

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 1191

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № 1191
С.И. ВАСИЛЬЕВА
Приказ № 280
от «31» 08 2016 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
обучения по плаванию «КАПЕЛЬКА»

Автор: педагог дополнительного образования

Н.А.Тюнина

Срок реализации: 7 месяцев
Возраст детей: 1-7 лет

МОСКВА
2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. Цель и задачи программы	4
2. Этапы формирования плавательных навыков	5
3. Новизна программы	5
4. Средства обучения плаванию	6
5. Алгоритм изучения элементов техники плавания	7
6. Характеристика основных навыков плавания	7
7. Материально-техническое обеспечение программы	8
8. Ожидаемые результаты	9
9. Формы и режим занятий	10
10. Содержание программного материала в возрастных группах	11
11. Учебно-тематическое планирование	22
12. Ошибки при выполнении плавательных движений элементов способов плавания, плавания спортивными способами в полной координации	23
13. Перспективный план занятий для детей	25
14. Список литературы	62

Пояснительная записка

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Целевая установка физического воспитания детей дошкольного возраста определяется требованиями современного этапа развития общества и системы образования к формированию личности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие физических дефектов и болезней» - так трактует определение «здоровье» Всемирная Организация Здравоохранения. 78% болезней взрослых формируется в детстве. Каждый четвертый ребенок в течение года болеет ОРВИ более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих учеников 85-90% отстают не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают своеобразный массажный эффект.

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Приятные ассоциации, связанные с плаванием, поддержкой равновесия тела в воде, благотворно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, необходимого в повседневной жизни.

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья, физического развития человека и закаливания.

Необходимость обучения плаванию продиктованы не только нарастающей гиподинамией, но, прежде всего жизненной необходимостью этого навыка для всех людей и особенно для детей, так как несчастные случаи на воде наиболее часто происходят с детьми до 14 лет.

В настоящее время плавательная подготовленность населения остаётся низкой, как среди взрослых, так и среди детей 21-23% . Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется

на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Цель программы:

укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию, обеспечение всестороннего физического развития.

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом

Образовательные задачи:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Освоить технические элементы плавания
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне)
- Формировать знание о видах и способах плавания, и собственном теле, о водных видах спорта.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе
- Воспитывать заботу о своем здоровье
- Воспитывать самостоятельность и организованность;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию
- Воспитывать интерес к занятиям физической культуры

Основные принципы работы с детьми

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

Методы и приемы

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;

- исправление ошибок;
- подвижные игры в воде, а также другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

Поэтапное формирование навыков плавания в течении 4 лет

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Средний ,старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.

Новизна программы:

заключается в том, что привлечены дети микрорайона не посещающие дошкольное отделение, дети раннего возраста, охвачены часто болеющие дети. Программа позволяет совершенствовать навыки плавания у детей с высокой и низкой мотивацией. Программа основывается на традиционных методах обучения детей дошкольного возраста. Формы организации самих занятий: игровые занятия, сюжетные занятия, тренировочные занятия, соревнования и досуги.

Средства обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Алгоритм изучения элементов техники плавания:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Разделительная дорожка пенопластовая длиной 8 м	1
2	Плавательные доски	10
3	Игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров	25
4	Игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров	20
5	Нарукавники разных размеров	10 пар
6	Палки поролоновые	10
7	Мячи резиновые разных размеров	8
8	Обручи плавающие (горизонтальные)	4
9	Ворота	2
10	Плот	1
11	Ворота погружные в воду	4
12	Лейки, ведёрки	10
13	Ласты	5 пар
14	Судейский свисток	2
15	Термометр комнатный	2
16	Термометр для воды	2

- Плакаты – 3 шт.
- Картотека игр, способствующих:
 - ознакомлению со свойствами воды;
 - выработке навыка лежания на воде;
 - выработке навыка скольжения;
 - закреплению плавательных движений;
 - овладению простейшими прыжками
- Картотека игр, обучающих:
 - дыханию;
 - погружению и всплытию.

Ожидаемые результаты:

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс»)- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.
- проплывать в старшем дошкольном возрасте с вспомогательными средствами и без них с увеличением дистанции к концу года (дистанция в старшем возрасте 10-25 метров и более);
- освоение стилей плавания: «Дельфин», «Кроль на спине», «Кроль на груди» «Брасс»;
- освоение правил безопасного поведения на воде

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

Контрольное тестирование (младший, средний возраст)

Ф.И. ребенка	Погружение лица в воду)	Погружение головы в воду	Достать предметы со дна	Выдох над водой и выдох в воду	Плавание с плав. средствами		Плавание	
					На груди	На спине	На груди (любым способом)	На спине
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Контрольное тестирование (старший возраст)

Ф.И. ребенка	Поплавок	Звездочка		Скольжение		Плавание с доской в руках		Плавание	
		На груди	На спине	На груди с работой ног	На спине с работой ног	На груди	На спине	На груди (любым способом)	На спине
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Форма оценки:

0- не выполняет контрольное упражнение

1- выполняет с помощью педагога

2- выполняет самостоятельно

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе округа и города) .

Формы и режим занятий

Данная программа предполагает 64 часа в год в младшей, средней и старших группах

По 2 раза в неделю по 20, 25-30, 30-35 минут соответственно.

Занятия плаванием проводятся по подгруппам 8- 12 человек

Формой организации обучения является мини группы.

Содержание программного материала в возрастных группах

Первая младшая группа (1,5-3 года)

Задачи:

- ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно;

Развивать двигательные умения и навыки:

- играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за верёвочку, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Дыхательная гимнастика: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела») .

Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Вторая младшая группа (3-4 года)

Задачи:

Развивать двигательные умения и навыки:

- самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания и помогая себе гребковыми движениями рук;
- подсакивать в воде; отрывая ноги от дна бассейна;
- ходить по дну бассейна с доской, выполняя гребковые движения руками; задерживать дыхание;
- погружаться в воду;
- выполнять вдох-выдох в воду; вдох и выдох в воду в движении;
- скользить на груди и на спине с доской в руках.

3. Учить правилам поведения на воде;

- спускаться в воду друг за другом самостоятельно и с поддержкой инструктора; не толкаться и не торопить впереди идущего

- не выходить за пределы установленного места занятия; выполнять все указания инструктора.

4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

Теория

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов) .

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).

Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи:

Развивать двигательные умения и навыки:

- самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания;
- ходить по дну бассейна, выполняя гребковые движения руками вперед, назад, в

- полуприседе, в наклоне вперед, спиной вперед;
- выпрыгивать из воды (кто выше?);
 - прыгать, отрывая ноги от дна бассейна, с продвижением вперед;
 - выпрыгивать с последующим погружением в воду, последующим падением вперед в воду;
 - прыгать с бортика в воду, отталкиваясь обеими ногами;
 - погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре с товарищем, доставать со дна предметы руками;
 - задерживать дыхание (длительно);
 - делать энергичный выдох, опуская лицо и полностью погружая голову в воду;
 - выполнять скольжение на груди и спине с поддержкой и без нее, с работой ног, в движении.
- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

Теория

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт») : плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием)

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ; прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротники», «звездочка, цветок», «на кого похож? »...

Тестирование (контрольное упражнение) .

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи:

Развивать двигательные умения и навыки:

- выполнять вдох и выдох в воду быстро;
- задерживать дыхание (длительно);
- работать ногами кроль у бортика;
- скользить на груди с доской в руках;
- выполнять движения руками, лежа на груди и спине;
- работать ногами в стиле «кроль» на груди с доской в руках и выполнять вдох и выдох в воду;
- работать ногами в стиле «кроль» на спине с доской в руках (за головой, прижатой к груди,

прижатой к бедрам) и без доски со вспомогательной работой рук.
- продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Экскурсия в ОСВОД, встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода»). Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы,

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет;

отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета) ; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.

Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску) ; в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду) ; сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду») .

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско», и др.

Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки») .

Тестирование (контрольное упражнение) .

Подготовительная группа (6-7 лет)

Задачи:

Развивать двигательные умения и навыки:

- работа ног кролем на боку и на груди с доской в руке и выполнением вдоха и выдоха в воду;

- выполнение поочередных гребковых движений рук при плавании кролем на спине;
 - работа ног кролем на боку в руках и выполнением вдоха и выдоха в воду;
 - плавание кролем на груди с выполнением вдоха-выдоха в сторону и поочередным движением рук;
 - плавание кролем на спине с выполнением вдоха-выдоха и цикла движений руками;
 - плавание кролем на груди с полной координацией движений;
 - плавание кролем на спине с полной координацией движений;
 - плавание способами «дельфин2 и «брасс».
- продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Экскурсия в ОСВОД, встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода»). Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др.

Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет;

отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета) ; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.

Открытие глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску) ; в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду) ; сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду») .

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско», и др.

Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки») .

Тестирование (контрольное упражнение) .

Планируемые результаты:

Ранний возраст 1,5-3 года

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (Дети должны уметь):
- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

Вторая младшая группа:

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (Дети должны уметь):

- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.
- Погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- Выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног);

Средняя группа:

Дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
- Выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

- плавать способом «кроль», «брасс», с плав средствами и без них, на груди и спине облегченными способами

Старшая группа:

Дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять скольжение на груди и спине без работы ног и рук, с работой рук, с работой ног;
- Плавать способом «кроль», «брасс», «дельфин», с плав средствами и без них, на груди и спине облегченными способами с выдохом в воду

Подготовительная группа:

Дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом «кроль», «брасс», «дельфин», на груди и спине с полной координацией движений.

Учебно-тематическое планирование
Младшие группы

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	1
2	Ознакомление со свойствами воды.	3
3	Ориентировка и передвижение в бассейне	4
4	Передвижение по дну с опорой о руки на животе и спине	4
5	Упражнения обучающие дыханию.	6
6	Упражнения обучающие погружение головы в воду	6
7	Упражнения обучающие погружению и всплытию.	8
8	Упражнения обучающие скольжению.	8
9	Разучивание движения ног.	8
10	Имитация движения ног.	6
11	Всплывание и лежание на спине.	6
12	Закрепление приобретенных навыков.	4
	Итого:	64

Учебно-тематическое планирование

Средние группы

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	2
2	Ознакомление со свойствами воды	6
3	Упражнения обучающие дыханию	4
4	Разучивание движения ног	4
5	Упражнения обучающие погружению и всплытию	8
6	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	4
7	Имитация правильного поворота головы	4
8	Разучивание элемента «поплавок»	2
9	Всплывание и лежание на спине	4
10	Упражнения обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	10
11	Имитация движения рук	4
12	Упражнения на овладение общей координацией	8
13	Плавание на груди и спине с доской и без нее	2
14	Игры и эстафеты.	2
	Итого:	64

Учебно-тематическое планирование

Старшие группы

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди	4
2	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	8
3	Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	8
4	Разучивание и совершенствование способа «басс»	8
5	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	8
6	Комбинированное плавание всеми способами	12
7	Повороты	8
8	«Водное поло»	4
9	Эстафеты	4
	Итого:	64

Ошибки при выполнении плавательных движений элементов способов плавания, плавания спортивными способами в полной координации

№	Наименование упражнений	Ошибки при выполнении
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища. Высокое расположение головы. Толчок одной ногой от бортика.
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя. Голова сильно отклонена назад. Толчок одной ногой от бортика.
3	Движения руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой. Широкий гребок. Неполный, короткий гребок. Рука опускается в воду с локтя
4	Движения руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок. Широкий гребок. Поворот туловища за рукой.

5	Движения руками при плавании брассом	Широкий гребок. Руки не до конца выходят вперед после гребка.
6	Движения руками при плавании дельфином	Короткий гребок. Руки опускается в воду с локтя. При выходе из воды руки касаются воды.
7	Движения ногами при плавании кролем на груди	Сильное сгибание в коленях. Глубокое положение ног. Широкое положение ног. Большая амплитуда движений.
8	Движения ногами при плавании кролем на спине	Ноги низко. Ноги высоко. Перекачивание с бока на бок.
9	Движения ногами при плавании брассом	Несимметричные движения. Подтягивание коленей к груди. Недостаточное разведение стоп в стороны.
10	Движения ногами при плавании дельфином	Сгибание только в коленях.
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонения от средней линии. Неполный выдох, ранний вдох. Низкое или высокое положение головы. Голова для вдоха поднимается вверх, а не поворачивается в сторону.
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Остановка рук у бедра. Широкое вкладывание рук.
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног. Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании дельфином	Неправильная координация рук и ног. Заныривание после гребка. Не во время выполнен вдох.
15	Повороты при плавании кролем	«Подбирание» руки. Далекий, близкий подход к повороту. Плохая группировка во время поворота.
16	Повороты при плавании брассом, дельфином.	Касание стенки одной рукой. Слабый толчок ногами от стенки.
17	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад. Сильно согнуты ноги. Падение в воду близко к бортику.
18	Стартовый прыжок	Голова сильно откинута назад. Сильно согнуты ноги. Падение в воду близко к бортику.

Перспективный план занятий для детей 5-7 лет

1 неделя 2 занятия

октябрь

Задачи:

Ознакомить детей с помещением бассейна.

Довести до детей правила поведения в бассейне, в душевой и раздевалке.

Организовать дисциплину в группе

На суше:

Организация построения ,приветствия.

Выполнение дыхательных упражнений.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки согнуты к плечам Вращение руками вперёд и назад 10-15 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с наклоны вперёд бр раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Ходить возле бортика в разных направлениях.

Присесть в воде по шею.

Выполнять движения из положения сидя.

П/и

«Кто больше соберёт игрушек?»

«Солнышко и дождик».

2 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с наклоны вперёд б раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с наклоны вперёд 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1 мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

4 неделя 2 занятия

Диагностика плавательной подготовленности детей

Ноябрь

1 неделя 2 занятия

Научиться погружаться с головой.

Учить делать вдохи и выдохи.

На суше:

И.п. наклон вперёд.

Имитация движений рук ,как при плавании кролем. 12раз

Приседание 6 раз

Сидя на бортике повторить движения ног кролем.

В воде:

Войти в воду по лесенке.

Попрыгать на двух ногах по всей длине бассейна.

По сигналу опустить лицо в воду и не дышать .

В нарукавниках попытаться лечь на воду оторвать ноги от дна.

П/и.

«Бегом за мячиком», «Коробочка», «Карасик»

2 неделя 2 занятия

Задачи:

Приучать детей открывать глаза в воде

На суше:

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны 6 раз.

П.о.с наклоны вперёд 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1 мин.

В воде:

Смело войти в воду. Стоя парами, лицом друг к другу поочередно погружаться под воду 10-12 раз. Находясь под водой посмотреть на товарища 3-4 раза. Лёжа на воде, держась за бортик повторить движение ногами , как при плавании кролем 2 мин. По сигналу сделать вдох, погрузиться в воду , сделать долгий выдох.

П/и.

«Переправа», «Байдарки», «Хоровод», свободное плавание.

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Подвести к освоению всплытия и лежания на воде, упражняться в выдохе в воду.

На суше:

Повторить упражнения из предыдущих занятий

Стоя сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонив голову к коленям «Поплавок».

В воде:

Освоение упражнения «Медуза», «Поплавок». Задержав дыхание, лечь на воду.

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

Игры:

«Поезд в туннель», «Коробочки», «Караси и щуки».

4 неделя 2 занятия

Задачи: Закрепить навык всплывания и лежания на воде. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем. Во время передвижения по дну руками, осваивать выдохи в воду сериями.

На суше:

О.Р.У, Показать движения руками, как при плавании кролем. Руки прямые, гребок у бедра. Движения рук поочередно.

В воде:

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 начинать постепенно поднимать лицо из воды. Скользить поперёк бассейна с доской в руках на задержке дыхания и с выдохами в воду.

П/И: «Караси и щука», свободное плавание.

Декабрь

1неделя 2 занятия**Задачи:**

Учить всплыванию и лежанию на воде на спине;

Знакомить с положением «Стрела» для скольжения по поверхности воды.

На суше:

ОРУ: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др.

В воде:

Стоя по пояс в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгребать ими - делать движения руками в виде «восьмёрок».

П/и:

«Невод», «Кто, как плавает».

2 неделя 2 занятия**Задачи:**

Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

На суше:

Отрабатывать движения рук кролем с поворотом головы.

В воде:

Скольжение на груди-8-10 раз. Скольжение на спине-6-8 раз Выдохи в воду-10-12 раз, повторить 2 раза. Плавание кролем на груди с доской в руках.2 мин. Плавание кролем на спине с доской в руках, ноги кролем.-2 мин. Сочетать движение ног кролем с выдохом и вдохом в воду, держа одной рукой за доску с поворотом головы.

П/и: «Мы весёлые ребята», «Кто больше камешков соберёт?»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем на груди и на спине.

На суше:

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

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны -6раз.

П.о.с. наклоны вперёд -6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине .

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин.

Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Хоровод», «Морской бой», «Щука».

4 неделя 2 занятия

Задачи:

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны 6раз.

П.о.с. наклоны вперёд 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин.

Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Хоровод», «Морской бой», «Щука».

Январь

1 неделя 2 занятия

Задачи:

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Учить плавать на груди и на спине кролем с доской в руках, при помощи движений ног кролем и брассом.

На суше:

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочерёдно. Сидя на бортике движения ног брассом.

В воде:

Скольжение на груди -8-10 раз. Выдохи в воду-10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках -2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги кролем-2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом -2 мин.

П/и

«Караси и карпы», «Пятнашки с поплавком», «Кто больше игрушек соберёт?»

2 неделя 2 занятия

Задачи:

Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохе в воду с поворотом головы.

На суше:

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочерёдно. Сидя на бортике движения ног брассом

В воде:

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине .

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин.

Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Хоровод», «Морской бой», «Щука».

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочерёдно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа на воде и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

В воде:

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине .

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин.

Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Хоровод», «Морской бой», «Щука».

4 неделя 1 занятие

Задачи:

Воспитывать у детей желание победить. Показать во время соревнований свои навыки в умении плавать кролем на груди и на спине.

На суше:

Разминка.

В воде:

Соревнования «Умею плавать», между детьми микрорайона.

4 неделя- 2 занятие

Задачи:

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Учить плавать на груди и на спине кролем с доской в руках, при помощи движений ног кролем и брассом.

На суше:

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем .

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом.

В воде:

Скольжение на груди -8-10 раз. Выдохи в воду-10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках -2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги кролем-2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом -2 мин.

П/и:

«Караси и карпы», «Пятнашки с поплавком», «Кто больше игрушек соберёт?»

Февраль

1 неделя 2 занятия

Задачи:

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

Упражнять в скольжении с доской в руке, ноги кролем с поворотом головы.

На суше:

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

В воде:

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине.

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин.

Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

2 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.

Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя. Отрабатывать умения плавать «Дельфином»

В воде:

Попробовать полежать на воде, на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду 1-2 мин.

Проплыть с доской в руках имитируя движения дельфина.

Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

П/и:

«Ледокол», «Медузы»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Учить плавать на груди и на спине кролем с доской в руках, при помощи движений ног кролем и брассом.

На суше:

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом.

В воде:

Скольжение на груди -8-10 раз. Выдохи в воду-10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках -2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги кролем-2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом -2 мин.

П/и

«Караси и карпы», «Пятнашки с поплавком», «Кто больше игрушек соберёт?»

4 неделя 1-ое занятие:

Задачи: Открытое занятие для родителей. Показать чему научились дети за период учебного года.

4-неделя 2-ое занятие:

Задачи:

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

Упражнять в скольжении с доской в руке, ноги кролем с поворотом головы.

На суше:

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

В воде:

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине . Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин.

Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

Март

1 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.
Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках, при помощи работы ног брассом, формировать умение открывать глаза в воде;
Активно выполнять задания преподавателя.

В воде:

Скольжение на груди -8-10 раз. Выдохи в воду-10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках -2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги кролем-2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом -2 мин.

2 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде;
Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду. Повторять упражнения детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.

На суше:

Повторить комплекс упражнений разучиваемых на предыдущих занятиях.

В воде:

Попробовать полежать на воде, на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна ,сначала без погружения в воду1-2 мин.

Проплыть с доской в руках имитируя движения дельфина.

Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

П/и:

«Ледокол», «Медузы»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить со скольжением на груди. Продолжать учить движениям рук , как при плавании кролем на груди и на спине Повторить упражнения на освоение дыхания.

На суше:

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

В воде:

Оттолкнуться двумя ногами от дна, скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза. Скольжение на спине-8-10 раз. Повторить пройденные ранее упражнения плавание кролем с доской в руках.

4 неделя 2 занятия

Задачи:

Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; Добиваться самостоятельности и активности детей.

На суше:

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

В воде:

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине .
Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин.

Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

Апрель

1 неделя 2 занятия**Задачи:**

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Продолжать учить детей плавать кролем на спине. Учить согласовывать руки, ноги и дыхание в умении плавать брассом.

На суше:

Отрабатывать работу рук кролем, согласовывая с дыханием.

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно. Сидя на бортике движения ног брассом

В воде: Оттолкнуться двумя ногами от дна, скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза. Скольжение на спине-8-10 раз. Повторить пройденные ранее упражнения плавание кролем с доской в руках. Отрабатывать движения рук брассом с дыханием, ноги кролем.

П/и:

«Чьё звено скорее соберётся?», «Гонка мячей», «Пловцы»

2 неделя 2 занятия**Задачи:**

Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.

Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.

В воде:

Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду -10-12 раз. Скольжение на спине .
Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Плавание с доской в руках, как при плавании кролем.-1-2 мин. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8-10 раз)

Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой и снова положить её на доску; то же другой рукой. Выполнять 2-3 мин.

Попытаться плавать на груди с задержкой дыхания.

П/и:

«Качели», «Катание на кругах», «Торпеда», свободное плавание.

3 неделя 2 занятия

Задачи: Продолжать знакомить со скольжением на груди. Продолжать учить движениям рук, как при плавании кролем на груди и на спине. Повторить упражнения на освоение дыхания.

В воде:

Скольжение на груди -8-10 раз. Выдохи в воду-10-12 раз. Плавание кролем на груди с доской в руках -2 мин. Плавание с доской в руках – ноги брассом 2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги кролем-2 мин. Плавание на спине с доской в руках, ноги брассом -2 мин.

4 неделя 1-ое занятие

Задачи: Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координации движений рук, ног, дыхания. Преодолевать страх глубокой воды.

Апробация умения плавать в бассейне «Аквамарин»:

- 1.Проплыть с ластами и дощечкой в руках, делая постепенные выдохи в воду.
- 2.Проплыть в ластах и с дощечкой в руках на спине.
3. Проплыть 10 метров кролем на груди без вспомогательных средств.
4. Проплыть 10 метров кролем на спине без вспомогательных средств.
5. проплыть 25 м. любым способом.

4 неделя 2-ое занятие

Задачи: Диагностика плавательной подготовленности детей.

Перспективный план занятий для детей 3-4 лет

1неделя-2 занятия

октябрь

Задачи:

Ознакомить детей с помещением бассейна.

Довести до детей правила поведения в бассейне, в душевой и раздевалке.

Организовать дисциплину в группе

На суше:

Организация построения, приветствия.

Выполнение дыхательных упражнений.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки согнуты к плечам Вращение руками вперёд и назад 10-15 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с наклоны вперёд бр раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Ходить возле бортика в разных направлениях.

Присесть в воде по шею.

Выполнять движения из положения сидя.

П /и

«Кто больше соберёт игрушек?»

«Солнышко и дождик».

2-ая неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с наклоны вперёд б раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперед и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперед 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1 мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П /и.

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

4-неделя-2 занятия

Научиться погружаться с головой.

Учить делать вдохи и выдохи.

На суше:

И.п.наклон вперед.

Имитация движений рук ,как при плавании кролем. 12раз

Приседание 6 раз

Сидя на бортике повторить движения ног кролем.

В воде:

Войти в воду по лесенке.

Попрыгать на двух ногах по всей длине бассейна.

По сигналу опустить лицо в воду и не дышать .

В нарукавниках попытаться лечь на воду оторвать ноги ото дна.

П/и.

«Бегом за мячиком», «Коробочка»,»Карасик»

Ноябрь

1 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперед и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперед 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1 мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

2 неделя 2 занятия

Задачи:

На суше:

И.п.наклон вперёд.

Имитация движений рук ,как при плавании кролем. 12раз

Приседание 6 раз

Сидя на бортике повторить движения ног кролем.

В воде:

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочерёдно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

П/и:

«Хоровод» ,»Байдарки».

3- неделя 2 занятия

Задачи:

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

На суше:

И.п.наклон вперёд.

Имитация движений рук ,как при плавании кролем. 12раз

Приседание 6 раз

Сидя на бортике повторить движения ног кролем

В воде:

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочерёдно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

П/и:

«Солнышко и дождик», «Поймай мячик», «Карусели».

4 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с наклоны вперёд 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.

«Насос»

«Бегом за мячом»
«Свободное купание»

Декабрь

1 неделя 2 занятия

Задачи:

Приучать детей открывать глаза в воде.
Разучивать выдох в воду.

На суше:

Приучать детей открывать глаза в воде.
Разучивать выдох в воду.

В воде:

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.
Стоя парами друг к другу поочерёдно погружаться под воду 5-6 раз.
Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..
Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин
По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

П/и:

«Хоровод» ,»Байдарки».

2 неделя 2 занятия

Задачи:

Приучать детей открывать глаза в воде.
Разучив И.п. наклон вперёд.

На суше:

Имитация движений рук ,как при плавании кролем. 12раз
Приседание 6 раз
Сидя на бортике повторить движения ног кролем выдох в воду.

В воде:

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.
Стоя парами друг к другу поочерёдно погружаться под воду 5-6 раз.
Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..
Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин
По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

Игры:

«Хоровод», «Байдарки».

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.
Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны 6раз.

П.о.с наклоны вперёд 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Подвести к освоению всплывания и лежания на воде, упражняться в выдохе в воду.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Освоение упражнение «Медуза», «Поплавок».

Задержка дыхания , лечь на воду.

Игры:

«Поезд в туннель», «Спрячься под воду».

4 неделя 2 занятия

Задачи:

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

На суше:

Повторить упражнения из предыдущего занятия.

В воде:

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочерёдно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

Ии:

«Хоровод» ,»Байдарки».

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить детей с водой и объяснять её свойства.

На суше:

Дыхательное упражнение выдох –вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны браз.

П.о.с. наклоны вперёд 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

Ии.

«Насос»

«Бегом за мячом»

«Свободное купание»

Январь

1 неделя 2 занятия

Задачи:

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем.

Во время передвижения по дну руками, осваивать выдохи в воду сериями.

На суше:

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем .

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно.

В воде:

Свободное плавание

П/и:

«Весёлые ребята», «Карусели»

Опереться о дно руками, работать ногами как при плавании кролем.

2 неделя 2 занятия

Задачи: На суше:

Показать движения рук кролем.

Совершенствовать «Поплавок».

2 неделя 1 занятие

Задачи:

На суше:

Дыхательное упражнение выдох – вдох, задержка дыхания.

Ходьба на месте.

П.о.с. руки к плечам, круговые вращения руками вперёд и назад 10-12 раз.

П.о.с. Наклоны в стороны 6 раз.

П.о.с. наклоны вперёд 6 раз.

Сидя на бортике выполнять движения ногами, как при плавании кролем 1 мин.

В воде:

Смело войти в воду. Присесть, бегать и ходить в воде.

П/и.:

«Насос», «Бегом за мячом», «Свободное купание»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Приучать детей открывать глаза в воде.

Разучивать выдох в воду.

Рассматривать на дне бассейна камешки, убедиться, что вода прозрачная.

Стоя парами друг к другу поочередно погружаться под воду 5-6 раз.

Находясь под водой открывать глаза и посмотреть на товарища 3-4 раза..

Лёжа в нарукавниках и держась за бортик повторить движения ногами кролем.-2 мин

По сигналу сделать выдох, погрузиться под воду, сделать глубокий выдох.

П/и:

«Хоровод» ,»Байдарки».

4 неделя 2 занятия

Задачи:

Закреплять навык всплывания и лежания на воде.

Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем.

Во время передвижения по дну руками, осваивать выдохи в воду сериями.

На суше:

ОРУ, показать движения руками как при плавании кролем .

Руки прямые, гребок у бедра.

Движение рук поочередно.

В воде:

Свободное плавание

П/и:

«Весёлые ребята», «Карусели»

Опереться о дно руками, работать ногами как при плавании кролем.

4 неделя 2 занятия

Задачи:

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

Приучать активно играть с игрушками.

Ориентироваться в воде.

Попытаться выполнить самостоятельно упражнение «Поплавок», «Медуза».

П/и:»Переправа»

В воде:

Февраль

1 неделя 2 занятия

Задачи:

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

На суше:

Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

В воде:

Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место -2-3 раза.

Присесть, не держась за руки в воду с головой «Спрячемся под воду» 2-3 раза

Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

П/и «Карусели» 2-3 мин.

2 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.

Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.

На суше:

Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

В воде:

Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы , лежащие на дне бассейна , сначала без погружения в воду 1-2 мин.

Достать игрушки , лежащие на дне бассейна.

П/и: «Пузыри», «Ледокол»,»Медузы»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде;

Активно выполнять задания преподавателя.

На суше:

Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем Повторить упражнения на освоение дыхания.

В воде:

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

Приучать активно играть с игрушками.

Ориентироваться в воде.

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Попытаться выполнить самостоятельно упражнение «Поплавок», «Медуза».

П/и «Переправа»

4 неделя 2 занятия Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

Задачи:

Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде;
Активно выполнять задания преподавателя.

На суше:

Выполнять движения рук и ног, как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

В воде:

Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза.

Игра «Найди себе пару» -3-4 раза.

На суше:

Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

Март

1 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.
Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде;
Активно выполнять задания преподавателя.

На суше:

Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

В воде:

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

Приучать активно играть с игрушками.

П/и: «Ледокол», «Звёздочка»

2 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде;

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

На суше:

Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

В воде:

Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы , лежащие на дне бассейна , сначала без погружения в воду 1-2 мин.

Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

П/и: «Пузыри», «Ледокол», «Медузы»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать знакомить со скольжением на груди.

В воде:

Оттолкнуться двумя ногами от дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «Стрела»-2-3 раза.

Игра «Найди себе пару» -3-4 раза.

4 неделя 2 занятия

Задачи:

Упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; Добиваться самостоятельности и активности детей.

На суше:

Выполнять движения рук и ног , как при плавании кролем. Повторить упражнения на освоение дыхания.

В воде:

Ходить по дну имитируя движения рук, как при плавании кролем , брассом.

Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами, -2 мин. («Достань игрушку») ,

Выдох в воду 5-6 раз. Скольжение на груди-2-3 раза. Упражнение «Поплавок» 2-3.

С помощью взрослого полежать на спине -2 раза.

Апрель

1 неделя 2 занятия

Задачи:

Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

В воде:

Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место -2-3 раза.

Присесть, не держась за руки в воду с головой «Спрячемся под воду» 2-3 раза

Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

П/и «Карусели» 2-3 мин.

2 неделя 2 занятия

Задачи:

Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.

Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.

На суше:

Повторить упражнения из предыдущего занятия.

В воде:

Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх вниз.

Посмотреть в воду на свои ноги и предметы , лежащие на дне бассейна , сначала без погружения в воду 1-2 мин.

Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

П/и: «Пузыри», «Ледокол», «Медузы»

3 неделя 2 занятия

Задачи:

Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде;

Активно выполнять задания преподавателя.

В воде:

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду.

Приучать активно играть с игрушками.

Ориентироваться в воде.

Войти в воду самостоятельно, смело окунуться.

Попытаться выполнить самостоятельно упражнение «Поплавок», «Медуза».

П/и:»Переправа»

4 неделя 2 занятия

Задачи:

Диагностика плавательной подготовленности детей.

Перспективный план занятий для детей 1,5-3 лет

1 неделя-2 занятия

октябрь

Занятие № 1 «Первое знакомство»

Задачи: знакомить детей с бассейном, с правилами личной гигиены, с водой; вырабатывать безбоязненное отношение к воде.

Глубина воды: по колени.

Ход занятия:

Дети заходят в раздевалку бассейна; их встречает Доктор Градусник (портрет) и медсестра Пилюлькина (кукла):

- *Здравствуйте, ребята; я медсестра Пилюлькина, а это доктор Градусник. Мы будем помогать вам в путешествии по царству Нептуна, и следить, чтобы вы росли здоровыми, смелыми и красивыми и дружили с водой. Вот сейчас мы посмотрим, кто из вас не любит воду; покажите, пожалуйста, свои руки, лицо, шеи - все чистые?*

Медсестра бассейна осматривает детей. После осмотра открывает дверь в раздевалку:

- *А здесь-то что? Смотрите - это туалет; это раздевалка, это душевые, а там (показывает на бассейн) царство Нептуна, но сначала надо раздеться и помыться.*

Дети с медсестрой возвращаются в раздевалку. Медсестра выбирает одного ребенка и показывает, как надо раздеваться, складывать вещи и вытираться после бассейна. Дети раздеваются и идут в бассейн.

В бассейне их встречает лягушонок Квак:

- *Здравствуйте, ребята. Вы знаете, кто я? Да, я лягушонок, а зовут меня Квак. Я живу в царстве Нептуна, и он послал меня посмотреть, кто там шумит, да я вижу вы ребята хорошие. Хотите купаться? Тогда заходите потихоньку в воду, и я с вами буду играть.*

Медсестра и инструктор по физической культуре помогают детям спуститься в воду.

1. Квак:

- *Вот так молодцы, все в воду зашли? А что это с вами? А это вода волшебная, это она вас в жучков водяных превращает. Вставляйте на коленки, ставьте руки на дно. Ой, какие жуки хорошие, как они здорово плавают.*

Игра «Водяные жуки» (проводится в течение 1-й минуты).

- *Квак: Ох, кончилось колдовство, и теперь вы опять стали ребятками. А у вас разные ноги; маленькие и большие. А как они шагают?*

Игра «Маленькие и большие ноги»,

2. Квак:

- *Бежали, бежали ноги и прибежали к «Фонтанам».*

Упражнение «Фонтан»: дети садятся на дно, делают упор сзади,

поднимают ноги и работают прямыми ногами вверх-вниз.

3. Квак:

- *Красивые у вас фонтаны; а смотрите, что у меня есть? Кораблики; а у вас есть шапки, как матросские:*

Матросская шапка, Дети показывают на резиновые шапочки.

*Кораблик в руке.. ** Дети показывают кораблик.

*Плывет мой кораблик
По быстрой реке.
И скачут лягушки
За мной по пятам
И просят меня:
Прокати, капитан!*

*Дети проводят кораблик по воде.
Дети изображают лягушат,
прыгают на двух ногах.*

Игра повторяется 2-3 раза.

4. К в а к :

- *Плыл кораблик,плыл и доплыл до моста.*

Игровое упражнение «Мост»: дети принимают положение сидя, упор сзади, кладут голову на воду и прогибаются в спине, ноги прямые, живот на поверхности воды. Упражнение повторяется 3 раза.

5. К в а к :

- *А кто из вас умеет брызгаться? Все умеют?*

Упражнение «Веселые брызги»: дети образуют круг и брызгают друг на друга, стараясь не отворачиваться.

К в а к :

- *Молодцы, ребята, хорошо играли. Понравилось вам у нас? Тогда приходите еще, а сейчас вас уже ждет ваша одежда, вам пора одеваться и идти в группу.*

Занятие № 2 «Весёлые превращения»

Задачи: вырабатывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна на четвереньках и стоя в воде по колено; бросать мяч.
Глубина воды: по колени.

Ход занятия:

1. «Водяные жуки» - повтор в течение 2-х минут.

2. «Матросская шапка» - повтор 3 раза.

3. «Принеси игрушку» -

повтор 3-4 раза.

4. «Фонтан» - повтор до 1-й

минуты.

5. «Наша Таня»:

Все ребята громко плачут,

Бросают мяч из-за головы в

Уронили в речку мячик.

воду:

Тише, тише, не шумите,

Дети бегут за мячами и

Лучше мячики несите.

возвращаются.

6. «Веселые брызги» - повтор в течение 2-х минут.

2 неделя-2 занятия

Занятие № 3 «Путешествие по реке»

Задачи: продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; вырабатывать безбоязненное отношение к воде - хлопать по воде, создавая брызги; способствовать развитию словарного запаса детей.

Глубина воды: по колени.

Ход занятия:

1. «Маленькие и большие ноги» повтор 1-2 минуты.

- *Шли мы по дороге шли и пришли к реке, а там утка с утятами.*

2. «Утка и утята». Играющие становятся один за другим, чтобы не мешать друг другу, вдоль короткого бортика с мелкой стороны. Стоящий впереди - утка, остальные - утята. Дети принимают положение присев и начинают быстро продвигаться вперед, заходят в более

глубокую воду, там утята окунаются, моются, чистят свои перышки, а затем выбегают на мелкую воду. 3 раза.

3. «Фонтаны».

- *Посмотрели ребята, как купаются утята, и вдруг заметили «Фонтаны».*

Игровое упражнение «Фонтаны» - повторение 2 раза по 30 секунд.

4. «Матросская шапка».

- *А вот и кораблики по речке плывут.*

Игра «Матросская шапка» - повтор 3-4 раза.

5. «Наша Таня».

Ребята, а кто это там плачет? Игра «Наша Таня» - повтор 3 раз.

6. - *Успокоили ребята друг друга, нашли все мячи и решили покупаться самостоятельно.*

Свободное плавание.

Занятие № 4 «На озере»

Задачи: учить детей делать вдох и задерживать дыхание; работать ногами, как при плавании кролем; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях.

Глубина воды: выше колен.

Ход занятия:

1. «Водяные жуки» - повтор 1-2 минуты.

2. «Фонтаны» - повтор 2-3 раза по 30-40 секунд.

3. «Принеси игрушку» - повтор 4 раза.

4. «Надуй шарик»: детям предлагается сделать вдох, надуть щеки, задержать дыхание - повтор 3-4 раза.

5. «Матросская шапка» - повтор 3 -4 раза.

6. «Наша Таня» - повтор 3 раза.

7. Свободное плавание - 3 минуты.

3 неделя-2 занятия

Занятие № 5-6 «Прогулка в парк»

Задачи: учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; прыгать на двух ногах; продолжать учить безбоязненному отношению к воде. I Ознакомить детей с новой игрой со словами - пополнять словарный запас детей.

Глубина воды: выше колен.

Ход занятия:

- *Мы с вами уже много где были: и на речке и на озере, а сегодня я приглашаю вас в парк. Пойдете? Тогда вперед! Не успели мы войти в парк, как увидели фонтаны.*

1. «Фонтаны» - повтор 2-3 раза по 1-2 минуты.

- *Насмотрелись мы фонтанов и пошли дальше к волшебным мостикам.*

2. «Мостик» - повтор 4-6 раз.

- *Перешли ребята через мостики, и дальше на дороге пошли смешные ноги.*

- *«Маленькие и большие ноги» - повтор 5-6 раз. Пришли наши ноги к воде, а руки стали просить эту воду ловить.*

3. «Поймай воду» - повтор 5-7 раз.

*Зонтик поскорей раскроем,
От дождя себя укроем.*

*Дети поднимают руки
над головой*

- Но тут ребята увидели водяных жуков и сами в них превратились.

4. «Водяные ЖУКИ» - повтор 2 минуты.

5. «Лягушата»; дети прыгают на двух ногах, держа в руках игрушечных лягушат и произносят слова вместе со взрослым:

Пять веселых Лягушат По делам своим спешат.

Пока сыро, пока нужно Им домой добраться нужно.

Игра повторяется 4—5 раз.

- Ой, ребята, а времени уже сколько! Вас ждут воспитатели в группе. Пойдемте одеваться. Путешествие продолжим в другой раз.

4 неделя-2 занятия

Занятие № 7-8 «Дождик»

Задачи: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо; соблюдать ритм, выполнять движения в такт словам; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.

Глубина воды: выше колен.

Ход занятия:

1. «Бегите ко мне»: дети стоят в воде, с мелкой стороны бассейна; взрослый стоит на глубине и зовет детей:

- Бегите ко мне.

Игра повторяется 3-4 раза.

2. «Фонтаны» - повтор 3-4 раза по 1-й минуте.

3. «Полей себе на ГОЛОВУ»: дети берут ведерки, набирают в них воды и выливают ее на себя (кто куда сможет); взрослый старается сделать так, чтобы ребенок полил себе на голову.

Игра повторяется 2 минуты.

4- 5. Поочередно проводятся две игры: «Веселые брызги» и «Солнце и дождик»: когда

Капли медленно сперва светит солнце, дети брызгаются, а с дождем убегают.

Кап-кап, кап-кап Стали Капля раз, капля два

капли попевать, Капля Медленные хлопки по воде.

каплю догонять - Кап,

кап, кап, кап

Речь убыстряется. Хлопки по воде становятся чаще. Взрослый поливает детей из лейки и убегают в домик.

Игры повторяются 3 раза.

6. «Лягушата» - повтор 4 раза.

1 неделя-2 занятия

ноябрь

Занятие № 9-10 «Весёлые капельки»

Задачи: учить ориентироваться в пространстве, закрепляя знание цветов; дуть на воду; продолжать учить не бояться попадания воды в лицо, передвигаться в воде в различных положениях; развивать координацию.

Глубина воды: ниже пояса.

Ход занятия:

1. *Рано утром мы встаем,*

Умываться все идем:

Водичка-водичка,

*Умой мое личико!
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели;
Чтоб кусался зубок,
И смеялся роток.*

Под эти слова дети набирают в руки воду и умываются.

Игра повторяется 3-4 раза.

2. - *А проснулись не только мы, но и утка с утятами, и они идут на речку.*

Игра «Утка и утята» повторяется 3-5 раз.

3. - *В то время в речке рыбки зарядку делали, да так увлеклись, что домики свои потеряли.*

Игра «Найди свой домик»: у детей рыбки разного цвета, а на бортиках бассейна расставлены домики разного цвета. Дети должны отнести каждую рыбку в дом ее цвета. Игра проводится 1-2 раза.

4. - *А вон и ребятки, они на воду дуют, хотят бурю устроить.*

Игра «Подуем на воду» повторяется 30-40 секунд.

- *Ребята еще маленькие и не получилась у них буря, и стали они тогда воду вверх бросать да и ловить ее.*

6. *Игра «Поймай воду» повторяется 1-2 минуты. - Посмотрите, что это капает?*

Игра «Солнце и дождик» повторяется 3-4 раза.

7. - *Кончился дождик, а из-под воды появились фонтаны.*

Игровое упражнение «Фонтаны» повторяется 3-4 раза по 1-2 минуты.

- *Но вот фонтаны пропали совсем, а ребята побежали домой. Кто первый оденется, кто самый шустрый?*

2 неделя-2 занятия

Занятие № 11-12 «У бабушки»

Задачи: продолжать учить дуть на воду; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умывать свое лицо; согласовывать свои движения с текстом; ориентироваться в пространстве.

Глубина воды: ниже пояса.

Ход занятия:

Детей встречает лягушонок Квак:

- *Здравствуйте, ребята! Квак! Я отдыхал у бабушки. У меня очень хорошая бабушка, но она очень строгая. И нам приходилось каждое утро умываться, а чтоб было веселей мы говорили вот такую потешку: Водичка, водичка, умой мое личико...*

(Игра повторяется 3 4 раза)

А еще у нашей бабушки жили гуси, но очень озорные: Жили у бабуси два веселых гуся Один, белый, другой серый - Два веселых гуся.

Мыли гуси лапки в луже у канавки.

Один белый, другой серый, Спрятались в канавке.

Ой, кричит бабуся, ой, пропали гуси. Один белый, другой серый,

Два веселых гуся.

Дети возвращаются к
мелкому бортику и
наклоняются как
можно ниже.

- *Не успела бабушка зайти в дом, а гуси опять убежали.*

Игра повторяется еще раз.

*Выходили гуси, кланялись бабусе
Один белый, другой серый,*

Кланялись бабусе.

Дети отходят от бортика на середину бассейна.
Дети делают движения руками по воде в разных направлениях.

- *Дети пытаются спрятаться под воду. Наигрались гуси, и бабушка принесла чай; иногда чай был горячий, и мы его остужали.*

Игра «Подуем на чай» повторяется 1 минуту.

- *После завтрака мы; все лягушата, отправлялись гулять. Порой к нам присоединялась тучка, и тогда мы играли в игру «Солнце и дождик».*

Дети играют в эту игру 3-4 раза.

- *После дождика нам доставляла удовольствие игра «Лягушата» Мы одевали разные платища и выбирали себе такие же домики.*

Игра «Найди свой домик» повторяется в чередовании с «Лягушатами» 3 раза.

- *Вот так весело мы проводили время у бабушки до обеда. Да и вам пора обедать, идите одеваться, но и про меня не забывайте: приходите еще.*

3 неделя-2 занятия

Занятие № 13-14 «Аккуратные зайчатки»

Задачи: учить детей согласовывать свои движения с другими детьми, ходить, взявшись за руки; продолжать учить поливать себе на голову, умываться; дуть на воду; закреплять умение проходить в воротики; прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

Глубина воды; по пояс.

Ход занятия:

- *Жил-был на свете маленький зайчик-зайчонок. И была у зайчика большая семья. Они были дружные и очень любили все делать вместе, даже ходили, взявшись за руки, вот так:*

Дети берутся за руки и идут друг за другом. Упражнение продолжается 2-3 минуты в разных направлениях.

- *Каждое утро они, как и все мальчики и девочки, начинали с умывания:*

Носик, носик! Где ты, носик? \ Дети моют носик.

Ротик, ротик! Где ты, ротик? / Дети моют ротик.

Щечка; щечка! Где ты, щечка? / Дети моют щечки.

Глазки, глазки! Где вы, глазки? / Дети моют глазки.

Будут чистые зайчатки!

Игра повторяется 2-3 раза.

- *После того, как зайчатки умоются, они поливали себя водой.*

Игра «Полей себе на голову» повторяется 7-8 раз.

Умылись зайчата, вымылись и пошли завтракать. А что зайчики кушают? Кто знает? Дать детям знания, что зайчики едят морковь,

капусту; а зимой кору с деревьев.

- *Часто морковная каша была горячая, и малышам приходилось ее остужать. Вы умеете это делать?*

Игра «Подуем на чай» продолжается до 1-й минуты.

- Все зайчата позавтракали? - спрашивала мама Зайчиха, ~ тогда идите гулять, но только смотрите в ворота выходите, а пойдет дождь
- домой бегите.

Игры «Пройди в воротики» и «Солнце и дождик» чередуются 3 раза.

- В очень солнечные дни зайчатки купались в пруду и играли там самостоятельно.

Свободное плавание и индивидуальная работа с детьми продолжается 5 минут.

- Вот пришел и папа: - Зайчата, идите домой, пора умываться и обедать!

Игра «Аккуратные зайчата»:

Лапки?... Мыли? Мыли!

Ушки?... Мыли? Мыли! Хвостик?... Мыли? Мыли!

Все помыли?

И теперь все чистые Зайчики пушистые!

- Теперь бегом одеваться!

В такт словам ребята умываются

4 неделя-2 занятия

Занятие № 15-16 «На даче»

Задачи: продолжать учить не бояться воды, ориентироваться в пространстве, правильно находить цвета; дуть на воду; работать ногами, как при плавании кролем.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

Летом на даче ребята свое утро начинали с зарядки:

Ножками потопали Топ-топ-топ.

Ручками похлопали Хлоп-хлоп-хлоп.

Сели, встали,

Сно-ва се-ли.

И вокруг все посмотрели.

Дети идут по воде.

Хлопают руками по воде.

Приседания в такт словам.

Повороты в стороны.

Игра повторяется 3-4 раза.

- Вы уже знаете, что после зарядки хорошо облитья водой и умыться.

Игры «Водичка, водичка..» и «Полей на себя» повторяются по 3-5 раз каждая.

- Ой, какие молодцы! Теперь пора завтракать. От завтрака поднимается пар ~ завтрак горячий. Давайте подуем на него.

Игра «Подуем на чай» повторяется до 1-й минуты.

- Ребята, посмотрите, что это у меня? Правильно, кораблики. А где ваши шапочки?

Игра «Матросская шапка» повторяется 4-6 раз в чередовании со следующей.

- *Посмотрите, у вас кораблики разного цвета. Интересно, какой кораблик найдет свою пристань, свой домик, первым?*

Игра «Найди свой домик».

- *Покатав кораблики по дачным ручейкам, ребята отправились на речку. И шли по дорожке «Маленькие и большие ножки».*

Игра повторяется 3-4 раза с перерывами.

- *Потом ребята зашли в воду и начали брызгаться.*

Игра «Веселые брызги» продолжается 1-2 минуты. И купаться. Свободное плавание 3-4 минуты.

- *Накупавшись, ребята шли домой.*

1 неделя-2 занятия

декабрь

Занятие №17-18 «На речке»

Задачи: учить отталкиваться от воды руками; продолжать учить безбоязненно передвигаться в воде, поливать себе на голову; закреплять умение проходить в обруч, не касаясь его руками; закреплять знания о том, кто как кричит.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

- *Ребята, помните, мы с вами были на даче и пошли купаться на речку. В тот день на речку пришли не только ребята, но и разные птицы.*

<p><i>Наши уточки сутра - Кря-кря-кря! Кря-кря-кря! Дети идут в приседе. кря!</i></p> <p><i>Наши гуси у пруда - Га-га-га! Га-га-га!</i></p> <p><i>Наши гуленьки вверху Гру-гру-гру! Гру-гру-гру!</i></p>	<p><i>Дети встают и изображают полет птиц.</i></p>
--	--

Игра повторяется 2-3 раза.

- *В прошлый раз мы катали игрушечные кораблики по ручейкам, а по реке плавают настоящие корабли и лодки. Давайте покатаемся на лодках! Только там надо грести веслами.*

Дети идут в полный рост, изображают работу весел руками и произносят звук «Ш-Ш-Ш». Игра продолжается 2-3 минуты. Взрослый помогает всем детям по очереди.

- *Смотрите,, ребята, мы доплыли до речных ворот. А за воротами мелко и рыбы плещутся. Вылезайте из лодок. Кто из вас пройдет в ворота, чтобы рыбку поймать?*

Игры «Пройди в обруч» и «Принеси игрушку» чередуются 4-5 раз.

- *Всех рыбок поймали ребята, а потом отпустили в глубокую воду; сами же стали брызгаться.*

Игра «Веселые брызги» повторяется 3-4 минуты.

- Но ребята на речке не только брызгаются, но и поливаются из ведерок.

Игра «Полей на себя» повторяется 4-6 раз. Нравится малышам и просто купаться. Свободное плавание до 5 минут.

- Ребята! Бегите ко мне. Нам пора домой. Какие ножки идут домой по дорожке?

Игра «Маленькие и большие ножки» продолжается 1-2 минуты.

2неделя-2 занятия

Занятие № 19-20 «В осенний день»

Задачи: учить чувствовать сопротивление воды; продолжать учить не бояться воды, поливать себе на голову, умываться, дуть на воду, работать ногами, как при плавании кролем; ориентироваться в пространстве.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

Дети входят в воду и начинают умываться:

Ай, лады, лады, лады. Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Друг другу улыбаемся.

Игра повторяется 3-4 раза.

- Умылись ребятки, покушали и пошли гулять, а на улице осень, пасмурно, капает дождик:

Дождик, дождик, полно лить,

Малых детушек мочить.

Солнышко, солнышко,

Загляни в окошечко,

Ждут тебя детки,

Ждут малолетки.

- Выглянуло солнышко, дети пошли на улицу. И вдруг небо опять потемнело, и пошел дождик.

Игра «Дождик» чередуется с закличкой солнышку 3-4 раза.

- Вдруг ребята увидели кораблик. Он плыл по речке.

Игра «Кораблик»:

Как по речке, по студеной,

Плыл кораблик золоченый,

В ярких праздничных цветах На раздутых парусах.

- В паруса дует ветер, да так, что по воде идут волны.

Игра «Подуй на воду» («Гудок») повторяется до 1-й минуты.

- На корабле много матросов и видят они, как спешат лягушата к себе домой.

Игры «Лягушата» и «Найди свой домик» повторяются 3-4 раза.

- И вдруг моряки увидели, что включили фонтаны.

Игра «Фонтаны» продолжается 2-3 раза по 1-2 минуты.

- Около фонтанов были птицы.

Игра «Наши уточки с утра...» повторяется 2-3 раза.

- Порадовались всему этому ребята на прогулке и пошли домой.

3неделя-2 занятия

Занятие № 21-22

Задачи: учить работать ногами, как при плавании кролем; продолжать учить бросать мяч из-за головы; дуть на воду; закреплять знание терминов «большой» и «маленький».

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

1 «Фонтаны» - сидя на бортике. (Повтор 1-2 минуты).

«Спрыгни» - прыгивать с бортика из положения сидя с помощью взрослого. (Повтор 3-4 раза).

2. «Резвый мячик» - теннисный шарик положить перед собой на воду и дуть на него так, чтобы он плыл. (Повтор 3-4 раза).
3. «Наша Таня». (Повтор 3-5 раз).
4. «Поймай воду». (Повтор 4-6 раз).
5. «Пузырь»: дети, взявшись за руки, подходят к центру круга - маленький пузырь.

Постепенно дети

отходят назад, произнося

слова:

Раздувайся пузырь,

*Встают на вытянутые руки, не
размыкая их, пузырь большой.*

Раздувайся большой,

Дети движутся по кругу.

Да не лопайся.

Дети разбегаются в разные стороны.

Он летел, летел, летел

И за веточку задел

Хлоп! Лопнул.

Игра повторяется 4-5 раз.

7- Свободное плавание, индивидуальная работа с детьми. Продолжается 3 минуты.

4неделя-2 занятия

Занятие № 23-24

Задачи: учить передвигаться через предмет высотой 15 см, сохраняя равновесие; продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных положениях, работать ногами как при плавании кролем; опускать лицо в воду.

Глубина воды: ниже пояса.

Ход занятия:

Дети входят в воду, взрослый помогает им спускаться по лестнице. С противоположной стороны бассейна плавают рыбки-игрушки 3-х размеров. Взрослый предлагает детям превратиться в больших водяных жуков, доплыть до рыбок и поймать самых маленьких.

После того, как дети принесли маленьких рыбок, взрослый предлагает повторить упражнение, но принести самых больших рыбок. После этого все рыбки отпускаются, игра повторяется еще раз. По окончании игра взрослый отмечает самых ловких жуков-рыбаков.

Но рыбаки устали за работой и хотят посмотреть на фонтаны. Взрослый предлагает показать, какие красивые фонтаны умеют делать дети. Упражнение выполняется по 3-4 раза в положении сидя на дне, упор сзади, и лежа на дне, упор спереди.

После этого педагог предлагает размять детям ноги и отправиться по дороге.

Игра «Маленькие и большие ноги» с показом картинок со следами разной величины. Повтор 4-5 раз.

- *На пути нашим ножкам повстречалось препятствие, - говорит взрослый; - через него можно только перешагнуть.*

Игровое упражнение «Перешагни палку» повторяется 5-6 раз.
~ *Шли ножки и пришли к пристани; на которой стоят кораблики.*

Игра «Плыви игрушка» повторяется 4-5 раз.
- *Неплохо плавают ваши корабли, а теперь давайте поиграем в прятки!* - говорит педагог.

Игра «Вот наши ручки!..» повторяется 3-4 раза.

После игры взрослый отмечает тех, кто лучше всех прятался и предлагает детям свободное плавание, а сам занимается с каждым ребенком в отдельности, предлагая поплавать на спине с помощью взрослого.

Игровое упражнение «Ляг на мои руки» - 3 минуты.

В конце занятия инструктор по физической культуре собирает детей с глубокой стороны и предлагает добежать до лесенки «Кто быстрее».

1неделя-2 занятия

январь

Занятие № 25-26

Задачи: учить опускать лицо в воду; играть мячом ногами; продолжать учить безбоязненно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; поливать себя водой; работать ногами, как при плавании кролем.

Глубина воды: выше коленей.

Ход занятия:

1. «Водяные ЖУКИ» - повтор 2-3 минуты.
- 3* «Фонтаны» - повтор 3 раза по 1-й минуте.
3. «Полей на себя» - повтор 1-2 минуты.
4. «Солнце и дождик» - повтор 3 раза.
5. «Спрячься в ладошки» - повтор 3 раза.
6. «Попади по мячу» - повтор 5 раз.
7. Индивидуальная работа, свободное плавание 3 минуты.

2неделя-2 занятия

Занятие № 27-28

Задачи: учить делать плавный продолжительный выдох; отталкиваться ногами от дна, выпрыгивать из воды и падать на нее; продолжать учить опускать лицо в воду; закреплять умение сочетать движения со словами.

Глубина воды: выше коленей.

Ход занятия;

1. «Солнце и дождик» - повтор 3-4 раза.
2. «Вот ЛЯГУШКИ по дорожке,..» - повтор 3-4 раза.

3. «Резвый шарик» - повтор 2-3 минуты.
4. «Пузырь» - повтор 3-5 раз.
5. «Фонтаны» - повтор 3 раза по 1-2 минуты.
6. «Водяные жуки» - повтор 2-3 минуты.
7. «Спрячься в воду» - повтор 4-6 раз.
8. «Мостик» - повтор 4-6 раз.

3неделя-2 занятия

Занятие № 29-30

Задачи: учить ориентироваться в пространстве; ходить на носках и на пятках в воде, сжимать между собой пальцы рук; продолжать учить выдоху в воду; закреплять знание цветов: красный, синий, желтый, зеленый.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

1. «Цапли» - повтор 4-5 раз.
2. «Лягушата» (или ходьба на пятках) - повтор до 1 -и минуты.
3. «Найди свой домик» (цвет определяет тренер словесно) - повтор 5- 7 раз.
4. «Кто больше ПУСТИТ пузырей» - повтор 1-2 минуты.
5. «Поймай воду» - повтор 1-2 минуты.
6. «Усатый сом» - повтор 3-4 раза.
7. «Фонтаны» (сидя на бортике) - повтор 1 минуту.
8. «Свободное плавание» - 3 минуты.

4неделя-2 занятия

Занятие № 31-32 Занятие ведёт Волшебный Пароход

Задачи: учить дуть на воду; бросать мяч двумя руками от груди; закреплять понятия «один» и «много»; продолжать учить опускать лицо в воду, работать ногами, как при плавании кролем, в различных положениях.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

- *Ту-у-у-у ту-ту! Я Волшебный Пароход, по рекам плыву и морям. Здравствуйте,, ребята! Садитесь на меня, и поплывем вместе со мной.*

Дети встают в колонну друг за другом.

Только вы помогайте мне, руками подгребайте, и тогда мы быстрее поплывем.

Дети идут в колонне по одному, помогая себе руками - ладони смотрят вниз, пальцы сомкнуты вместе.

- *Ой, тоннель! Поплывем в тоннель.*

Игра «Пароход в тоннель» повторяется 4-5 раз.

Между тоннелями дети идут, отталкиваясь руками.

- *Ребятки; посмотрите, какая речка красивая: течет, журчит, переливается. А какие на берегу фонтаны.*

Дети садятся на бортик и работают ногами, как при плавании кролем.

Игровое упражнение «Фонтаны» повторяется 4-5 раз с интервалом на отдых.

- *Посмотрите,, как интересно играют с мячом ребята. Они бросают мячик двумя руками от груди, вот так, а потом догоняют его.*

Игра «Бегом за мячом» повторяется 5-6 раз.

- *Теперь давайте играть в прятки. Я спрятался!*

Кораблик опускается под воду, а потом выныривает.

- *А вы умеете? Я буду вас искать.*

Игра «Спрячься под воду» повторяется 3-4 раза.

- *Всех нашел, но нам пора дальше. Садитесь, поехали!*

Дети идут в колонне по одному, отталкиваясь руками от воды.

- *А вот и пристань, а на ней - моторные лодки. Посмотрите, как у них работают моторы.*

Игра «Моторные лодки» повторяется 2-3 минуты с «выключением моторов» на 5-10 секунд.

- *Смотрите; какие приплыли легкие лодки; ими правит ветер. Подуешь на них, и они поплывут.*

Игра «Капитаны» проводится 4-5 раз. Лодки подплывают к пристани, указанной взрослым, закрепляя понятия «один» и «много».

- *Вот и закончилось наше путешествие.*

1 неделя-2 занятия

февраль

Занятие № 33-34

Задачи: учить ходить друг за другом в колонне; держать пальцы рук вместе и отталкиваться «жесткими» ладонями от воды; лежать на руках взрослого; продолжать учить поливать себя водой; продолжать учить ориентироваться в пространстве.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

1. «Полей на себя» - повтор 6-7 раз.
2. «Веселые буквы» («Рыбки и рыбаки» - повтор 3-4 раза.
3. «Буря на море» - повтор 3-5 минут.
4. «Найди свой домик» (закрепление геометрических фигур) - повтор 3-4 раза.
5. «Ляг на руки» - по 2 раза каждый ребенок.
6. «Веселые пузыри» - повтор 5-8 раз.

2 неделя-2 занятия

Занятие № 35-36 «Весёлые гномы»

Задачи: учить работать руками, как при плавании кролем; ложиться в воде на руки взрослого; делать выдох в воду; продолжать учить погружать лицо в воду; передвигаться по дну бассейна, ориентируясь под водой.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

1. «Ходьба на носках» - повтор 1-2 минуты.
- *Шли они шли и, наконец,, пришли. А вся полянка превратилась в озеро. Тихо-тихо, на носочках, отправились на полянку делать зарядку.*
2. «Зарядка» - повтор 2-3 раза.
- *Веселую зарядку сделали наши гномы и стали умываться прохладной водой.*
3. «Умой свое личико» - повтор 5-6 раз.
- *Умылись гномики, а тут и лодки приплыли. Взяли гномики лодки; сели на них и*

поплыли.

4. «Катание на лодках» (с плавательными досками ходьба по бассейну с отталкиванием от дна, голову опускать в воду) - поощрять детей, которые ложатся на воду.

Повтор 3-4 минуты.

- *Катались гномики и заметили волшебные шарики, он от ветра сами плавали.*

Оставили гномики лодки у берега и пошли с шариками играть.

5. «Резвый шарик» - повтор 2-3 минуты.

- *Какие резвые шарики у наших гномиков; ой, смотрите! Какие красивые платочки!*

Давайте их пополоскать!

6. «Постираем платочки» - повтор 3-5 раз.

- *Постирали гномики платочки и пошли кататься на каруселях. А карусели не простые, а как весельные лодки.*

7. «Весельная лодка» (Карусели, карусели, мы с тобой на лодки сели...) — повтор 2-3 минуты.

8. «Ляг на руки» - повтор 2-3 раза каждый ребенок.

- *Вот с какими гномиками мы сегодня познакомились, а сейчас им пора домой, а нам - обедать.*

3неделя-2 занятия

Занятие № 37-38

Задачи: учить делать выдох в воду; продолжать прививать

детям безбоязненное отношение к воде; продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных положениях; опускать лицо в воду; работать ногами.

Глубина воды: выше коленей.

Ход занятия:

1* «Крокодилы на охоте» («Охота за рыбками») - повтор 3-5 раз.

2. «Мостик» - повтор 4-6 раз.

3. «Лягушка» - повтор 5-7 раз.

4. «Пузыри» - повтор 4-6 раз.

5. «Фонтаны» - повтор 3-4 минуты.

6. «Достань игрушку» - повтор 4-5 раз.

4неделя-2 занятия

Занятие № 39-40

Задачи: учить ложиться на воду на спину на круг; толкаться руками о воду; продолжать учить пролезать в обруч; делать выдох в воду, погружаясь под воду с головой.

Глубина воды: ниже пояса.

Ход занятия:

1. «Веселые пузыри» - повтор 5-7 раз.

2. «Переправа» (Толкаюсь, толкаюсь руками о воду...) - повтор 3-4 раза.

3. «Карусели» - повтор 3-4 раза.

4. «Бак>баю» (ложиться на круг, как на подушку) - повтор 2-3 раза.

5. «Веселые пузыри» - повтор 5-7 раз.

6. «ГуДОК» и «Пароходы в тоннель» - повтор по 3-4 раза.

7* «Усатый сом» - повтор 3-4 раза.

Занятие № 41-42 «В гостях у Квака»

Задачи: учить отталкиваться руками от воды; учить ложиться на воду на руки взрослого; продолжать учить делать выдох в воду; закреплять понятия один и много; поощрять желание детей прыгать в воду.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

- *Здравствуйте, ребята! Сегодня нас пригласил к себе в гости Квак. Вы хотите к нему отправиться? А вот и он. Здравствуй, Квак.*

- *Здравствуйте, ребята! Сейчас мы отправимся к моему любимому родничку. Итак; в путь.*

1. Игра «Маленькие и большие ноги» - повтор 2-3 минуты.

Вот мы и дошли. Я приглашаю вас в хоровод.

2. «Хоровод» - повтор 3-4 раза.

- *Ребята, посмотрите, какие у меня ведерки! Они волшебные, в них вода пенится. Вот посмотрите.*

Квак Берет ведро, зачерпывает воду и начинает дуть на воду.

- *Теперь вы попробуйте.*

3. «Игра с ведерками» («Пенящаяся вода») повтор 2-3 минуты.

- *Ой-ой-ой! Смотрите-ка, игрушки не на своих местах лежат. Это лягушата-озорники их не убрали, а сами куда то убежали. О, да они в математическую игру играли: Кто быстрее найдет, где одна игрушка лежит? Бегом к ней...*

4. «Бегом к игрушкам». Закрепление понятий, один, два, много. Во время бега отталкиваться руками от воды.

Повтор 4-6 раз.

- *Ах, вот где озорники. Они в воду с бортика прыгают. Кто из вас смелый, кто также прыгнет?*

5. «Озорные лягушата» (прыжки в воду с бортика) — повтор 4—7 раз.

- *Какие смелые мальши! Как здорово они прыгают в воду! Так значит вы и плавать не боитесь? Ложитесь ко мне на руки.*

6. «Ляг на руки». Индивидуально с каждым ребенком по 2-3 раза.

7. «Цапля»: Цапля вышла на охоту.
Лягушатам мой совет:
Кто не спрячется в болото,
Цапнет цапля на обед.

Повтор 3-4 раза.

С последними словами выходят из воды.

2 неделя-2 занятия

Занятие № 43-44 «Маленькие капитаны»

Задачи: продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду; содействовать принятию безопорного положения в воде; закреплять знание геометрических фигур: круг, квадрат.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

- *Сегодня, ребята, мы отправимся в плавание по морю-океану; а вы будете маленькими капитанами. Покажите мне какие у вас матросские шапки; а что у вас в руках?*
- 1. «Матросская шапка» - повтор 4-5 раз.
- *Вот так капитаны у нас. Смотрите,, ребята, игрушки плывут, а вы умеете ветер делать, чтоб игрушки быстрее плыли? Итак; начали.*
- 2. «Плыви игрушка» - повтор 4-6 раз.
- *Сильный ветер поднял ребят, и уплыли все игрушки. В это время от берега отплыли кораблики.*
- 3- «Кораблик» - повтор 3-5 раз.
- *Плыл кораблик; плыл и приплыл к пристани. Смотрите, кораблик на пристани и не поймет, что за фонтаны такие стоят? Это моторные лодки стоят с включенными моторами.*
- 4. «Моторные лодки на пристани» - повтор 3 - 4 минуты.
- *Уплыли моторные лодки, и приплыли торпеды.*
- 5. «Торпеды» - повтор 3-5 раз.
- *Красивые торпеды плавают по реке, а кто из ребят хочет покататься на буксире?*
- 6. «На буксире» - повтор 1-2 раза каждый.
- *Накатались малыши на разном морском транспорте, смотрят - веселые пузыри приплыли.*
- 7. «Веселые пузыри» - повтор 2-4 минуты.
- Это кто же такие пузыри пускает? Малыши? И золотая рыбка. Рыбка, рыбка! Что ты нам принесла? Геометрические фигуры? Ты хочешь, чтобы ребята попробовали, что катится? Берите, ребята, фигуры и покатайте их.
- 8. «Что катится» - повтор 3-4 раза каждой фигуры.
- *Молодцы, ребята, все знают. Только вот, наверное, обедать вам пора, а, капитаны?*

Дети выходят из воды.

Знеделя-2 занятия

Занятие № 45-46

Задачи: учить отталкиваться руками от воды; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; опускать лицо в воду; делать выдох в воду; ложиться на спину на круг с поддержкой взрослою.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

1. «Фонтаны» (дети сидят на бортике).
2. «Переправа».
3. «Веселые пузыри».
4. «Самолеты».
5. «Баю-бай».
6. «Веселые пузыри».

7. Свободное плавание.

4неделя-2 занятия

Занятие № 47-48

Задачи: учить работать руками, как при плавании кролем; работать ногами, как при плавании кролем, у неподвижной опоры; побуждать принимать безопорное положение в воде; продолжать учить делать выдох в воду; закреплять умение пролезать в обруч; катать мяч.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия.

1. «Хоровод».
2. «Моторчики».
3. «Прокати мяч».
4. «Весёлые пузыри».
5. «Пароходы в тоннель».
6. «Катание на буксире».
7. Свободное плавание.
- 8.

1неделя-2 занятия

апрель

Занятие №49-50

Задачи: учить прыгать с бортика в воду; знакомить с геометрическими фигурами; продолжать учить опускать лицо в воду с открытыми глазами; работать руками, как при плавании кролем, создавать условия для принятия безопорного положения в воде.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

- 1- «Пять веселых лягушат».
2. «Спрячься».
3. «Море волнуется».
4. «Катание на буксире».
5. «Спрыгни».
6. «Баю-бай».
7. «Веселые пузыри».
8. Свободное плавание

2неделя-2 занятия

Занятие № 51-52 Ведёт занятие Квак

Задачи: учить ложиться на спину и на живот на руки взрослому; продолжать учить передвигаться по дну бассейна на руках, опуская голову в воду; делать выдох в воду, опуская губы и голову в воду; работать ногами, как при плавании кролем.

Глубина воды: выше колен.

Ход занятия:

- *Здравствуйте, ребята; давно я у вас не был. Ой, ой, ой! Крокодилы!*

1. «Крокодилы на охоте».

- Фу, уплыли. А кто это там фонтаны включил?

2. «Фонтаны».

- Ква, ква, ква! Приплыли катера!

3. «Катера».

Квак пускает пузыри:

- Кто пузыри пускать умеет? И в пузырях меня одолеет?

4. «Веселые пузыри».

Квак хвалит ребят за красивые пузыри.

- Мостик сделайте, ребята. Буду я под ним нырять.

5. «Мостик».

- А теперь смелей ложитесь, на воде лежать учитесь.

6. «Ляг на руки».

7. Свободное плавание.

Занятие веселое сегодня я провел, сказав вам до свидания, плавать я пошел.

3 неделя-2 занятия

Занятие № 53-54

Задачи: учить прыгать с бортика бассейна; ложиться на воду с подвижной опорой; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; опускать всю голову в воду и делать выдох в воду;.

Глубина воды: ниже пояса.

Ход занятия:

1. «Хоровод».

2. «Фонтаны» (дети сидят на мелком месте).

3. «Моторные лодки на пристани».

4. «Переправа».

5. «Прыгни».

6. «Торпеды».

7- «Веселые пузыри».

8. Свободное плавание, индивидуальная работа.

4 неделя-2 занятия

Занятие № 55-56

Задачи: учить класть голову в воду назад, держась за неподвижную опору; продолжать учить отталкиваться руками от воды; ложиться на воду с подвижной опорой; опускать лицо в воду; делать выдох в воду; работать ногами; закреплять знание геометрических фигур.

Глубина воды: ниже пояса.

Ход занятия:

1. «Доберись до домика» (окошки разной геометрической формы).

2. «Торпеды».

3. «СПРЯЧЬСЯ».

4. «Мостик».

5. «Моторные лодки».

6. «Веселые пузыри».

7. Свободное плавание.

1 неделя-2 занятия

май

Занятие № 57-58

Задачи: закрепление пройденного материала; индивидуальная работа.

Глубина воды: по пояс.

Ход занятия:

1. «Цапли».
2. «Хоровод».
3. «Фонтаны».
4. «Плыви игрушка».
5. «Буря на море».
6. «Торпеды» (с доской или кругом).
7. «Ляг на руки».

2 неделя-2 занятия

Занятие № 59-60

Задачи: закрепление пройденного материала, индивидуальная работа.

Глубина воды: выше пояса.

Ход занятия:

1. «Шука».
2. «Маленькие и большие ноги».
3. «Поймай воду».
4. «Моторные лодки на пристани».
5. «Ляг на спину» (с помощью взрослого).
6. «Спрячься».

3 неделя-2 занятия

Занятие № 61-62

Задачи: закрепление пройденного материала, индивидуальная работа.

Глубина воды: выше пояса.

Ход занятия:

1. «Волны на море».
2. «Усатый сом».
3. «Карусели».
4. «Пароход в тоннель».
5. «Бегом за мячом».
6. «Гудок».
7. «Прыгни в воду».
8. «На буксире».

4неделя-2 занятия

Занятие № 63-64

Задачи: закрепление пройденного материала, индивидуальная работа.

Глубина воды: выше пояса.

Ход занятия:

1. «Резвый мячик».
2. «Лягушка».
3. «Цапля вышла на охоту».
4. «Достань игрушку».
- 5* «Упади в воду».
7. «Морской бой».
8. «Катера».
9. «Смелые ребята».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

