз. 4 раза.

5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1—2 — отведение локтей назад;

3—4 — отведение прямых рук назад. 4 раза.

6. И. п. - стоя, ноги врозь, рука вверх. Смена положения рук с отведением их назад — 8 раз.

7. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1-2-3 - пружинистые наклоны в сторону; 4 - и. п. 4 раза.

8. И. п. - то же. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед, кисти к стопам; 4 - и. п. 4 раза.

9. И. п. — лежа на груди, руки впереди.

1 — поднять руки вверх;

2 — поднять ноги;

3 — держать;

4 — и. п., 4 раза.

10. И. п. — то же. Имитационные движения рук способом дельфин в согласовании с дыханием -30 секунд.

11. И. п. - сидя, упор сзади на предплечья.

1 - поднять прямые ноги;

2-3 - держать;

4 - и. п. 4 раза.

12. И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук — 8 раз.

13. И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» цифры в воздухе — 30 секунд.

Упражнения в воде

1. Ходьба в наклоне вперед с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием (вдох через три гребка руками) - 1 круг.

2. Плавание при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании - 1 круг.

3. То же, но в согласовании с дыханием - 1 круг.

4. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук - дельфин — 1-2 круга.

5. Выдохи в воду — 5 раз.

6. Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, одна рука лежит на доске, другая - прижата к туловищу, в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону прижатой к туловищу руки) - 2 круга.

7. Плавание на груди при помощи движений ног и одной руки кролем в согласовании с дыханием (с доской) - 2 круга.

8. Плавание кролем на груди в полной координации (1-2 вдоха на отрезке) - 2 круга.

9. Выдохи в воду - 5 раз.

10. Плавание на спине в ластах при помощи движений ног, одной руки, другая прижата к туловищу – 1-2 круга.

11. «*Взрывное дыхание*»: выдохи в воду выполняются после задержки дыхания на вдохе на 2-3 секунды - 5 раз.

12. «*Аквалангисты*»: проползая под водой, цепляясь руками за трубу и выполняя порционные выдохи около предметов, лежащих на дне, - 8 метров.

13. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3-5 минут.

14. «*Чей теннисный шарик быстрее причалит к противоположному бортику*»: стоя в наклоне, дуть на теннисный шарик, который лежит на воде, - 8 метров.

Занятие 9

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала.
2. Побуждать детей переплывать бассейн.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мяч.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе - 20 секунд.
2. Бег с задержкой дыхания на 4 счета - 30 секунд.
3. Прыжки в приседе, руки на колени - 15 секунд.
4. Ходьба - 10 секунд.
5. И. п. - стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 -скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам — выдох;
 - 2 - и. п. - вдох.- 4 раза.
6. И. п. - стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поочередные движения рук способом кроль на спине - 30 секунд.
7. И. п. - стоя, ноги врозь, одна рука вверх.
Попеременные движения рук способом кроль на спине — 30 секунд.
8. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в сторону с выпрямлением противоположной руки – 6-8 раз.
9. И. п. - упор присев.
 - 1- упор лежа;
 - 2 - и. п. 6-8 раз.
10. И.п.-лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

11. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.
12. И. п. — то же.
1 - сесть, сгруппироваться, обхватить руками колени — выдох;
2 - и. п. — вдох.- 4 раза.
13. И.п.— то же.
1 - руки вверх - вдох;
2-3-4 - вернуться в И. П. с произнесением звука [м] на выдохе. 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба лицом, спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад — 1 круг.
2. Легкий бег с изменением направления по сигналу — 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
4. Плавание в ластах на груди при помощи движений ног, одной руки способом кроль, в согласовании с дыханием — 2 круга.
5. Плавание кролем на груди в полной координации — 2 круга.
6. Выдохи в воду — 5 раз.
7. «Торпеда»: скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль, руки сцеплены за головой — 2 круга.
8. Плавание на спине:
1-6 - «Торпеда»;
7-8 - два гребка руками способом кроль, 2 круга.
9. Выдохи в воду — 5 раз.
10. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием — 1 — 2 круга.
11. «Кто дальше?»: плавание комбинированными способами (ноги - кроль, руки-дельфин; ноги - кроль, руки -басс), результат фиксировать — 4 раза.
12. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
13. Погружаться в воду, стоя около бортика, нос зажать пальцами, обязательно выполнять глотательные движения — 2 раза.
14. «Лучший подводник»: нырять, выполняя глотательные движения (кто дальше проползет по трубе под водой) — 1 раз.
15. Подвижная игра «Салки» (с мячом) — 2—3 минуты.
16. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—4 минуты.
17. «Цепочка»: стоя в шеренге, взяться за руки, лечь на воду и скользить всем вместе — 1 раз

Занятие 10

Задача:

Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба, сгибая ноги вперед, руки на поясе — 20 секунд.

2. Бег, сгибая ноги в коленях, — 30 секунд — 1 минута.
3. Прыжки: ноги врозь — скрестно — 20 секунд.
4. Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело предельно расслабляется после каждого шага — 4 раза.
5. И. п. — стоя в наклоне, одна рука впереди.
После вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед с произнесением звука [р] на выдохе — 2 раза.
6. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх.
Попеременные круговые движения рук назад, следить за разворотом ладони наружу — 16 раз.
7. И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки в стороны.
1 — потянуться влево;
2 — и. п.;
3 — то же — вправо;
4 — и. п. - 4 раза.
8. И. п. — то же.
1 — наклон вперед с касанием ладонями пяток;
2 — и. п. - 6—8 раз.
9. И. п. — о. с.
1—6 — присед в группировке («Поплавок») — задержка дыхания на вдохе;
7 — выдох;
8 — и. п. - 2 раза.
10. И. п. — лежа на груди, руки впереди.
1—7 — скрестные движения ног и рук;
8 — и. п. - 2 раза.
11. И. п. — сидя, упор на предплечья сзади.
1-8 — медленно поднимать прямые ноги вверх; медленно вернуться в и. п. 2 раза.
12. И. п. — о. с. Дыханием «рисовать» буквы в воздухе — 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Карлики — великаны»: ходьба в приседе, на носках, руки сцеплены сверху по команде — 30 секунд — 1 минута.
2. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу — 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
4. «Торпеда»: плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль в один конец на груди, обратно — на спине, руки впереди — 2 круга.
5. Плавание кролем на груди в полной координации; цель — переплыть бассейн — 2 круга.
6. Выдохи в воду — 5 раз.
7. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием — 2 круга.
8. Плавание кролем на спине в полной координации — 2 круга.

9. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
10. Плавание комбинированными способами (ноги-кроль, руки - дельфин; ноги — кроль, руки — брасс) — 4 круга.
11. Выдохи в воду — 5 раз.
12. Подвижная игра «Салки» (с «Поплавком») — 2—3 минуты.
13. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—4 минуты.
14. «Кто дальше?»: скольжение на спине — 1 раз.

Занятие 11

Задачи:

1. Обучение детей плаванию при помощи движений ног способом дельфин.
2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на левой пятке, правом носке, руки на поясе — 15 секунд.
2. Ходьба на правой пятке, левом носке, руки на поясе — 15 секунд.
3. Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места — 30 секунд - 1 минута.
4. Ходьба — 10 секунд.
5. И. п. — о. с.
 - 1 — вдох с подниманием рук вверх;
 - 2—8 — опуская руки вниз, произносить «да» на выдохе. 4 раза.
6. И. п. - о. с. Круговые движения прямых рук вперед с неглубоким приседанием - 16 раз.
7. И. п. - то же. Одновременные круговые движения прямых рук назад с постепенным увеличением скорости вращения — 16 раз.
8. И. п. - о. с.
 - 1 — шаг левой в сторону, руки на поясе, наклон влево;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же в другую сторону.; 6—8 раз.
9. И. п. — о. с.
 - 1 — упор присев;
 - 2 — упор лежа
 - 3 — упор присев;
 - 4 — и. п. - 8 раз.
10. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием — 8 раз.
11. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вверх. Сгибание, разгибание ног в коленях — 8 раз.
12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.
 - 1 — сед — выдох;

- 2 — и. п. — вдох.-6—8 раз.
13. И. п. — то же. После вдоха тихо произнести звуки [ф],[х],[ц] — 2 раза.
- Упражнения в воде**
1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс, дельфин -2 круга.
 2. Бег с нырянием через обруч — 1 круг.
 3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
 4. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди —2 круга.
 5. «Веселый дельфин»: плавание в ластах, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом дельфин — 2 круга.
 6. Плавание комбинированным способом (ноги — кроль, руки — дельфин) в согласовании с дыханием — 2 круга.
 7. Выдохи в воду — 5 раз.
 8. Плавание в ластах кролем на груди в полной координации — 3 круга.
 9. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль — 2 круга.
 10. Плавание кролем на спине, в полной координации —2—3 круга.
 11. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
 12. Подвижная игра «Пушбол» — 2—3 минуты.
 13. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3— 5 минут.
 14. «Стрелка» — «Звезда» 8 метров

Занятие 12

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала.
2. Совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, шайбы, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» руками вперед, назад — 30 секунд.
2. «Цыганочка» - бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами - 30 секунд.
3. Ходьба — 10 секунд.
4. И.п. — о.с.
 - 1 — подняться на носки, руки вверх — вдох;
 - 2 — и. п. — выдох.-4 раза.
5. И. п. — о. с.
 - 1 — выпад влево, руки в стороны;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.
6. И. п. — присед, ладонями держать голень.

1 — выпрямить ноги;

2 — и. п.-8 раз.

7.«Качалка»:И. п. - лежа на груди, руки впереди. Перекат с груди на таз – 4-6 раз.

8.И. п. - лежа на спине, одна нога вверх.Медленная смена прямых ног-8 раз.

9.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — сед, сгруппировавшись, — выдох;

2 — и. п. — вдох.-4—6 раз.

10.И. п. — лежа на спине, руки в стороны.

1 — поворот туловища влево с касанием ладоней —выдох;

2 — и. п. — вдох;

3—4 — то же в другую сторону. 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с погружением под воду по сигналу — 1 круг.

2. Легкий бег с доставанием предмета со дна — 1 круг.

3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

4. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием —4 круга.

5. Выдохи в воду — 5 раз.

6. Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием (вдох через 3 гребка руками) — 2 круга.

7. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища — 2 круга.

8. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.

9. Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием, руки держат доску за нижний край - 2 круга.

10. «Кто первый?»: плавание кролем на груди в полной координации (вдох по необходимости) — 4х8 метров.

11. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду — 8—10 раз.

12. Плавание при помощи движений ног в согласовании с дыханием, на выдохе петь звук [у] — 2 круга.

13. Плавание кролем на спине в полной координации; цель — переплыть бассейн — 2—3 круга.

14. Выдохи в воду — 5 раз.

Эстафета: переплыть бассейн кролем на груди, нырнуть, достать шайбу со дна, вернуться бегом — 2—3 минуты.

16. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—4 минуты.

17. «Стрелка» - «Поплавок» - «Стрелка» на спине – 8 метров.

Занятие 13

Задачи:

1.Закрепление пройденного материала.

2. Совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад — 1 минута.

2. Бег с изменением направления по сигналу — 30 секунд — 1 минута.

3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания — 4 раза.

4. И. п. — стоя в наклоне, руки в стороны. «Мельница» с поворотом туловища из стороны в сторону — 8 раз.

5. И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены за спиной.

Наклоны в стороны — 6—8 раз.

6. И. п. — то же. Наклоны вперед с подниманием сцепленных рук вверх, во время наклона — выдох с произнесением «ух». И. п. — вдох. 6—8 раз.

7. И. п. — о. с.

1 — упор присев;

2 — упор лежа;

3 — упор присев;

4 — выпрыгнуть в и. п. — 6—8 раз.

8. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Имитационные движения рук способом дельфин в согласовании с дыханием (вдох через 3 гребка руками) — 30 секунд.

9. «Велосипед»: И. п. — сидя, упор сзади на предплечья — 2х8 секунд.

10. И. п. — сидя на коленях, пятках. Одновременное поднятие коленей — 8 раз.

11. И. п. — о. с.

1 — руки в стороны — вдох;

2—8 — маховые движения прямых рук вниз с похлопыванием и произнесением «хо» на выдохе. 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением круговых движений прямой рукой вперед, назад, лицом, спиной вперед — по одному кругу каждой рукой.

2. Бег с выполнением «Звезды» на груди по сигналу — 1 круг.

3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

4. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища — 2 круга.

5. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием — 2 круга.

6. Выдохи в воду — 5 раз.

7. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вдоль туловища — 2 круга.

8. Плавание кролем на груди в полной координации в один конец, обратно — кролем на спине в полной координации — 2 круга.

9. Выдохи в воду с произнесением звука [о] — 5 раз.
10. «Кто первый?»: плавание комбинированным способом (ноги — кроль, руки — дельфин) — 4х8 метров.
11. Выдохи в воду — 5 раз.
12. Подвижная игра «Караси и карпы» — 2 минуты.
13. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3— 5 минут.
14. «Цепочка»: скольжение на груди, взявшись за ноги впереди стоящего; первый ребенок бежит спиной вперед — 2 раза.

Занятие 14

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала.
2. Совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные крути, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с выполнением упражнения «Очищающее дыхание»: через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малыми порциями с большим напряжением и сопротивлением — 4 раза.
2. Бег с произнесением звука [у] на выдохе — 30 секунд — 1 минута.
3. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуй на одуванчик»: после глубокого вдоха через рот следует выдох через губы, сложенные «трубочкой», и нос то на одну, то на другую ладонь, находящуюся перед лицом, - 4 раза.
4. И. п. - стоя, ноги врозь. Ритмичное поднимание, опускание прямых рук через стороны вверх-вниз (темп максимальный) — 16 раз.
5. И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны.
После вдоха выполнять повороты из стороны в сторону с произнесением звука [р] на выдохе — 4 раза.
6. И. п. - стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам - 6-8 раз.
7. И. п. - стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, сцеплены перед грудью. Наклоны вперед, потянувшись локтями вниз с произнесением звука [ж] на выдохе — 6-8 раз.
8. И. п. - о. с. Приседания с выведением рук вперед и подниманием на носки - 6—8 раз.
9. И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук — 8 раз.
10. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленное поднимание на 8 счетов и опускание на 8 счетов прямых ног с одновременным сгибанием и разгибанием стоп — 4 раза.
11. «Лев»: И. п. — сидя на коленях, пятках, руки согнуты, пальцы растопырены.
На выдохе изображать рычание льва, готового к нападению, — 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба: на 4 шага-на носках, на 4 шага-в приседе, руки на поясе - 1

круг.

2. Бег с выполнением «*Стрелки*» на груди по сигналу — 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений рук кролем на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием - 4 круга.
5. Выдохи в воду — 5 раз.
6. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук способом брасс в согласовании с дыханием (вдох через 3 гребка руками) — 2 круга.
7. Плавание с доской в руках, при помощи движений ног, одной руки способом кроль на груди, в согласовании с дыханием (вдох через 3 гребка рукой) — 2—3 круга.
8. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
9. «*Кто первый?*»: плавание кролем на груди в полной координации - 4х8 метров.
10. Выдохи в воду — 5 раз.
11. Плавание кролем на спине в полной координации (следить за дыханием) - 2 круга.
12. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
13. Подвижная игра «*Веселые ребята*» — 2—3 минуты.
14. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.
15. «*Кто дальше проскользит на спине?*»: скольжение на спине, руки вверх — 1 раз.

Занятие 15

Задача:

Совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи, корзины для мячей.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба:

- 1 — левую руку в сторону;
- 2 — правую руку в сторону;
- 3 — левую руку вверх;
- 4 — правую руку вверх;
- 5 — левую руку вперед;
- 6 — правую руку вперед;
- 7 — левую руку вниз;
- 8 — правую руку вниз. - 4 раза.

2. Бег «*Змейкой*» с произнесением звука [а] на выдохе - 30 секунд - 1 минута.

3. Прыжки «*Пружинка*», прямые руки сцеплены сверху — 8 раз.

4. Ходьба: руки через стороны вверх — вдох, опуская руки вниз, выполнить выдох с произнесением «ах» — 4 раза.

- 5.И. п.-стоя, ноги врозь, одна рука вверх.Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад — 2х16 раз.
- 6.И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверх.Наклоны в стороны - 6—8 раз.
- 7.И. п. - то же.Наклоны вперед поочередно к каждой ноге с касанием пальцами рук стоп — 6—8 раз.
- 8.И. п.— стоя, ноги вместе, прямые руки сцеплены вверх.Приседания – 6-8 раз.
- 9.И. п.-лежа на спине, руки вдоль туловища.«Напечатать» свое имя ногами -1 раз.
- 10.И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой.
1 - сгруппироваться, подняв прямые ноги, руки, туловище вверх - выдох;
2 — и. п.- 4 раза.
- 11.И. п. — сидя на коленях, пятках.Осторожно лечь на лопатки и как можно дольше сохранять это положение -1 раз.
- 12.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Произносить ровный звук, который тянется как можно дольше (звук произносить тихо), каждый звук ([ф],[х],[ц]) повторить 2 раза.

Упражнения в воде

- 1.Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед — 2 круга.
- 2.Бег с выполнением погружения под воду по сигналу —1 круг.
- 3.Ходьба с выполнением выдохов вводу — 20 секунд.
- 4.«Стрелка»: скольжение на груди, спине сильно отталкиваясь от бортика или дна ногами — 4 раза.
- 5.Плавание кролем на груди с доской в руках при помощи движений ног в согласовании с дыханием — 2 круга.
- 6.Плавание на спине, руки вдоль туловища при помощи движений ног способом кроль — 2 круга.
- 7.Выдохи в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха — 5—8 раз.
- 8.Плавание кролем на груди в полной координации: в один конец — быстро, обратно — медленно — 2 круга.
- 9.Плавание кролем на спине при помощи движений ноги одной руки — 2 круга.
10. Плавание кролем на спине в полной координации —2 круга.
- 11.Выдохи в воду — 5 раз.
- 12.Эстафета: до противоположного бортика плыть при помощи движений ног способом кроль, рук — способом брасс,в согласовании с дыханием; обратно — бегом с мячом в руках — 2 раза.
13. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3— 5 минут.
14. «Стрелка» — «Звезда» — «Стрелка» на груди — 8 метров.

Занятие 16

Задача:

Подготовка и сдача норм III этапа обучения плаванию.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, 2 корзины, мяч, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба {«Солдаты — партизаны») — 30 секунд — 1 минута.
2. Бег с выпрыгиванием и хлопком прямых рук над головой по сигналу - 30 секунд - 1 минута.
3. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: на 2 шага — вдох, на 1 — задержка, на 2 шага — выдох. 4 раза.
4. И. п. — стоя, ноги врозь. Круговые движения прямой рукой вперед, назад поочередно — 4х8 раз.
5. И. п. — то же. Наклоны в стороны со сгибанием рук за головой — 6-8 раз.
6. И. п. — о. с.
 - 1 — наклон вперед, пальцы рук к носкам;
 - 2 — присед, руки вперед;
 - 3 — наклон вперед;
 - 4 — и. п. 4 раза.
7. И. п. — лежа на спине. Упражнение «Мостик» — 1х8 секунд.
8. И. п. — сидя, упор на предплечья. Круговые движения прямыми ногами внутрь, наружу — 2х8 секунд.
9. И. п. — стоя на четвереньках. Сгибание и разгибание рук — 8 раз.
10. Упражнение «Кошечка»: И. п. - стоя на четвереньках. Во время вдоха спину выгнуть, во время выдоха - прогнуться и произнести «фырр» - 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин — 2 круга.
2. Выдохи в воду — 5 раз.
3. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди — по 2 раза.
4. Плавание с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом кроль, в согласовании с дыханием — 2 круга.
5. Выдохи в воду — 5 раз.
6. Плавание кролем на груди в полной координации (1—2 вдоха на отрезке) — 2х8 метров.
7. Плавание кролем на спине в полной координации — 2х8 метров.
8. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
9. Плавание комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль) - 2х8 метров.
10. Нырание: проползание по трубе под водой — 1—2 круга.
11. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду — 5 раз.
12. Подвижная игра «Удочка» — 3 минуты.

13. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3— 5 минут.
14. Подвижная игра «Буксир» — 2 раза.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ «ЧЕТВЕРТАЯ ВОЛНА»

Занятие 1

Задачи:

1. Ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала
2. Напоминание правил поведения в бассейне.
3. Повторение изученных упражнений на воде.

Оборудование: игрушки, надувные круги.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки на поясе — 15 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки за головой — 15 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [у] — 30 секунд — 1 минута.
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе — 20 секунд.
5. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания:
 - 1-3 - руки через стороны вверх - вдох через нос;
 - 4 - опустить расслабленные руки вниз - выдох через рот и нос. 4 раза.
6. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад — 2х16 раз.
7. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.
 - 1 — наклон влево;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же в другую сторону. 8 раз.
8. И. п. — то же.
 - 1 — наклон вперед с касанием пальцами рук носка левой ноги;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же к правой ноге. 8 раз.
9. И. п. — то же.
 - 1 — присед с соединением коленей;
 - 2 — и. п., на выдохе произнести «пха». 8 раз.
10. И. п. — лежа на груди, руки согнуты, кисти в упоре около груди.
 - 1 — выпрямить руки, не отрывая таза от пола, — вдох;
 - 2 - й. п., на выдохе произнести «бр-р». 8 раз.
11. И. п. - лежа на груди, прямые руки впереди. Попеременные движения прямых ног, как при плавании способом кроль на груди, — 2х8 секунд.
12. И.п. - сидя, упор сзади на предплечья. Попеременные движения

прямых ног, как при плавании способом кроль на спине, — 2х8 секунд.

13.И. п. — стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени.

1 — поворот головы влево — вдох через рот;

2,3,4 - повернуть голову в и. п. — медленный выдох через рот и нос 5 раз.

Упражнения в воде

1. Ходьба в наклоне вперед с попеременными требковыми движениями прямых рук вперед — 1 круг.

2. Ходьба спиной вперед, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине, — 1 круг.

3. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди — 4 раза.

4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха в сторону — 8 раз.

5. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень — 2 минуты.

6. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием — 4 круга.

7. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.

8. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием — 2 круга.

9. Плавание кролем на груди, спине в полной координации — 2 круга.

10. Плавание произвольным способом — 2 круга.

11. Выдохи в воду — 5 раз.

12. Подвижная игра «Салки» (с кругом) — 3 минуты.

13. Свободное плавание, индивидуальная работа — 5 минут.

14. «Стрелка» — «Звезда» — «Стрелка» на груди — 8 метров.

Занятие 2

Задачи:

1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.

2. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.

3. Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мяч.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и опусканием плеч — 20 секунд.

2. Ходьба в приседе, кисти рук на коленях — 15 секунд.

3. Легкий бег с произнесением звука [а] на выдохе — 1 минута.

4. Ходьба с выполнением упражнения на дыхание:

- 1 - руки через стороны вверх — вдох через нос;
2-3-4 -медленный выдох с произнесением звука [м] и опусканием рук вниз. 4 раза.
- 5.И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх.После глубокого вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед, произнося на выдохе звук [р],— 2 раза.
- 6.То же упражнение, но с движениями рук назад — 2 раза.
- 7.И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.
1-3 - пружинистые наклоны влево;
4 - и. п.;
5-8 - то же в другую сторону. 4 раза.
- 8.И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.
1-3 - пружинистые наклоны вперед;
4 - и. п. - вдох. 4 раза.
- 9.И.п. - о.с.
1-3 - пружинистые приседания, руки вперед - ступенчатый выдох;
4 -и. п. - вдох. 4 раза.
- 10.И. п. - стоя на четвереньках.
1 - согнуть руки, грудью коснуться пола;
2 - и. п. 8 раз.
- 11.И. п. - лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль на груди, - 2х8секунд.
- 12.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль - 2х8 секунд.
- 13.«Кошечка»:И. п. — стоя на четвереньках.
1 - выгнуть спину - вдох;
2 - прогнуться - выдох с произнесением «фыр-р». 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способами брасс, дельфин -2 круга.
2. Бег по кругу с ритмичными движениями согнутых в локтях рук- 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
4. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различными положениями рук (впереди, в стороны, вдоль туловища, одна впереди, другая вдоль туловища, на поясе) — 4 минуты.
5. Плавание в ластах с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием — 2 круга.
6. Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине — 2 круга.
7. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
8. «Торпеда»: скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль, руки впереди - 2 круга.
9. Выдохи в воду - 5 раз.

10. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием — по 1 кругу.
11. Плавание произвольным способом — 2 круга.
12. Выдохи в воду - 5 раз.
13. Подвижная игра «*Охотник и утки*» — 2—3 минуты.
14. Свободное плавание, индивидуальная работа — 5 минут.
15. «*Стрелка*» — «*Поплавок*» — «*Стрелка*» на груди — 8 метров.

Занятие 3

Задачи:

1. Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием.
2. Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки на поясе:
 - 1—2 — локти вперед;
 - 3—4 — локти назад — прогнуться. 30 секунд. /
2. Бежать, сгибая ноги в коленях, — 30 секунд — 1 минута.
3. Прыжки из стороны в сторону, руки на поясе — 20 секунд.
4. Ходьба с выполнением упражнения «*Змея шипит*» — 4 раза.
5. И. п. - стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад - 2х8 раз.
6. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки — 8 раз.
7. И. п. — о. с.
 - 1 — наклон вперед, ладонями коснуться пола;
 - 2 — и. п.;
 - 3 — приседание, руки вверх;
 - 4 — и. п. - 8 раз.
8. И. П.-упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре — 8 раз.
9. И. п. - лежа, руки впереди, одна ладонь лежит на другой.
 - 1-6 - попеременные движения прямых ног — выдох;
 - 7 - скользящий гребок рукой с поворотом головы для вдоха;
 - 8 - рука возвращается в и. п. 8 раз.
10. И. п. — сидя, упор на локти.
 - 1-7 - попеременные сгибания ног в коленях (ноги пола не касаются);
 - 8 — и. п. 2 раза.
11. И. п. - лежа на спине, кисти рук на животе. Диафрагмальное дыхание - 4 раза.

Упражнение в воде

1. «Бабочка»: прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук — 2 круга.
2. И.п. — стоя в положении наклона вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) — 1—2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону — 2 минуты.
3. То же упражнение, но в ходьбе — 2 круга.
4. То же упражнение, но в согласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди (плыть в ластах с доской в руках), — 2 круга.
5. Плавание кролем на груди в полной координации — 4х8 метров.
6. Выдохи в воду — 5 раз.
7. Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль на спине, пенопластовую доску руки удерживают на груди — 2 круга.
8. Плавание кролем на спине в полной координации — 2 круга.
9. Выдохи в воду — 5 раз.
10. Плавание комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль, руки - дельфин, ноги — кроль) — 2 круга.
11. Подвижная игра «Белые медведи» — 3 минуты.
12. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.
13. «Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди — 8 метров.

Занятие 4

Задачи:

1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.
2. Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации.
3. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине.
4. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, шайбы, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны — 15 секунд.
2. Ходьба в полуприседе, руки вперед — 15 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [о] на выдохе — 1 минута.
4. Прыжки ноги врозь — вместе, руки, согнутые в локтях, из сторон — вместе с хлопком перед грудью — 20 секунд.
5. Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело предельно расслабляется после каждого шага — 4 раза.
6. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверху.
Поочередные круговые движения прямой рукой вперед, назад — 4х8 раз.

7.И.п. — стоя в наклоне, одна рука впереди, другая сзади.

Попеременные круговые движения прямыми руками вперед — 16 раз.

8.И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз. Имитационные движения рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием (вдох выполняется под указанную руку; следить за разворотом кисти) - 16 раз.

9.И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью нижней руки голени — 8 раз.

10.И. п. - стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вперед с касанием ладонями пяток, во время наклона сказать «ох» - 8 раз.

11.И.п. — о.с.

1 — упор присев;

2 — упор лежа;

3 — упор присев;

4 — и. п. - 8 раз.

12.И.п. — лежа на груди, руки впереди.

1 — прогнуться, поднять прямые руки и ноги;

2 — руки и ноги отвести в стороны;

3 — руки и ноги соединить;

4 — и. п. - 4 раза.

13.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1—4 — медленно поднять прямые ноги вверх;

5—8 — медленно опустить. 2 раза.

14. И.п. — то же.

1 — руки вверх, втянуть живот —дох;

2—3 — задержка дыхания;

4 — и. п. — выдох. 2—4 раза.

Упражнения в воде

1. «Карлики — великаны»: ходьба на носках, руки вверх, ходьба в приседе, руки впереди по команде — 1 круг.

2. Легкий бег с выполнением «Стрелки» на груди по сигналу - 1 круг.

3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

4. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием - 2 круга.

5. Плавание в ластах кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием - 2 круга.

6. Плавание в ластах кролем на спине при помощи движений ног, прямые руки удерживают доску над бедрами — 2 круга.

7. Выдохи в воду — 5 раз.

8. Плавание кролем на груди в полной координации — в один конец, обратно — кролем на спине в полной координации — 2 круга.

9. Плавание произвольным способом — 2 круга.

10. Выдохи в воду:

глубокий вдох, полный выдох в воду — 5 раз.

11. «Веселый дельфин»: плавание в ластах при помощи движений ног

способом дельфин, руки прижаты к туловищу — 2 круга.

12. «У кого больше пузырей?»: выдохи вводу — 5 раз.

13. Ныряние: проползание по трубе под водой на задержке дыхания (для облегчения нахождения под водой выполнять глотательные движения) - 1 круг,

14. Подвижная игра «Салки» (с шайбой) — 2—3 минуты.

15. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.

16. «Стрелка» — «Звезда» — «Стрелка» на спине — 8 метров

Занятие 5

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала.

2. Совершенствование движений рук способами дельфин, брасс.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках в согласовании с пружинистыми движениями прямых рук вверх-вниз — 20 секунд.

2. Ходьба на пятках с поочередным отведением прямых рук назад (одна вверх, другая — вниз) — 20 секунд.

3. Легкий бег с произнесением звука [ы] на выдохе — 1 минута.

4. Прыжки: поочередно 2 раза на левой ноге, руки на поясе, 2 раза на правой. 4 раза.

5. Ходьба — 10 секунд.

6. И. п. — стоя, ноги врозь.

1 — руки вверх — вдох;

2-3-4 - маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ха» на выдохе. 4 раза.

7. И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки вперед. Имитационные движения рук брассом, дельфином в согласовании с дыханием — 2х16 раз.

8. И. п. - стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам; во время наклона — выдох с произнесением звука [ж] — 8 раз.

9. И. п. — о. с.

1 — наклон вперед, кисти рук к носкам;

2 — присед, руки вперед;

3 — наклон вперед, кисти рук к носкам;

4 — и. п. 4 раза.

10. «Качели»: И. п. — лежа на груди, руки вперед. Перекат с груди на таз с поочередным подниманием и опусканием рук, ног — 6—8 раз.

11. «Ножницы»:

И. п. - сидя, руки вперед. Одновременные скрестные движения ног и рук - 2х8 раз.

12. И. п. - о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе — 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс — 1 круг.
2. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин — 1 круг.
3. Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу — 1 круг.
4. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
5. Плавание при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием — 1 круг.
6. Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием -1 круг.
7. Плавание комбинированным способом (руки - дельфин, ноги - кроль)-2 круга.
8. Выдохи в воду — 5 раз.
9. Плавание комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль) в согласовании с дыханием — 2 круга.
10. «Кто больше проплывет?»: плавание кролем на груди в полной координации- 2 круга.
11. Выдохи в воду. Глубокий вдох, полный выдох в воду — 5 раз.
12. То же, но на спине — 2 круга. Выдохи в воду («Взрывное дыхание»): выдох выполняется после задержки дыхания на вдохе в течение 2 секунд — 5 раз
13. Подвижная игра «Невод» -2-3 минуты.
15. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.
16. «Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди - 8 метров.

Занятие 6

Задачи:

1. Обучение плаванию способом дельфин в полной координации.
2. Изучение движений ног способом брасс.
3. Закрепление и совершенствование пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия Разминка на суше

1. Ходьба на носках, прямые руки сцеплены сверху за головой — 15 секунд.
2. «Цыганочка»: бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами -30 секунд.
3. Ходьба — 10 секунд.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны.
 - 1 — скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам — выдох с произнесением «хо»;
 - 2 — и. п. — вдох через нос.-4 раза.
5. И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук способом дельфин в согласовании с дыханием- 16 раз.
6. И. п. - стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены сверху. Наклоны в

стороны с произнесением «ох» на выдохе — 6-8 раз.

7.И. п. - то же. Наклоны вперед с произнесением «ух» на выдохе — 6-8 раз.

8.И. п. - стоя, прямые руки сцеплены вверху. Приседания с разведением коленей в стороны и подниманием на носки - 8 раз.

9.И. п. — упор присев.

1 — упор лежа;

2—3 — сгибание, разгибание рук в упоре лежа;

3 — и. п. 4 раза.

10.И. п. — сидя, упор сзади на предплечья. Одновременные круговые движения прямых ног влево, затем вправо — 2х4 раза.

11.И. п. — сидя, упор руками сзади. Имитационные движения ног способом брасс — 30 секунд — 1 минута.

12. То же, но лежа на груди, руки впереди.

13.И. п. — лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Во время вдоха поднять руки вверх, а затем, опуская руки вниз, быстро произносить «да-да-да...» на выдохе — 2—4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба в полунаклоне вперед, выполняя движения руками способом дельфин, — 1 круг.

2. Прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед — 20 секунд.

3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

4. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль (в ластах) — 2 круга.

5. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин (в ластах) — 1 круг.

6. Плавание трехударным дельфином в полной координации (1 гребок руками, 3 удара ногами, в ластах) — 2 круга.

7. Выдохи в воду — 5 раз. Держаться руками за поручень, предплечья опираются в бортик, подбородок на воде: имитационные движения ног способом брасс — 30 секунд — 1 минута.

9. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс — 2 круга.

10. Плавание комбинированным способом (руки -брасс, ноги -кроль) -1 круг.

11. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.

12. «Кто быстрее?»: плавание кролем на груди в полной координации — 2х8 метров.

13. Плавание кролем на спине в полной координации в среднем темпе - 1 круг.

14. Выдохи в воду — 5 раз.

15. Подвижная игра «Веселые ребята» — 2—3 минуты.

16. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3 минуты.

17. «Стрелка» — «Поплавок» — «Стрелка» на спине — 8 метров.

Занятие 7

Задачи:

1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом.
2. Дальнейшее обучение плаванию дельфином в полной координации.
3. Закрепление и совершенствование пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, выдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем; вдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем, выдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем -30 секунд.
2. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад — 30 секунд.
3. Бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу — 30 секунд.
4. И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны.
 - 1-скрестные движения рук с хлопком ладонями по лопаткам - выдох;
 - 2- и. п. — вдох.-4 раза.
5. И. п. - стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Наклоны в стороны с выпрямлением рук — 8 раз.
6. И. п. — то же.
 - 1- наклон вперед руки вперед;
 - 2-наклон вперед руки вниз;
 - 3-наклон вперед руки вперед
 - 4-и.т. – 4 раза.
7. И. п. — стоя, ноги шире плеч, кисти рук к плечам.
 - 1 — полуприсед на левой ноге, правую ногу — выпрямить, руки вперед;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же — на правой ноге. 6—8 раз.
- 8.«Ножницы»:И. п. — лежа на груди, руки впереди. Одновременные скрестные движения прямых ног и рук — 1 раз.
- 9.И. п. - лежа на груди, кисти рук под подбородок.Имитационные движения ног способом брасс — 16 раз.
- 10.И. п. — лежа на спине.
 - 1- поднять прямые ноги, носки вытянуть;
 - 2-7- держать;
 - 8 - и. п.-2 раза.
- 11.И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, развернутые наружу стопы сбоку от бедер.Сохранять такое положение в течение 20 секунд.
- 12.И.п.-о.с.После выдоха медленно втягивать воздух — «улавливать

ароматы природы». Тело предельно расслабляется — 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед — 1 круг.
2. Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу — 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди в согласовании с дыханием — 2 круга.
5. Плавание кролем на груди в полной координации. Цель — проплыть 1 круг (16 м) без остановок.
6. Выдохи в воду — 5 раз.
7. Плавание при помощи движений ног, одной руки способом кроль на спине (в ластах): 1 круг — одной рукой, второй — другой.
8. Плавание кролем на спине в полной координации (цель — переплыть бассейн) — 2х8 метров.
9. Выдохи в воду с произнесением звука [а] — 5 раз.
10. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс -2 круга.
11. Плавание трехударным дельфином в полной координации -1 круг.
12. Выдохи в воду — 5 раз.
13. Ныряние: проползание по трубе под водой на задержке дыхания -1 круг.
14. Подвижная игра «Пушбол» — 2—3 минуты.
15. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3— 5 минут.
16. Подвижная игра «Буксир» — 2 раза.

Занятие 8

Задачи:

1. Обучение плаванию способом брасс в полной координации.
2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба в наклоне с попеременными движениями прямых рук вперед-назад и произнесением «мы» на выдохе — 30 секунд.
2. Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места — 30 секунд.
3. Ходьба — 10 секунд.
4. И. п. — о. с.
 - 1 — поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться — вдох;
 - 2—3 — задержка дыхания;
 - 4 — и. п. — выдох. 4 раза.
5. «Мельница»: И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. Повороты из стороны в сторону — 8 раз.

6.И. п. - стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны - 8 раз.

7.И. п. — то же. Наклоны вперед с подниманием сцепленных рук вверх — 6-8 раз.

8.И. п. — то же. Приседания с произнесением «бух» на выдохе — 8 раз.

9.И. п. — лежа на груди, руки впереди. Упражнение брассом: 1—3 движения ногами, 4 движения руками — 8—16 раз.

10.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль — 2х8 секунд.

11.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. После вдоха тихо произнести звуки [ф],[х],[ц]: каждый звук повторить 2 раза, звук тянуть как можно дольше

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс — 1 круг.

2. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу — 1 круг.

3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

4. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием — 1 круг.

5. Плавание при помощи движений ног, рук способом брасс, руки впереди, в согласовании с дыханием (3 гребка руками, 1 гребок ногами) — 1 круг.

6. Плавание способом брасс при помощи движений ног, рук, при задержанном дыхании — 1 круг.

7. Выдохи в воду — 5 раз.

8. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами — 2 круга.

9. Плавание кролем на спине в полной координации — 2 круга.

10. Выдохи в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха - 5 раз.

11. Плавание кролем на груди в полной координации в один конец быстро, обратно медленно — 2 круга.

12. Выдохи в воду — 5 раз.

13. Подвижная игра «Салки» («Звездочка») — 3 минуты.

14. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3— 5 минут.

15. «Морская змея»: дети стоят в колонне по одному, ложатся на воду на грудь, берутся руками за ноги впереди стоящего; один ребенок тянет всю «цепочку» к выходу (одновременное скольжение всех детей на груди) 1 раз.

Занятие 9

Задачи:

1. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации.

2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе - 20 секунд.

2. Бег с изменением направления по сигналу — 30 секунд.

3. Прыжки:

1 — правую руку на пояс;

2 — левую руку на пояс;

3 — кисть правой руки к плечу;

4 — кисть левой руки к плечу;

5 — правую руку выпрямить вверх;

6 — левую руку выпрямить вверх;

7—8 — два хлопка над головой.

Далее — в обратном порядке вниз. 2 раза.

4. Ходьба — 10 секунд.

5. И. п. — о. с.

1 — подняться на носки, руки в стороны — вдох;

2 — и. п. — выдох;

3 — подняться на носки, руки вверх — вдох;

4 — и. п. — выдох. - 2 раза.

6. И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь впереди, руки впереди. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием - 16 раз.

7. И. п. — стоя, руки на поясе.

1 — правую ногу в сторону на носок, наклон вправо - выдох;

2 — и. п.; — левую ногу в сторону на носок, наклон влево - выдох;

3 — и. п. — выдох. 6—8 раз.

8. И. п. - присед, руки на поясе. Выпрыгивание вверх, руки вверх - 4 раза.

9. И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой.

1 — одновременно поднять прямые ноги и туловище, коснуться кистями рук ног — выдох;

2 — и. п. — вдох. - 4 раза.

10. «Велосипед»:

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища — 2х8 секунд.

11. И. п. — то же. После вдоха тихо и протяжно произнести по 2 раза звуки [ч], [ш], [щ].

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед — 2 круга.

2. Прыжки с погружением в воду, руки на поясе — 20 секунд.

3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

4. Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании — 1 круг.
5. Плавание способом брасс в полной координации — 2 круга.
6. Выдохи в воду — 5 раз.
7. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди; голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки — 2 круга.
8. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием — 2 круга.
9. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
10. «Торпеда» на груди (на 4 счета) + плавание кролем на груди в полной координации в быстром темпе до конца бассейна — 4х8 метров.
11. Выдохи в воду — 5 раз.
12. Плавание произвольным способом в согласовании с дыханием — 2 круга.
13. Подвижная игра «Невод» — 2—3 минуты.
14. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.
15. «Кто дольше?»: лежание на спине — 1 раз.

Занятие 10

Задача:

Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад — 2х8 раз.
2. Бег «по-обезьяньи»: передвижение в упоре лежа — 30 секунд.
3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания — 15 секунд.
4. И. п. - о. с. Поднимание и опускание прямых рук через стороны в быстром темпе - 16 раз.
5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой, кисти в «замок». Наклоны в стороны — 8 раз.
6. И. п. - стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклон туловища вперед-назад с небольшой амплитудой — 8 раз.
7. И. п. — упор присев.
 - 1 — упор лежа, таз опустить вниз, прогнуться;
 - 2 — и. п. - 6—8 раз.
8. И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре — 8 раз.
9. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.
 - 1 — сесть, согнув ноги в коленях, обхватив их руками;
 - 2 — и. п. - 6—8 раз.

10.И.п. - о.с.Дыханием «рисовать» буквы в воздухе - 4 раза.

Упражнения в воде

1.Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин — 1 круг.

2.Бег с доставанием предмета со дна — 1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

4.Плавание при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием (вдох через 2—3 гребка) — 2 круга.

5.Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног — способом кроль, в согласовании с дыханием — 1 круг.

6.Выдохи в воду — 5 раз.

7.Плавание кролем на груди в полной координации (цель - проплыть круг без остановок) - 2 круга.

8.Выдохи в воду — 5 раз.

9.Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки прижаты к туловищу (в ластах) — 2 круга.

10.Плавание кролем на спине в полной координации - 2 круга.

11.Выдохи в воду в течение — 5 раз.

12.Плавание способом брасс в полной координации - 2 круга.

13.Выдохи в воду с произнесением звука [у] - 5 раз.

14.Подвижная игра «Салки» (с упражнением «Поплавок») - 3 минуты.

15.Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.

16.«Стрелка» - скольжение на груди. «Кто дальше проскользит?» - 1 раз.

Занятие 11

Задачи:

1.Обучение плаванию под водой.

2.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1.Ходить на носках, хлопая ладонями прямых рук над головой, - 15 секунд.

2.Ходить на пятках, хлопая ладонями прямых рук перед собой, - 15 секунд.

3.Легкий бег с произнесением звука [ж] на выдохе - 30 секунд - 1 минута.

4.Прыжки: ноги врозь - вместе, хлопки ладонями над головой — 20 секунд.

5.Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: на 2 шага — вдох, на 1 шаг — задержка дыхания, на 2 шага — выдох — 4 раза.

6. И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1—2 — отведение локтей назад;

3—4 — отведение прямых рук назад. 4 раза.

7.И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны и хлопки в

ладоши за головой — 8 раз.

8.И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны.Приседания с хлопком ладонями над головой и произнесением на выдохе «бах» — 8 раз.

9.И. п. — лежа на груди, руки впереди.Попеременные движения ног способом кроль на груди — 2х8 секунд.

10.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища

1 -поднять правую ногу, туловище, хлопнуть ладонями за прямой ногой;

2 — и. п.;

3—4 — то же с левой ногой. 6—8 раз.

11. «Кошечка»:И. п. — стоя на четвереньках.

1 — выгнуть спину — вдох;

2 — прогнуться и произнести «фыр-р». -4 раза.

Упражнения в воде

1.Ходьба с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед —1 круг.

2.Бег с выполнением лежания на боку по сигналу —1 круг.

3.Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

4.«Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль — 4х8 метров.

5.Плавание кролем на груди в полной координации (8 метров — быстро, 8 метров — медленно) — 2 круга.

6.Плавание кролем на спине в полной координации (8 метров — быстро, 8 метров — медленно) — 2 круга.

9.Выдохи в воду — 5 раз.

10.Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ног кролем — 2х8 метров.

11.То же, но руки выполняют удлиненный гребок вниз до бедер — 2х8 метров.

12.Выдохи в воду — 5 раз.

13.Эстафеты:

- «Гонка катеров» — плавание при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской в руках;

- «Быстроходные байдарки» — лежа на кругах, плыть при помощи движений рук способом дельфин;

- «Я моряк, для меня моря — пустяк» — плавание при помощи движений рук способом брасс, ног — способом кроль;

- «Буксиры, вперед!» — упражнение «Буксир» в парах — 8 минут.

14.«У кого больше пузырей?»: выдохи в воду — 5 раз.

15.Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.

16.«Звездочка»: лежание на спине (кто больше пролежит) — 1 раз.

Занятие 12

Задача:

Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, шайбы.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на левой пятке, правом носке и наоборот — 20 секунд.
2. «Цыганочка»: бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами - 30 секунд.
3. Ходьба — 10 секунд.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. После вдоха делается ступенчатый выдох малыми порциями через плотно сжатые губы с большим напряжением и сопротивлением — 4 раза.
5. И. п. — стоя, ноги врозь, прямые руки вверх. Круговые движения прямых рук вперед с приседанием — 16 раз.
6. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Пружинистые наклоны в стороны со сменой рук — 8 раз.
7. И. п. — присед, хват кистями рук за голень.
 - 1 — выпрямить ноги — вдох; — и. п. — выдох. 8 раз.
8. И. п. — лежа на груди, руки за головой.
 - 1—7 — повороты туловища в стороны, прогнувшись;
 - 8 — и. п. 2 раза.
9. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Имитационные движения ног брассом - 16 раз.
10. И. п. - сидя, упор на предплечья. Упражнение «Маятник». Поднимание и опускание ног из стороны в сторону без касания пола — 2х8 раз.
11. И. п. — то же. Попеременные движения ног способом кроль на спине с произнесением звука [р] на выдохе — 2—4 раза.
12. И. п. - лежа на спине, руки в стороны. После вдоха повернуться на бок, соединить руки - выдох - 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками брассом — 1 круг.
2. Бег с выполнением упражнения «Стрелки» на груди — 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием — 1 круг.
5. Плавание с доской при помощи движений ног брассом — 2 круга.
6. Плавание брассом в полной координации — 2 круга.
7. Выдохи в воду — 5 раз.
8. Плавание кролем на груди (в ластах): 4 метра - при помощи движений ног, руки впереди, 4 метра - в полной координации - 2 круга.
9. Выдохи в воду — 5 раз.
10. Плавание кролем на спине при помощи движений ног в ластах и одновременных гребковых движений рук через 6 ударов ногами — 1 круг.

11. Плавание кролем на спине в полной координации — 2 круга.
12. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз
13. Подвижная игра «Найди клад»: (дети должны сами посчитать, сколько они собрали предметов, и сравнить) — 2—3 минуты.
14. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.
15. Ныряние: проползание под водой по трубе с выполнением порционного выдоха около предмета, лежащего на дне, — 8 метров.

Занятие 13

Задачи:

1. Обучение приемам самопомощи.
2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, веревка с игрушкой на конце.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, со скрестными движениями прямыми руками перед грудью — на 1—2—3; на 4 — отводить прямые руки как можно дальше назад - 15 секунд.
2. Легкий бег с дыханием под счет: на 4 счета - вдох, на 3- выдох — 1 минута.
5. Прыжки: ноги врозь — скрестно, руки на поясе — 15 секунд.
6. И. п. — о. с.
 - 1 — правую ногу назад на носок, руки вверх — вдох;
 - 2 — и. п. — выдох;
 - 3—4 — то же с другой ноги. 6—8 раз.
5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперед, назад — 2х16 раз.
6. И. п. — то же. Наклоны в стороны со скрестным движением прямых рук вверх — 8 раз.
7. И. п. — то же. Наклоны вперед со скрестным движением прямых рук вниз и произнесением «бха» на выдохе — 6—8 раз.
8. И. п. — стоя, руки в стороны. Выпады в сторону со скрестным движением прямых рук вниз — 8 раз.
9. И. п. — упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре — 8 раз.
10. И. п. - лежа на груди, руки впереди. Упражнение «Ножницы»: одновременные скрестные движения прямых ног и рук — 2х8 секунд.
11. И. п. — сидя, упор на предплечья. Медленно поднимая ноги вверх, выполнять скрестные движения прямыми ногами, затем так же медленно опустить — 2 раза.
12. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. После вдоха делается ступенчатый выдох малыми порциями через плотно сжатые губы с большим напряжением и сопротивлением — 2 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин — 1 круг.
2. Бег с выпрыгиванием из воды, маховыми движениями прямых рук вперед и последующим скольжением на груди — 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
4. Упражнения «Стрелка» + «Торпеда» на груди, спине — 2 круга.
5. Плавание кролем на груди при помощи движений ног и одной руки (вдох через 3—4 гребка рукой) — 2 круга.
6. Выдохи в воду — 5 раз.
7. Плавание кролем на груди в полной координации (цель — проплыть 16 м без остановок) — 1 раз.
8. Выдохи в воду — 5 раз.
9. Плавание на спине при помощи движений рук способом кроль — 1 круг.
10. Плавание на спине при помощи движений ног и двух гребковых движений рук способом кроль: на 1—6 — быстро работать ногами; на 7—8 — гребки руками — 2 круга.
11. Плавание кролем на спине в полной координации (цель — проплыть 16 м без остановок) — 1 раз.
12. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
13. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища — 1 круг.
14. Плавание трехударным дельфином в полной координации — 1 круг.
15. Выдохи в воду — 5 раз.
16. Объяснение и обучение приемам самопомощи — 2 минуты:
 - растирание голеней и бедер;
 - стоя на дне, сгибать стопу на себя, можно потянуть стопу рукой на себя;
 - сгибание ноги в коленном суставе назад.
17. Подвижная игра «Удочка» — пойманный игрок выходит из воды — 2 минуты.

Занятие 14

Задачи:

1. Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему.
2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: круги.

Ход занятия

Беседа с детьми «Помощь тонущему» — 3 минуты.

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, кисти к плечам/ с поочередным выпрямлением рук вверх - 15 секунд.

2. Легкий бег с произнесением звука [и] на выдохе — 30 секунд.
3. Выпрыгивание вверх вперед из приседа — 4 раза
4. Ходьба — 10 секунд.
5. И. п. — стоя, кисти к плечам.
 - 1 — выпрямить руки вверх — потянуться — вдох;
 - 2 — и. п. — выдох. 4 раза.
6. И. п. — стоя в наклоне, ноги врозь, руки вперед. Имитационные движения рук способом брасс.
7. И. п. — стоя на коленях, руки за головой. Наклоны в стороны — 4 раза.
8. И. п. — то же.
 - 1 — сед на ягодицы справа от голеней;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же в другую сторону. 4 раза.
9. И. п. — сидя на полу, руки сцеплены сверху.
 - 1 — наклон вперед — выдох;
 - 2 — и. п. — вдох. 4 раза.
10. И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.
11. «Пасть льва». И. п. — сидя, упор на предплечья сзади. После вдоха имитировать рычание льва без звука: широко раскрыв рот, высунуть язык, пальцы сжать в кулак — 2—4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с движениями рук способом брасс — 1 круг.
2. Бег с погружением в воду — 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений ног способом брасс, руки прижаты к туловищу, стопами тянуться к кистям рук — 2 круга.
5. Плавание брассом в полной координации — 2 круга.
6. Выдохи в воду — 5 раз.
7. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием — 2 круга.
8. Плавание при помощи движений рук способом кро. на груди в согласовании с дыханием — 1 круг.
9. Плавание кролем на груди в полной координации 1 круг.
10. «Большие пузырей»: выдохи в воду — 5 раз.
11. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вдоль туловища — 2 круга.
12. Плавание кролем на спине в полной координации 1 круг.
13. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
14. Подвижная игра «Переправа»: транспортировка товар]ща с кругом и без круга на груди, спине — 3 минуты.
15. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3-5 минут.
16. «Стрелка»: скольжение на спине, руки вперед (юдальше?) - 1 раз.

Занятие 15

Задачи:

1. Совершенствование изученных способов плавания.
2. Упражнять детей в длительном нахождении под водой

Оборудование: пенопластовые доски, игрушки.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с выполнением упражнения «Очищающее дыхание»: через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малыми порциями с большим напряжением и сопротивлением — 4 раза.
2. Легкий бег с произнесением [о] на выдохе.
3. Шагами галопа левым, правым боком вперед, руки на поясе — 20 секунд.
4. Ходьба — 10 секунд.;
5. И. п. — о. с.
 - 1 — руки через стороны вверх — вдох;
 - 2 — руки вперед вниз — выдох с произнесением «ха». 4 раза.
6. И. п. — стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад — 2х8 раз.
7. И. п. — стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны — 8 раз.
8. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.
 - 1 — наклон назад;
 - 2—3 — пружинистые наклоны вперед, руки вниз;
 - 4 — и. п. 4 раза.
9. И. п. — о. с.
 - 1 — выпад правой ногой вперед, руки на поясе;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же — с левой ногой — 6—8 раз.
10. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре — 8 раз.
11. И. п. — лежа на спине, одна нога вверх, руки вдоль туловища. Смена положения ног — 8 раз.
12. И. п. - лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Полное дыхание - 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед - 2 круга.
2. Прыжки с погружением под воду, руки на поясе — 20 секунд.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием — 4 круга.
5. Выдохи в воду — 5 раз.

6. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль — 2 круга.
7. Плавание кролем на груди в полной координации — 1 круг.
8. Плавание кролем на спине в полной координации — 1 круг.
9. Выдохи в воду — 5 раз.
10. Плавание при помощи движений ног способами кроль, рук — способом брасс — 1 круг.
11. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук — способом дельфин — 1 круг.
12. Плавание брассом в полной координации — 1 круг.
13. Плавание трехударным дельфином в полной координации — 1 круг.
14. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.
15. Подвижная игра «Разноцветные мячи» — 2—3 минуты.
16. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.
17. И. п. — сидя на бортике. Выполнить ныряние через обруч в воду с последующим скольжением на груди, руки впереди — 1 раз.

Занятие 16

Задача:

Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.

Оборудование: пенопластовые доски, мячи, корзины, игрушки.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад - 20 секунд.
2. Легкий бег с произнесением звука [э] на выдохе — 1 минута.
3. Прыжки:
 - 1—2—3 — руки на поясе;
 - 4 — выпрыгивание из полуприседа -»- 4 раза.
4. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения:
 - 1 — левую руку вверх — вдох;
 - 2 — левую руку вниз — выдох с произнесением «ах»;
 - 3 — правую руку вверх — вдох;
 - 4 — правую руку вниз — выдох с произнесением «ах»;
 - 5 — обе руки вверх — вдох;
 - 6 — обе руки вверх-вниз — выдох с произнесением «ах»;
 - 7—8 — повторить — 2 раза.
5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.
 - 1 — наклон влево;
 - 2 - и. п.;
 - 3 — наклон вперед;
 - 4 — и. п.;
 - 5 — наклон вправо;

- 6 — и. п.;
- 7 — наклон назад;
- 8 — и. п. 4 раза.

6. «Лук»:

И. п. - лежа на груди, хват кистями рук за голень. 1 - прогнуться, выпрямляя ноги; 2-7 - держать; 8 - и. п. 1 раз.

7. И. п. - лежа на спине, прямые руки за головой.

1 — достать носками пола за головой — выдох;

2 — и. п. — вдох.

2—4 раза.

8. И. п. — сидя, упор на предплечья. Попеременные движения ног способом кроль — 2х8 секунд.

9. И. п. — стоя, кисти рук на живот.

1 — вдох, втянуть живот;

2 — выдох с произнесением «ха» и выпячиванием живота — 4 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед — 1 круг.

2. Ходьба спиной вперед, с выполнением попеременных " круговых движений прямыми руками назад (следить за разворотом кисти) - 1 круг.

3. Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу — 1 круг.

4. Ходьба с выполнением выдохов в воду — 20 секунд.

5. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль — 4х8 метров.

6. Плавание кролем на груди в полной координации — 1 круг.

7. Выдохи в воду — 5 раз.

8. Плавание кролем на спине в полной координации — 1 круг.

9. Плавание произвольным способом — 8 метров.

10. Выдохи в воду с произнесением звука [у] — 5 раз.

11. Подвижная игра «Водное поло» — 2—3 минуты.

12. Свободное плавание, индивидуальная работа — 3—5 минут.

13. «Стрелка» — «Звезда» — «Стрелка» на груди -к8 метров

3.7. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.
- возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.
- реализацию дополнительной общеразвивающей программы.

Развивающая предметно-пространственная среда учитывает национально-культурные, климатические условия, в которых осуществляется образовательная деятельность, возрастные особенности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно-насыщенной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено соответствующими материалами (игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем).

Организация образовательного пространства в бассейне обеспечивает:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Вариативность среды предполагает:

- наличие в бассейне разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную активность детей.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

МБДОУ самостоятельно определяет средства обучения, соответствующие материалы, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816848

Владелец Корнева Елена Васильевна

Действителен с 26.06.2025 по 26.06.2026