

Занятие № 1

Задачи:

1. Рассказать детям о пользе плавания;
2. Ознакомить с помещением бассейна;
3. Ознакомить с основными правилами поведения в бассейне;
4. Учить ходьбе вдоль бортика, держась за поручни.

На суше:

1. Ходьба на месте;
2. Ходьба вперед;
3. Ходьба назад.

В воде:

1. Вход в воду с инструктором, держась за бортик;
2. Ходьба около бортика, держась за поручень («Мы гуляем»);
3. Игровое упражнение «Дождик» (набрать воды в ладони и выливать на себя);
4. Игровое упражнение «Нам весело» - ударять по воде поочередно; правой и левой рукой;
5. Свободная игра с игрушками.

Занятие № 2

Задачи:

1. Учить самостоятельно входить в воду;
2. Учить ходьбе вдоль бортика, держась за поручни;
3. Учить передвигаться в воде в заданном направлении;
4. Учить хлопать по воде руками, создавая брызги и не отворачиваться от них, не закрывать глаза;
5. Учить делать плавный выдох, дуть на плавающие игрушки.

На суше:

1. Ходьба, легкий бег, ходьба 40-60сек.;
2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить 3-4 р.;
3. Подпрыгивать на месте «Мячики» 3-4 раза по 6-8 подскоков;
4. Упражнение на дыхание: «Подуем на плечо»;
5. Тихо пройти по дорожке на носочках.

В воде:

1. Вход в воду с помощью инструктора, ходьба по воде в разных направлениях («Мы гуляем»);
2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень;
3. Хлопаем по воде поочередно правой и левой рукой;
4. Умывание и упражнение «Дождик» (набирать в ладони);
5. Делаем плавный выдох, дуя на плавающие игрушки «Резвая уточка»;
6. Свободная игра с игрушками.

Занятие № 3

Задачи:

1. Учить самостоятельно входить в воду;
2. Учить передвигаться в воде с поддерживающим средством;
3. Учить передвигаться в воде по кругу, взявшись за руки;
4. Продолжаем делать плавный выдох.

На суше:

1. Шагаем, поднимаясь на носочки, опускаясь на пятки 4-5 раз;
2. Поднимаем ручки вверх, хлопаем, опускаемся 6-8 раз;
3. Голову подняли вверх, посмотрели на потолок, опустили, посмотрели вниз 8-10 раз;
4. Подпрыгиваем «Мячики»;
5. Упражнение на дыхание «удивляемся».

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением инструктора;
2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загребая воду – 2 мин.;
3. Прыгать, держась 2-мя руками за бортик 1-2 мин.;
4. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать 2-3 раза;
5. Свободные игры с игрушками 2-3 мин.;
6. Игра «Собери игрушки» (собираем игрушки в обруч, а потом делаем плавный выдох на игрушки).

Занятие № 4

Задачи:

1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду;
2. Упражнять в выполнении разных движений в воде;
3. Учить аккуратно передвигаться;
4. Учить окунаться в воду до подбородка.

На суше:

1. Ходьба, легкий бег 40-60сек.;
2. Подъемы рук вверх-вниз 5-6 раз;
3. Прыжки на месте «Мячики»;
4. Упражнение на дыхание «Подуем на плечо»;
5. Проход по дорожке на носочках.

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно под наблюдением инструктора;
2. Ходьба в воде, загребая воду руками: упражнение «Байдарки»: дети становятся в колонну по одному. Прямые руки с развернутыми назад ладонями удерживают на поверхности воды, затем начинают движение вперед и выполняют одновременно синхронные гребки руками;
3. Прыжки в воде 8-10 раз;
4. Окунаемся до подбородка, ходьба по кругу, окунаться по сигналу;
5. Свободные игры с игрушками.

Занятие № 5

Задачи:

1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду;
2. Упражнять в выполнении различных движений в воде, активно передвигаться;
3. Учить окунаться в воду до подбородка, подпрыгивать.

На суше:

1. Ходьба, легкий бег 40-60сек.;
2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить 3-4 раза;
3. Подпрыгивать на месте «Мячики» 3-4 раза по 6-8 подскоков;
4. Упражнение на дыхание «Насос»;
5. Тихо пройти по дорожке на носочках.

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно под наблюдением инструктора;
2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за поручень, другой загребая воду 1-2 мин.;
3. Прыгать, держась двумя руками за поручень 1-2 мин.;
4. Окунуться до подбородка;
5. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать 2-3 раза;
6. Свободные игры с игрушками 2-3 мин.
7. Положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.

Занятие № 6

Задачи:

1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками;
2. Учить погружать лицо в воду.

На суше:

Повторить упражнения из занятия №5

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, держась друг за друга, не толкаясь.
2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него 1-2 мин.
3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо;
4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до пояса;
5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро по 2-3 раза;
6. Игры с игрушками самостоятельно.

Занятие № 7

Задачи:

1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки;
2. Передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено);
3. Упражнять в выполнении движений парами;
4. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

На суше:

1. Ходьба, легкий бег, ходьба, высоко поднимая колени («Лошадки») – 1мин.;
2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад 5-6 раз;
3. Встать в пары, лицом друг к другу. Держась за руки, приседать поочередно 5-6 раз;
4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки 40-50 сек.;
5. Ходьба на месте;
6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем;
7. Упражнение на дыхание «Гуси летят».

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно;
2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом встать парами («Найди себе пару») - 2-3 раза;
3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду;
4. Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть;
5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы») 2-3 мин.;
6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад;
7. Игра «Поймай рыбку».

Занятие № 8

Задачи:

1. Приучать двигать ногами как при плавании кролем, в упоре, лежа на руках (на суше и в воде);
2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках;
3. Приучать двигаться организованно.

На суше:

Повторить упражнения из занятия №7.

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно;
2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки 2-3 мин.;
3. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди, 1-2 мин.;
4. Приседать и выпрыгивать из воды 1-2 мин., попробовать погрузиться с головой;
5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом».

Занятие № 9

Задачи:

1. Осваивать вдох и выдох в воду;
2. Упражнять в передвижении в воде;
3. Воспитывать организованность;
4. Воспитывать умение выполнять задания инструктора.

На суше:

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки 5-6 раз;
2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад 3-4 раза;
3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться 2-3 раза;
4. Подпрыгивать на месте, как мячики - 4 раза по 6 подпрыгиваний;
5. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки;
6. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»), сдуть бумажку 3-4 раза;

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, сразу окунуться;
2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут») – 2-3 мин.;
3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай») – 2-3 раза;
4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками – 3-4 раза;
5. Игра «Карусели» 2-3 раза;
6. Игры с плавающими игрушками.

Занятие № 10

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в умении делать правильный вдох и выдох;
2. Приучать выполнять движения ногами как при плавании кролем;
3. Воспитывать уверенность передвижения в воде.

На суше:

1. Повторить упражнения из занятия №9;
2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться;
2. Прыгать на двух ногах, передвигаясь вперед поперек бассейна («Воробышки») 1-2мин.;
3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка;
4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами как при плавании кролем;
5. По сигналу преподавателя погружаться в воду, садиться, ложиться, приседать, прыгать;
6. Игра «Кораблики».

Занятие № 11

Задачи:

1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать лицо руками;
2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.

На суше:

1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево («Полоскаем белье»);
2. Наклоны вперед, руки на пояс, делать полный вдох и выдох;
3. Прыжки: присесть и подпрыгнуть как можно выше;
4. Ходьба на месте;
5. Движение ногами, как при плавании кролем, лежа, упор сзади на руки.
6. Упражнение на дыхание: «Синьор Помидор».

В воде:

1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно;
2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками 1-2 мин.;
3. Стоя в кругу, делать хлопки в воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море») – 2-3 мин.;
4. Стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?»);
5. Игра «Найди свой домик» - 2 раза;
6. Свободная игра с мячами.

Занятие № 12

Задачи:

1. Упражнять детей в погружении в воду с головой;
2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох;
3. Воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.

На суше:

1. Присесть, обхватив руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх – 3-4 раза;
2. Сидя на бортике и оперевшись руками сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно;
3. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики»);
4. Ходьба на месте, взмахи руками в стороны, вверх;
5. Упражнение на дыхание «Насос».

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно;
2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») – 1-2 мин.;
3. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук – 2-3 мин.;
4. Стоя у бортика, дуть на игрушки так, чтобы они скользили на поверхности воды – 3-4 раза;
5. Стоя в кругу, держась за руки всем вместе, присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду») 2-3 раза;
6. Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду 2-3 раза;
7. Игра «Переправа».

Занятие № 13

Задачи:

1. Продолжать закреплять умение делать выдох в воду;
2. Приучать делать энергичные движения руками в воде;
3. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

На суше:

1. Повторить упражнения из занятия №12;
2. Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «Стрела»).

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно;
2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень и приседать, погружаясь в воду с головой – 3-4 раза;
3. Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья – 2-3 мин.;
4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед (пузыри) – 4-5 раз;
5. Игра «Карусели» - 2-3 мин.

Занятие № 14

Задачи:

1. Закреплять навык погружения с головой с задержкой дыхания;
2. Ознакомить с упражнением «Вращательные движения рук» (на суше);
3. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

На суше:

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки, выполнять вращательные движения прямыми руками вперед, двумя руками вместе, попеременно правой и левой рукой;
2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком;
3. Подскоки на месте – 2-3 подхода по 10 раз;
4. Легкий бег, ходьба на месте;
5. Упражнение на дыхание: «Машина».

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться;
2. Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично загребая воду руками («Лодочки плывут»);
3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками, брызгать на себя и на товарища, не вытирать лицо руками - 1-2 мин.
4. Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под водой») – 2-3 раза;
5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место – 2-3 раза;
6. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду;
7. Свободное плавание.

Занятие № 15

Задачи:

1. Приучать выполнять задания парами, держась за руки;
2. Закреплять навык погружения в воду с головой;
3. Упражнять в выполнении вращательных движений руками;
4. Приучать действовать по команде.

На суше:

Повторить упражнения из занятия №14

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, брызгать себе в лицо;
2. Ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками – 1-2 мин.;
3. Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару») – 2-3 раза;
4. Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, приседать поочередно, погружаясь в воду с головой («Насос») – 2-3 раза каждый;
5. Переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара быстрее?») – 3-4 раза;
6. Игры с игрушками.

Занятие № 16

Задачи:

1. Научить всплывать и лежать на воде;
2. Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию;
3. Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду;
4. Добиваться самостоятельной ориентации в воде.

На суше:

1. Повторить упражнения из занятия №14;
2. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям, выдохнуть, встать.

В воде:

1. Войти в воду смело, самостоятельно, окунуться;
2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения вперед;
3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей») – 4-6 раз;
4. Присесть, обхватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду – 2-3 раза;
5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаться поймать «рыбку»;
6. Произвольные действия в воде с игрушками и без них.

Занятие № 1

Задачи:

1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне;
2. Приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.

На суше:

1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания.
2. Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (трусы, шапочка, мыло, мочалка).
3. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.
4. Напомнить, что для того чтобы быстрее войти в воду, надо быстро раздеваться, аккуратно складывать, вешать свою одежду.
5. Быстро раздеться, вымыться под душем под присмотром тренера.

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, по желанию окунуться.
2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки,— 3 — 4 раза.
3. Игра «Невод» — 2 — 3 мин.
4. Показать, кто и как умеет плавать.

Занятие № 2

Задачи:

1. учить детей уверенно погружаться в воду с головой;
2. упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;
3. приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

На суше:

1. Ходьба на носках и лёгкий бег на месте.
2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.
3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание)— 5—6 раз, наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи.
4. В упоре сидя на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно — 10—12 раз.
5. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») — 2 раза по 10—12 подскоков.
6. Упражнение на дыхание «Подуем на плечо».

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.
2. Держась за поручень, бортик, приседать, погружаясь в воду с головой,— 4—5 раз.
3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук,— 2—3 раза.
4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?»), — 7—8 раз.
5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»),— 3—4 раза.
6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки» — 2—3 раза.
7. Самостоятельные игры с игрушками.

Занятие № 3

Задачи:

1. приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой;
2. упражнять в передвижениях парами, держась за руки;
3. воспитывать смелость.

На суше:

1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки.
2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться — 5—6 раз.
3. Наклоняться в стороны — один вправо, другой влево, руки на поясе.
4. Приседать поочередно, держась за руки, — 8—10 раз.
5. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе — 5—6 раз.
6. Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте («как зайчики») — 14—18 раз.
7. Упражнение на дыхание «Удивляемся»;
8. Пройти тихо-тихо до бассейна.

В воде:

1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой.
2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, — 1—2 мин.
3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица — 3—4 раза.
4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, — 2—3 мин.
5. Стоя парами друг против друга и держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос») - 6-8 мин.
6. Игра «Сердитая рыбка» - 3-4 раза.

Занятие № 4

Задачи:

1. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой,
2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду;
3. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей.

На суше:

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.
2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад — 8—12 раз.
3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох — 4—6 раз.
4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45° 3—4 с, повторить 3—4 раза.
5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, — 18—20 раз.
6. Упражнение на дыхание «Насос»;
7. Расслабиться — потряхивать руками и ногами.

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками 1—2 мин.
2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица — 2—3 мин.
3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей, — 3—4 раза.
4. Сделать «медузу» — 2—3 раза.
5. Поскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна, — 2—3 раза.
6. Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна, — 4—5 раз.
7. Игра «Найди себе пару, бегом догоняя друг друга» — 3 раза.
8. Присесть, сделать выдох в воду — 5—6 раз.

Занятие № 5

Задачи:

1. продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде;
2. формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

На суше:

1. Повторить упражнения из занятия 4.
2. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелу», подняться на носки.

В воде:

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка, с головой.
2. Бегать на глубине по пояс, стараясь поднимать колени высоко - «как лошадки») —2—3 мин.
3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть— 3—4 раза.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри,—3—4 раза.
5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза—2—3 раза. (Предварительно воспитатель показывает, что в воде можно открывать глаза, рассматривать предметы, вода прозрачная.)
6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть (2—3 раза), сделать выдох в воду.
7. В упоре лежа на прямые руки двигать прямыми ногами вверх-вниз по 3—4 раза.
8. Игра «Бегом за мячом» - свободная игра с мячом, 2—3 раза.
9. Упражнение на дыхание: стоя у поручня, держась за него, в наклоне, голова повернута так, чтобы одно ухо было в воде, делаем вдох, голова прямо в воду — выдох, голова поворачивается в другую сторону, противоположное ухо в воде — вдох, голова прямо — выдох — 5 -6 раз.
10. Выход из воды.

Занятие № 6

Задачи:

1. продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох;
2. подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.

На суше:

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню - 4—5 раз.
2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую, потянуться, опустить руки — 5—6 раз.
3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться - 5—6 раз.
4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании кролем,— до 1 мин.
5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками — 10—15 раз.
6. Упражнение на дыхание «Удивляемся».

В воде:

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску,— 1—2 мин.
2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями.
3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья.
4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду — 2—3 раза.
5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой,— 2—3 мин.
6. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду — 2—3 раза.
7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки».
8. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 7

Задачи:

1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем;
Воспитывать у детей инициативу и находчивость.

На суше:

1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница») — 8—10 раз.
2. Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперед, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу («плывем на лодке»), — 5—6 раз.
3. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, двигать ими по очереди вверх-вниз — 6—8 движений, повторить 2—3 раза.
4. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен — 2—3 раза.
5. Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно, — 8—10 раз.
6. Упражнение на дыхание «Гуси летят» (звук «гу-у-у-у»).

В воде:

1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук, - 1—2 мин. Окунуться с головой.
2. Присев, сделать выдох в воду - 5—6 раз.
3. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами — 1—2 мин.
4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду — 1—2 мин.
5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрее?»), — 2—3 раза.
6. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч — 4—5 раз.
7. Игра «Жучок-паучок» — 2—3 раза.
8. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 8

Задачи:

1. Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком;
2. Ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.

На суше:

1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.
2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.
3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться — 5—6 раз.
4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед—8—10 раз и назад—8—10 раз.
5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.
6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.
7. Упражнение на дыхание «Насос».

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду — 4—6 раз.
2. Идти друг за другом, разгребая воду руками, -1—2 мин.
3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки, -1—2 мин. Всем вместе окунуться по шею.
4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться — 3—4 раза.
5. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем, — 2—3 мин.
6. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем, другому тянуть его, как на буксире, перемещаясь назад. Меняться ролями 3-4 раза.
7. Игра «Караси и щука» (I вариант) -3-4 раза.
8. Пытаться плавать самостоятельно.

Занятие № 9

Задачи:

1. Учить детей выполнять скольжение;
2. Продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу;
3. Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.

На суше:

Повторить упражнения из занятия 6.

В воде:

1. С разбега упасть в воду, окунувшись с головой, — 2—4 раза;
2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую (голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользнуть по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание, — 4—6 раз.
3. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»), — 3—4 раза.
4. Игра «На буксире» с движениями ног — 3—4 раза.
5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна — 2—3 раза.
6. Игра «Мы веселые ребята» (с бегом, водящий — педагог) — 3—4 раза.
7. Выдох в воду — 5—6 раз.

Занятие № 10

Задачи:

1. Продолжать учить детей скольжению на груди;
2. Ознакомить со скольжением на спине.
3. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела;
4. Воспитывать организованность.

На суше:

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»), ходьба.
2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох—6 раз.
3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться — 6—8 раз.
4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем.
5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой — 12 раз.
6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки,— 6 раз.
7. Задержать дыхание как можно дольше.

В воде:

1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками,— 2—4 раза.
2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны,—6—8 раз.
3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох — 5—6 раз.
4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») — 4—5 раз.
5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. Повторить 3—4 раза.
6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой — 2—3 раза.
7. Игра «Хоровод» —3—4 раза.
8. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 11

Задачи:

1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать;
2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.

На суше:

Повторить упражнения из занятия №8.

В воде:

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой — 1—2 мин.;
2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной — 2—3 раза.
3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно, — 2 раза.
4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду» — 2 раза.
5. Повторить «поплавок» — 2 раза.
6. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного — 2—3 раза.
7. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.
8. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант). Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально, — 2—3 раза.
9. Плавать удобным для себя способом.
10. Выдох в воду 4—6 раз.

Занятие № 12

Задачи:

1. Учить детей всплывать и лежать на спине;
2. Подготавливать к разучиванию движений руками;
3. Приучать ориентироваться во время движения в воде.

На суше:

1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову — 2—3 раза.
2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад—5—6 раз.
3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны — 3—4 раза.
4. Лежа на животе (на скамейке, табурете, станке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз — 2 раза по 30 с.
5. Подскоки на месте — 4 раза с поворотом вправо на 90° до возвращения в исходное положение.
6. Ходьба на месте, подскоки с поворотом вокруг себя влево — по 2 раза в каждую сторону.
7. «Подуем на плечо».

В воде:

1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить 2—3 раза.
2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох — 3—4 раза.
3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое.
4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно — 3—4 раза.
5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна — 3 - 4 раза.
6. Игра «Оса».
7. Попытки самостоятельного плавания и игры с игрушками.
8. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 13

Задачи:

1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду;
2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль;
3. Формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.

На суше:

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню — 4 раза.
2. Ходьба и легкий бег на месте на носках — 1—2 мин.
3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки — 4—5 раз, вращать ими вперед и назад — 4—5 раз.
4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться — 5—6 раз.
5. Попрыгать как лягушата — до 1 мин.
6. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три—шесть» сделать выдох — 2—3 раза.

В воде:

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику — 2—3 раза.
2. Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, — 3—4 раза.
3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль, — 2—3 мин.
4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении — 2—3 раза.
5. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду, — 3—4 раза.
6. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант) — 2—3 раза.
7. Самостоятельные игры в воде.
8. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 14

Задачи:

1. Разучивать скольжение на спине;
2. Ознакомиться с движением ног лежа на спине; держась за поручень;
3. Приучать действовать по сигналу.

На суше:

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной.
2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой — 5—6 раз.
3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.
4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться — 4 раза.
5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.
6. Упражнение на дыхание «Насос».

В воде:

1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему — полежать на поверхности воды на спине, по четвертому — сделать «поплавок». Повторить по 1—2 раза.
2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду — 6 раз.
3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.
4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох — 2—3 раза.
5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы») — 2—3 раза.
6. Игра «Мы веселые ребята» — 2—3 раза.
7. Выдох в воду — 4—6 раз.
8. Выбегать из воды по сигналу по трое.

Занятие № 15

Задачи:

1. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна);
2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении;
3. Формировать умение скользить на спине;
4. Воспитывать самостоятельность, смелость.

На суше:

Повторить упражнения из занятий №13 и №14.

В воде:

1. Войти в воду самостоятельно, упасть в нее.
2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох — 4—6 раз.
3. Бегать парами, держась за руки, — 2—3 мин.
4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна — 2—4 раза.
5. Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать — 2 раза. В этом же положении чередовать вдох с выдохом — 4-5 раз.
6. Скользить на спине, руки вверх — 3-4 раза.
7. Игра «Смелые ребята».
8. Произвольное плавание.
9. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 16

Задачи:

1. Закреплять навык открывания глаз в воде;
2. Показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

На суше:

Повторять упражнения из предыдущих занятий, опробовать способы удержания плавательной доски.

В воде:

1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга—2—3 раза. То же, выполняя выдох в воду,—3—4 раза.
2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару,—1—2 мин.
3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской (игрушкой) — 3—4 раза.
4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду,— 4—6 раз.
5. Скользить на спине — 3—4 раза.
6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»).
7. Игры «Водолаз», «Щука».
8. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 17

Задачи:

1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках;
2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками;
3. Приучать помогать товарищам.

На суше:

1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола-до 1 мин.
2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую), — 5—6 раз.
3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой — опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой — 3—4 раза.
4. Подпрыгивать на месте поочередно на правой, затем на левой ноге — по 10 раз.
5. Подпрыгивать на двух ногах на месте, как можно выше—10—15 раз.
6. Упражнение на дыхание «Синьор Помидор».

В воде:

1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду—2—3 раза.
2. Перебежать через бассейн, взять игрушку— 1—2 мин.
3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше,— 3-4 раза.
4. Сделать выдох в воду — 3—4 раза.
5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользить—2—3 раза.
6. Проделывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание,— 1—2 мин.
7. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая выдох,—3—4 раза.
8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед,— 10 раз.
9. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята».
10. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 18

Задачи:

1. Разучивать согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте;
2. Учить детей скольжению на груди с движениями ног;
3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.

На суше:

1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню – 6-8 раз.
2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперёд, сгибая ноги назад, - по 30 сек.
3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 3-4 раза.
4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону – 3-4 раза.
5. То же, поворачивая голову влево, - 4-5 раз.
6. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги по 3-4 раза.
7. Стоя, имитировать движения рук, как при плавании кролем.
8. В упоре лёжа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо – выдох – 4-5 раз.

В воде:

1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать 4—6 раз выдох в воду.
2. Игра «Фонтан».
3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно¹ ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох — 2—3 раза.
4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем — 3—4 раза.
5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх,— 5—6 раз.
6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками — 6—8 раз.
7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох — 2—4 раза.
8. Совершать движение ногами в скольжении на груди—1—2 мин.
9. Игра «Море волнуется».
10. Свободное плавание.
11. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 19

Задачи:

1. Учить детей плавать на груди с предметом в руках при помощи движений ног;
2. Упражняться в скольжении на спине;
3. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.

На суше:

Повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.

В воде:

1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды, — 2—3 раза.
2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить — 5—6 раз.
3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием, — 1 мин.
4. Попытаться сесть на дно бассейна.
5. Игра «Смелые ребята».
6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках — 2 мин.
7. Повторить упражнения 5 и 6 (с поворотом головы) из занятия №18.
8. Игра «Поезд в туннель!» (II вариант).
9. Свободное плавание.
10. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 20

Задачи:

1. Ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом;
2. Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами;
3. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.

На суше:

1. Повторить упражнения из занятия 18;
2. Имитировать гребковые движения руками при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.

В воде:

1. Всплывать и лежать на воде по выбору.
2. Игра «Зеркальце» в парах.
3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине—3—4 раза.
4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону),— 2—3 раза.
5. Игра «Водолазы».
6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках —1—2 мин.
7. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой - 1 – 2 мин.
8. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук.
9. Свободное плавание.
10. Выдох в воду —5—6 раз.

Занятие № 21

Задачи:

1. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна);
2. Повторить сочетания вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении;
3. Формировать умение скользить на спине;
4. Воспитывать самостоятельность, смелость.

На суше:

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной.
2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх, хлопки над головой 5-6 раз.
3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании кролем.
4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться 4-5 раз.
5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.
6. Упражнение на дыхание – игра «Машина».

В воде:

1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу произвольно упасть в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «Медузу», по-третьему – «Звезду» на спине, по четвертому «Поплавок». Повторить 1-2 раза.
2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 6 раз.
3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.
4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох 2-3 раза.
5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку (игра «Водолазы»);
6. Игра «Мы веселые ребята» - 2-3 раза.
7. Выдох в воду — 4—6 раз.
8. Выбегать из воды по сигналу по трое.

Занятие № 22

Задачи:

1. Закрепить навык открывания глаз в воде.
2. Повторить скольжение с доской.
3. Приучать детей делать выдох в воду во время скольжения с доской.
4. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

На суше:

Повторить упражнения из предыдущего занятия.

В воде:

1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга.
2. Выдох в воду 3-4 раза;
3. Бегать по бассейну, догонять свою пару 2 мин.
4. Стоя у бортика, взять доску двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки – 3-4 раза.
5. Скользить на груди, после отталкивания от бортика совершать выдох в воду 4-6 раз.
6. Скользить на спине 3-4 раза.
7. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину («Винт»)
8. Игры «Водолазы», «Щука».
9. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 23

Задачи:

1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.
2. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками
3. Приучать помогать товарищам.

На суше:

1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола – 1 мин.
2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал 5-6 раз.
3. Стоя ноги врозь на ширине плеч, наклониться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой, опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем то же другой рукой – 3-4 раза.
4. Подпрыгивать на месте поочередно на правой, затем на левой ноге по 10 раз.
5. Подпрыгивать на двух ногах на месте, как можно выше 10-15 раз.
6. Упражнение на дыхание «Петух» («ку-ка-ре-ку»).

В воде:

1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду 2-3 раза.
2. Перебежать через бассейн, взять игрушку 1-2 мин.
3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше – 3-4 раза.
4. Сделать выдох в воду 3-4 раза.
5. Держа в руках доску, оттолкнуться двумя ногами и проскользить 2-3 раза.
6. Прodelывать движения ногами во время скольжения на груди с доской («Торпеда»), задержав дыхание – 1-2 мин.
7. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая выдох 3-4 раза.
8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая ногами вперед 10 раз.
9. Игра «Катание на кругах», «Смелые ребята».
10. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие № 24

Задачи:

1. Разучивать согласованность движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.
2. Учить скольжению на груди с движением ног.
3. Совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать свои действия.

На суше:

1. Стоя на месте перекаты с носка на всю ступню 6-8 раз.
2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад по 30 сек.
3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки 3-4 раза.
4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, встать прямо, влево-прямо 3-4 раза.
5. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивать голову вправо, сделать вдох, прямо – выдох 4-5 раз.
6. То же, поворачивая голову влево 4-5 раз.
7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги по 3-4 раза.
8. Стоя, движения рук, как при плавании кролем.
9. Игра на дыхание «Машина».

В воде

1. Войти в воду произвольно, окунуться, сделать выдох в воду 4-6 раз.
2. Игра «Фонтан».
3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось в воду, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду – выдох – 2-3 раза.
4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движением ног кролем 3-4 раза.
5. Скользить после отталкивания от стенки бассейна на спине, вытянув руки вверх – 5-6 раз.
6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками 6-8 раз.
7. В том же ИП, опереться руками о колени, подбородок в воде, делать вдох, опустить лицо в воду, выдох – 2-4 раза.
8. Совершать движения ногами в скольжении на груди 1-2 мин.
9. Игра «Море волнуется».
10. Свободное плавание.
11. Выдох в воду — 5—7 раз.

Занятие № 1

Задачи:

1. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием;
2. Приступить к освоению с водой;
3. Ознакомить с некоторыми свойствами воды.

На суше:

1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде.
2. Ходьба, бег на месте в течение 1—2 мин.
3. Стать пятки вместе, носки врозь (основная стойка), руки вниз. Подняться на носки, руки вверх, потянуться — 5—6 раз.
4. Стать ноги вместе, руки на пояс. Наклоняться вперед и назад по 4—5 раз.
5. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сначала одновременно, потом попеременно—по 10 раз.
6. Сделать вдох и задержать дыхание на 5—10 с.

В воде:

1. Вместе со взрослым дети входят в воду по пояс.
2. Ходьба парами, группой, держась за руки,— 1 мин.
3. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину — 1 мин.
4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду— 1 мин.
5. Помыть лицо, полить воду себе на голову.
6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа — 2—3 раза.
7. Игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».

Занятие № 2

Задачи:

1. Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно;
2. Ознакомить с движениями ног.

На суше:

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу— 1 мин.
2. Встать ноги врозь, руки на пояс. Наклоняться вперед, назад, в стороны — по 5—6 раз
3. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться — 3—4 раза.
4. Из основной стойки присесть, встать — 7—8 раз.
5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. Выполнять упражнение 1 мин.
6. Упражнение на дыхание «Машина» (обучение постепенно выдыхать воздух).

В воде:

1. Вбежать в воду с берега до обозначенного места, окунуться. Повторить 2—3 раза.
2. Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.
3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше — 4—5 раз.
4. Передвигаться по дну на руках на мелком месте — 4—5 м.
5. Приседая, погрузиться в воду до глаз.
6. Стоя в воде, немного наклонившись вперед, «помешать» воду носом.
7. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой 3—4 раза.
8. Игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде».

Занятие № 3

Задачи:

1. Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками;
2. Подготовить к погружению в воду с головой.

На суше:

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, — 1 мин.
2. Основная стойка, согнуть руки, кисти к плечам. Вращать руками вперед и назад по 10—15 раз.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести их назад. Повторить движение руками 6—8 раз.
4. Сидя в упоре сзади, совершать прямыми ногами с вытянутыми носками движения, как при плавании кролем, — 1 мин.
5. Лечь на живот, вытянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад.
6. Попрыгать на месте как можно выше — 10—15 раз.
7. Упражнение на дыхание «Синьор Помидор» (нос зажат, рот закрыт, попытаться сделать выдох) - 1 раз.

В воде:

1. Вбежать в воду до глубины по колени и упасть в нее. Повторить 3—4 раза.
2. Передвижение по дну на руках назад, боком.
3. На глубине по пояс присесть, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе, — 4—5 раз.
4. Ходить и бегать парами.
5. Побрызгать друг другу в лицо водой.
6. Сидя в упоре сзади на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, — 1 мин.
7. Игры «Волны на море», «Фонтан».
8. Свободное купание.

Занятие № 4

Задачи:

1. Научиться погружаться с головой в воду;
2. Ознакомить с выдохом.

На суше:

1. Бег на месте с различными положениями рук—на пояс, в стороны, вверх, за спину и т. п.
2. Принять основную стойку, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8—10 раз.
3. Основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой 6—8 раз.
4. В парах, держась за руки, поочередно приседать— 10 раз.
5. Стоя, держать на ладони согнутой руки листок, перышко или другой легкий предмет. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони. Повторить 4—5 раз.
6. Повторить движения ног, как при плавании кролем,— 1,5—2 мин.
7. Упражнение на дыхание «Насос».

В воде:

1. Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаться вперед («как зайчики»), затем побрызгаться и окунуться по шею.
2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться —4—5 раз.
3. Стать лицом к берегу на мелком месте, опереться руками о дно, приподнять к поверхности воды таз и пятки. Делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем,— 1 мин.
4. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. По сигналу сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай,— 4 раза.
5. Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до трех и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. Прodelать задание 3—4 раза.
6. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в воду, пуская пузыри. Повторить 5—6 раз с перерывами.
7. Игры «Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука».

8. Свободное купание.

Занятие № 5

Задачи:

1. Приучать детей открывать в воде глаза;
2. Разучивать выдох в воду.

На суше:

Повторить разминку занятия №4

В воде:

1. Войти в воду парами.
2. Стоя в воде парами лицом друг к другу и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду. Повторить не меньше 8 раз.
3. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть на товарища. Выполнить по 3—4 раза.
4. Лежа в упоре сзади на предплечья на мелком месте, выполнять движения ногами, как при кроле, — 2 мин.
5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть, у кого окажется больше пузырей.
6. Игры «Переправа», «Байдарки», «Хоровод».
7. Свободное купание.

Занятие № 6

Задачи:

1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы;
2. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.

На суше:

1. Ходьба, бег на месте — 1—2 мин.

2. Из занятия №2 повторить упражнение № 3 по 5—6 раз.
3. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро — 1—2 мин.
4. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10—12 кругов в каждую сторону 3—4 раза с небольшими перерывами.
5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4—5 раз.
6. Встать, ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5—6 раз подряд.
7. Упражнение на дыхание «Насос».

В воде:

1. Вбежать в воду по пояс и окунуться.
2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать — по 3—4 раза. То же с поворотом головы.
3. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движение ног, как при плавании кролем, — 1 мин.
4. Прodelать то же в упоре лежа сзади — 1 мин.
5. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.
6. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их — 4—5 раз.
7. Игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод».
8. Свободное купание.
9. Выдох в воду 4-5 раз.

Занятие № 7

Задачи:

1. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде;
2. Упражнять в выдохе в воду.

На суше:

1. Прodelать упражнения из предыдущего занятия.
2. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»).
3. Игра на дыхание «Машина».

В воде:

1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук, — 1—2 мин.
2. Стать лицом к берегу, опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении, приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать про себя до 8—10), затем встать. Прodelать упражнение несколько раз.
3. Стоять в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. Прodelать упражнение 4—5 раз.
4. Стоя по пояс в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться. (Тело ребенка сперва погрузится под воду, а потом всплывет к ее поверхности.) Плавать в этом положении («как медуза»), потом встать, опуская ноги на дно. Повторить 3—4 раза.
5. Игры «Поезд в туннель!» (I вариант), «Коробочка», «Караси и щука» (II вариант).
6. Свободное купание.
7. Выдох в воду 4-5 раз.

Занятие № 8

Задачи:

1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде;
2. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках;
3. Осваивать выдохи в воду сериями.

На суше:

1. Прodelать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег,

- прыжки, приседания, наклоны и др.
2. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Прodelать 5—6 раз.
 3. Повторить упражнение «Поплавок» — 5—6 раз.
 4. Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперед — 10—12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно — 10—12 раз.
 5. Прodelать упражнение №5 из занятия №6.

В воде:

1. Свободное купание и плавание.
2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята».
3. Стоять в воде по грудь или по пояс, руки вниз или на пояс. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавок. Повторить 3—4 раза.
4. Стоя в воде по грудь, приседать и делать выдох в воду по 10—12 раз подряд, повторяя серии 3—4 раза.
5. Стать боком к берегу на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, проделывая движения ногами, как при плавании кролем (5—8 м).
6. Игры «Тюлени», «На буксире».
7. Выдох в воду 4-5 раз.

Занятие № 9

Задачи:

1. Учить детей выполнять скольжение;
2. Продолжать выполнять, закреплять умение погружаться в воду с головой;
3. Открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу;
4. Действовать по сигналу.

На суше:

Проделать общеразвивающие и специальные упражнения из занятия №6.

В воде:

1. Самостоятельно зайти в воду и окунуться с головой;
2. Упражнение «стрела» 4-6 раз;
3. Упражнение «Насос» в парах 3-4 раза;
4. Игра «На буксире» с движением ног 4-5 раз;
5. Игра «Мы веселые ребята».
6. Выдох в воду 5-6 раз.

Занятие № 10

Задачи:

1. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине;
2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.

На суше:

Проделать общеразвивающие упражнения из занятия №6 и специальные упражнения из занятия №4.

В воде:

1. Стоя в воде по грудь, приседать, сделав глубокий вдох, погружаться под воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Проделать упражнение 10—12 раз подряд, повторить серии с перерывами 3—4 раза.
2. Стоя в воде по грудь, выполнять упражнение «Мельница»: вращать руками вперед и назад по 10—12 раз. Повторить 3—4 раза.
3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища — 10 м.
4. Повторить выдохи в воду — 6—8 раз.
5. Принять несколько раз положение «поплавка». Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «стрелы» — 3—4 раза.

6. Стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгребать ими - делать движение кистями в виде «восьмерок». Повторить 3—4 раза.
7. Игры «Невод», «Кто как плавает».
8. Выдох в воду 4-5 раз.

Занятие № 11

Задачи:

1. Учить детей движения рук, как при плавании кролем;
2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

На суше:

1. Прodelать ряд знакомых упражнений;
2. Повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине;
3. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движение руками, как при плавании кролем 1-2 мин.
4. Упражнение на дыхание «Подуем на плечо».

В воде:

1. Скольжение на груди 8-10 раз;
2. Скольжение на спине 8-10 раз;
3. Выдохи в воду – 10-12 раз;
4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках – 2 мин.;
5. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках – 2 мин.;
6. Движение ног, как при плавании кролем на груди с опорой на месте. Сочетать движения ног с выдохом в воду 2-мин.;
7. То же, но как при плавании кролем на спине;
8. Игры «Караси и карпы», «Удочка», «Пятнашки с поплавком».
9. Выдох в воду 7-10 раз.

Занятие № 12

Задачи:

1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем;
2. Учить скольжению с выдохом в воду.

На суше:

1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине;
2. Повторить упражнение на освоение дыхания из занятия №10.

В воде:

1. Скольжение на груди и на спине 8-10 раз;
2. Движение ногами как при плавании кролем на груди и на спине по 2-3 мин.;
3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки 14-16 раз;
4. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду. Одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук как при плавании кролем на груди;
5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках – 2 мин.;
6. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках 10-12 раз;
7. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем с задержкой дыхания на вдохе по 6-8 раз.
8. Игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда».
9. Свободное плавание.
10. Выдох в воду 7-10 раз.

Занятие № 13

Задачи:

1. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании

- кролем;
2. Побуждать плавать на груди и на спине.

На суше:

Повторить упражнения на освоение движения рук и ног, как при плавании кролем на спине и на груди.

В воде:

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду 10-12 раз;
2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем 1-2 мин.;
3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении 8-10 раз;
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с доской в руках по 2-3 мин.;
5. Держась за доску, скользить с движением ног как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску, то же проделать с другой рукой 2-3 мин.
6. Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания 5-6 раз.
7. Игры «Хоровод», «Морской бой», «Караси и щука».
8. Выдох в воду 10-13 раз.

Занятие № 14

Задачи:

Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.

На суше:

1. Повторить пройденные ранее упражнения.
2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить упражнение 10—15 раз каждой рукой.

3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернутся в исходное положение. Выполнить 10—15 раз.

В воде:

1. Прodelать упражнения 1—5 из занятия 13.
2. Встать, наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1—2 мин.
3. Прodelать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движениями одной руки — 1—2 мин.
4. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем,— 10—12 раз.
5. Плавать с задержкой дыхания.
6. Игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?».
7. Выдох в воду 10-13 раз.

Занятие № 15

Задачи:

1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди;
2. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.

На суше:

1. Повторить разученные ранее упражнения.
2. Выполнить упражнения, описанные в занятии №14.

В воде:

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду — 12—14 раз.
2. Скользить на спине, руки поднять вверх — 10—12 раз.
3. Скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем,—2 мин.

4. Выдохи в воду (до 10), повторить 2—3 раза.
5. Плавание на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках — по 2—3 мин.
6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок, поменять положение рук — 5—6 раз.
7. Скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой — 5—6 раз.
8. Выполнить упражнения 6 и 7 из предыдущего занятия.
9. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания—2—3 мин.
10. Игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы» (II вариант).
11. Выдох в воду 10-16 раз.

Занятие № 16

Задачи:

Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.

На суше:

Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания.

В воде:

1. Плавать на груди и на спине с доской, при помощи движений ног — по 3 мин.
2. Плавать на спине при помощи движений ног — 2—3 мин.
3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием — 2 мин.
4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше. Повторить 2—3 раза.
5. Плавать кролем на груди — 2—3 мин.
6. Плавать кролем на спине — 3—4 мин.
7. Плавать любым удобным способом.
8. Игры и развлечения по выбору детей: «Пловцы», «Чье звено скорее соберется?», «Гонка мячей».

9. Выдохи в воду—20 раз.

Занятие № 17

Задачи:

1. Совершенствование открывания глаз в воде.
2. Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду.
3. Учить делать выдох в воду в сочетании со скольжением.
4. Учить скольжению на спине.
5. Учить прыгивать в воду из положения стоя на бортике с вращением в полете или в группировке.

На суше:

1. Бег на месте с различными положениями рук – на поясе, в стороны, вверх, за спину и т.д.
2. Принять ОС, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8-10 раз.
3. ОС, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой 6-8 раз.
4. В парах, держась за руки, поочередно приседать – 10 раз.
5. Повторить движения ног, как при плавании кролем – 1,5-2 мин.
6. Стоя, держать на ладони согнутой руки листок, перышко или другой легкий предмет. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони. Повторить 4-5 раз.

В воде:

1. Скольжение на груди 8-10 раз.
2. Скольжение на спине 6-8 раз.
3. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках – 2 мин.
4. Плавание кролем на спине при помощи движений ног с доской в руках – 2 мин.
5. Нырять с открытыми глазами, различать, сколько пальцев показывает инструктор (или какого цвета игрушка)
6. Движение ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же самое на спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду - 2 мин.
7. Прыжки с бортика с вращением в полете.
8. Прыжки с бортика в группировке.
9. Игры «Караси и карпы» (1 вариант), «Удочка», «Пятнашки с поплавком».
10. Выдохи в воду – 10-12 раз.

Занятие № 18

Задачи:

1. Совершенствовать скольжение на груди с разными толчковыми движениями (толчок ногой от бортика, двумя ногами от бортика, от дна бассейна).
2. Учить самостоятельному скольжению на груди с работой ног способом «кроль», «торпеда».
3. Учить скольжению на спине с поддерживающим средством.
4. Совершенствовать движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине с поддерживающим средством.

На суше:

1. Ходьба на месте с разными положениями рук.
2. Лежа на животе на скамейке, удерживаясь руками, проделать движения ног, как при плавании кролем, в быстром темпе.
3. Сидя на пятках, обхватить колени руками: «качалочка».
4. Круговые движения руками вперед-назад.
5. Наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо – выдох, налево – вдох, прямо – выдох - 6-8 раз.

В воде:

1. Плавать на груди и на спине при помощи движений ног.
2. Плавать на груди и на спине с доской при помощи ног.
3. Выдох в воду сериями 13-16 раз.
4. Плавать кролем на груди и на спине 3-4 раза.
5. Плавать любым удобным способом.
6. Упражнение «Котел».
7. Свободное плавание.
8. Выдохи в воду – 10-12 раз.

Занятие № 19

Задачи:

1. Совершенствование погружения в воду на длительной задержке дыхания до 10сек.
2. Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду от 6-10 до 13-16 раз.

3. Учить делать выдох вводу в сочетании с другими упражнениями (в скольжении).

На суше:

1. Прodelать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, приседания, прыжки, наклоны.
2. «Поплавок» - 3 раза.
3. Наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо, сделать вдох, повернуть голову прямо – выдох, налево – вдох, прямо – выдох - 6-8 раз.
4. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, поворот головы вправо (влево) – вдох, движения рук, как при плавании кролем.
5. Игра на дыхание «Машина».

В воде:

1. Скольжение на груди 8-10 раз.
2. Скольжение на спине 8-10 раз.
3. Выдох в воду – 10-12 раз.
4. Плавание кролем на груди при помощи ног с доской в руках – 2 мин.
5. То же, на спине – 2 мин.
6. Движение ног, как при плавании кролем на груди, с опорой на месте.
7. То же, на спине.
8. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду – 2 мин.
9. Игры «Караси и карпы»(1 вариант), «Удочка», «Пятнашки с поплавком»
10. Выдохи в воду – 10-12 раз.

Занятие № 20

Задачи:

1. Совершенствование погружения в воду на длительной задержке дыхания.
2. Учить делать чередование вдоха над водой (лежа) и выдоха в воду.
3. Совершенствование безопорного положения на груди на длительный промежуток времени «Звезда».

На суше:

1. Наклоны вперед-назад, вправо-влево.
2. «Стрела».
3. «Мельница».
4. ИП стоя, ноги на ширине плеч, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения руками, как при плавании кролем.
5. ИП лежа на животе, руки на поясе, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.
6. ИП ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра.
7. Упражнение на дыхание «Синьор Помидор».

В воде:

1. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем.
2. Скользить на спине и на груди с движениями ног, как при плавании кролем.
3. Упражнение «Звезда» на спине.
4. Упражнение «Поплавок» - кто дольше.
5. Игра «Кто быстрее?».
6. Игра «Дельфины».
7. Свободное плавание.
8. Выдохи в воду – 13-16 раз.

Занятие № 1

Задачи:

1. Закрепить правила поведения в воде;
2. Вспомнить знания, умения, навыки, полученные ранее на занятиях в бассейне;
3. Совершенствование открывания глаз в воде и ориентировки под водой;
4. Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду и с поворотом головы стиль «кроль»

На суше:

1. Ходьба, бег на месте в течении 1-2 мин.;
2. Стать пятки вместе, носки врозь (основная стойка), руки вниз. Подняться на носки, руки вверх, потянуться 5-6 раз;
3. Стать, руки на пояс, ноги вместе, наклоны вперед и назад по 4-5 раз;
4. Принять основную стойку (ОС). Вращение прямыми руками вперед, назад, сперва одновременно, потом попеременно по 10 раз;
5. Сделать вдох и задержать дыхание на 5-10 сек.

В воде:

1. Самостоятельно заходят в воду;
2. Держась за поручни погружение под воду с открытыми глазами;
3. Держась за поручни работать ногами (стиль «кроль») на груди и спине;
4. Упражнение «На буксире»: глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой – идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде (буксир тащит за собой баржу). Через некоторое время дети меняются ролями;
5. Свободное плавание.

Занятие № 2

Задачи:

1. Совершенствование открывания глаз под водой и ориентировки под водой;
2. Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду и с поворотом головы;
3. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем.

На суше:

1. Бег;
2. Наклоны вперед, в стороны;
3. Принять ОС. Вращение прямыми руками вперед, назад, сперва одновременно, потом попеременно по 10 раз;
4. Сделать вдох и задержать дыхание на 5-10сек.

В воде:

1. Самостоятельно заходят в воду;
2. Держась за поручни, погружение под воду с открытыми глазами;
3. Держась за поручни, работа ногами (стиль «кроль») на груди и спине;
4. «Стрела» с доской;
5. «Торпеда» с доской;
6. Игра «Найди свой домик»;
7. Свободное плавание.

Занятие № 3

Задачи:

1. Совершенствование самостоятельного всплывания в группировке «поплавок» на длительный промежуток времени;
2. Совершенствование открывания глаз в воде и ориентировки под водой;
3. Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду и с поворотом головы стиль «кроль»;
4. Скольжение на груди с работой ног «торпеда».

На суше:

1. Опустить подбородок – выдох, поднять подбородок – вдох;
2. Ноги врозь – вдох, наклон вправо, скользя как можно ниже – выдох;
3. Руки подняли вверх – скрепились, потянулись;
4. Повороты руками;
5. Шаг с высоким подниманием колен.
6. Упражнение на дыхание «Синьор Помидор» - 1раз.

В воде:

1. Самостоятельно заходят в воду;
2. Держась за поручни, погружение в воду с открытыми глазами;
3. Упражнение «поплавок»;
4. Игра «Достань игрушку»;
5. Игра «Воротики»;
6. Упражнение «Торпеда».

Занятие № 4

Задачи:

1. Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду;
2. Вдох-выдох с поворотом головы;
3. Совершенствование самостоятельного скольжения на груди и на спине до полной остановки – «стрела»;
4. Совершенствование самостоятельного скольжения на груди и на спине до полной остановки - «торпеда»;
5. Совершенствование работы ног на груди и на спине;
6. Совершенствование работы рук «кролем» в наклоне.

На суше:

1. Бег на месте;
2. Наклоны вперед, в стороны;
3. Принять положение как для упражнения «стрела»;
4. Сделать «мельницу» руками;
5. Поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Выполнить 3-4 раза.
6. Упражнение на дыхание «Жук» (и.п. сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж» - выдох. Развести руки в стороны, голову прямо - вдох).

В воде:

1. Упражнение «Поплавок» 5-6 раз;
2. Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звезду» 3-4 раза;
3. Стать лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками, сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди. Повторить 5-6 раз.
4. Стать спиной к берегу и прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ото дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижат к груди, скользить на спине 5-6 раз.

5. Движение ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте по 1-2 мин.
6. Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри. Повторить 3-4 раза;
7. Игра «Охотники и утки»;
8. Свободное плавание.

Занятие № 5

Задачи:

1. Совершенствовать чередование вдоха над водой с выдохом в воду;
2. Совершенствовать вдох и выдох с поворотом головы;
3. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках.

На суше:

1. Прodelать ряд знакомых упражнений;
2. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем в течение 1-2 мин.
3. Упражнение на дыхание «Жук».

В воде:

1. Скольжение на груди 8-10 раз;
2. Скольжение на спине 6-8 раз;
3. Выдохи в воду 10-12 раз, повторять 2 раза;
4. Плавание кролем на спине при помощи движений ног с доской в руках 2 мин.;
5. Плавание кролем на груди - 2мин.;
6. Движение ног как при плавании кролем на груди с опорой на месте;
7. То же, но на спине. Сочетать движения ног с вдохом над водой и выдохом в воду - 2мин.;
8. Игра «Караси и карпы»;
9. Игра «Пятнашки с поплавком»;
10. Игра «Удочка».

Занятие № 6

Задачи:

1. Совершенствовать движения рук, как при плавании способом кроль;
2. Продолжать учить сочетать движения рук с вдохом над водой и выдохом в воду.

На суше:

1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем;
2. Повторить упражнение на освоение дыхания при плавании способом кроль.

В воде:

1. Скольжение на груди и на спине 8-10 раз;
2. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди и на спине с опорой на месте 2-3 мин.;
3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа у упоре на прямые руки 14-16 раз;
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди;
5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках – 2 мин.;
6. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руки 10-12 раз;
7. Скольжение на груди и на спине с движениями ног и рук, как при плавании кролем с задержкой дыхания на входе по 6-8 раз;
8. Игра «Качели»;
9. Упражнение «Торпеда»;
10. Свободное купание.

Занятие № 7

Задачи:

1. Совершенствовать упражнение детей в движениях рук, как при плавании кролем.
2. Совершенствовать плавание на груди и на спине.

На суше:

Повторить упражнения на освоение движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.

В воде:

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду 10-12 раз.
2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем – 1-2 мин.
3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз), повторить 2-3 раза.
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2-3 мин.
5. Повторить упражнение №4 из предыдущего занятия.
6. Держась за доску, скольжение с движением ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить на доску, то же проделать другой рукой 2- 3 мин.
7. Скольжение на груди и на спине с движением рук, как при плавании кролем по 10-12 раз.
8. Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания 5-6 раз.
9. Игра «Морской бой».
10. Свободное купание.

Занятие № 8

Задачи:

1. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.

На суше:

1. Ноги на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движения рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положение у бедра. Повторить упражнение 10-15 раз каждой рукой.
2. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движение обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернутся в исходное положение. Выполнить 10-15 раз.

В воде:

1. Прodelать упражнения 1-5 из занятия №7.
2. Встать, наклонившись вперед, одна щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох, начав выполнять движения рук, поиступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1-2 мин.
3. Прodelать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движениями одной руки. 1-2 мин.
4. Спользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем 10-12 раз.
5. Плавать с задержкой дыхания.
6. Игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого».

Занятие № 9

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

На суше:

Общеразвивающие упражнения.

В воде:

1. Игра «Брось мяч в круг».
2. Игра «Буксиры».
3. Эстафета «Поднырни».
4. «Бегом за кладом».
5. Эстафета «С донесением вплавь» (карточка).
6. Эстафета «Собери игрушки».

Занятие № 10

Задачи:

1. Совершенствование открывания глаз в воде и ориентировки под водой.
2. Совершенствование погружения в воду на длительной задержке дыхания.
3. Учить скольжению с работой ног способом кроль на спине с поддерживающим средством.

На суше:

1. Ходьба на месте с разным положением рук.
2. Упражнение «Стрела».
3. Лежа на животе, на скамейке, удерживаясь руками, проделать «королевые» движения руками, ногами. Движения делать быстро.
4. Сидя на пятках, колени обхватить руками «качалочка».
5. Одна рука вверх, движение руками вниз, описать траекторию дуги.
6. Поплавок.
7. Опереться руками о колени, смотреть перед собой. Повернуть голову направо и сделать вдох, повернуть прямо – выдох, налево – вдох и т.д.

В воде:

1. Игра «Найди клад».
2. Упражнение «Поплавок» 4-5 раз.
3. Скользить на спине с доской и работать ногами как при плавании кролем.
4. «Футбол в воде».
5. Свободное плавание.

Занятие № 11

Задачи:

1. Совершенствовать чередование вдоха над водой с выдохом в воду с поворотом головы, как при плавании способом кроль, стоя в наклоне, лицо опущено в воду.
2. Совершенствование самостоятельного скольжения на груди и на спине до полной остановки «Стрела».
3. Совершенствование скольжения на груди с работой ног способом кроль – «Торпеда».
4. Совершенствование движения ног способом «кроль» на груди и на спине.

На суше:

Повторить упражнения из занятия №8.

В воде:

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 1-2 мин.
3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз) 2-3 раза.
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках 2-3 мин.
5. Держась за доску, скольжение с движением ног, как при плавании кролем. Сделать один гребок положить ее на доску, то же проделать другой рукой 2-3 мин.
6. Скольжение на груди и на спине, как при плавании кролем по 10-12 раз.
7. Пытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания 5-6 раз.
8. Игры «Хоровод», «Морской бой», «Щука».

Занятие № 12

Задачи:

1. Совершенствование открывания глаз в воде и ориентировки под водой.
2. Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду в продвижении с работой ног кролем.
3. Совершенствование скольжения.

На суше:

Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания.

В воде:

1. Скользить на спине с постепенным выдохом в воду 12-14 раз.
2. Скользить на спине, руки поднять вверх – 10-12 раз.
3. Скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 2 мин.
4. Выдохи в воду (до 10) 2-3 раза.
5. Плавание на груди и на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая у бедра, делая гребок, меняя положение рук – 5-6 раз.
6. Скользить на груди с движением ног, одна рука впереди, другая у бедра, делая гребок, поменять положение рук 5-6 раз.
7. Скользить на спине с работой ног: сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой, то же сделать другой рукой – 5-6 раз.
8. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания 2-3 мин.
9. Игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы» (2 вариант).

Занятие № 13

Задачи:

1. Совершенствование самостоятельного всплывания в группировке «поплавок» на длительный промежуток времени.
2. Совершенствование чередования вдоха над водой с выдохом в воду.
3. Учить контролируемому дыханию при нырянии, прыжках, продвижении.
4. Совершенствование скольжения на груди с работой ног способом «кроль» - «торпеда».
5. Учить самостоятельному скольжению на спине с поддерживающим средством.
6. Учить скольжению с работой рук способом «кроль» на груди и на спине.
7. Совершенствование движений ног способом «кроль» на груди и на спине
8. Совершенствование движений рук способом «кроль» на груди в наклоне, лицо опущено в воду.

На суше:

1. Прodelать ряд знакомых общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, наклоны.
2. Повторить движения рук, как при плавании кролем на груди и на спине.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем в течении 1-2 мин.
4. Упражнение на дыхание: «Машина».

В воде:

1. Скольжение на груди 8-10 раз.
- 2.