



**Рабочая программа  
по обучению детей плаванию  
«Волшебная сила воды»  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Центр развития ребенка – детский сад № 67»  
г.Уссурийска Уссурийского городского округа**

**г. Уссурийск  
2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Пути реализации
4. Основные принципы работы
5. Гармоничное физическое развитие
6. Работа с детьми
  - ✓ Тематическое планирование:
  - ✓ Средняя группа
  - ✓ Старшая группа
  - ✓ Подготовительная к школе группа
  - ✓ Упражнения по обучению плаванию кролем
  - ✓ Обучение плаванию способом «Брасс»
  - ✓ Дыхательная гимнастика
  - ✓ Игры по ознакомлению со свойствами воды
7. Работа с родителями
  - ✓ Тематическое планирование
  - ✓ План оздоровления ЧБД
  - ✓ Консультации:
  - ✓ Стиль плавания «Кроль»
  - ✓ Стиль плавания «Брасс»
8. Диагностика
9. Приложение
10. Литература

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании в Российской Федерации», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные требования» и др.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, 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.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. Сегодня родители все больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Задача детского сада – приобщить ребят к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям, и занятиям плаванием в частности, начиная с четырехлетнего возраста, экспериментально с младшего дошкольного возраста.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление функциональных различных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом – это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Известно так же, что успехи в плавании во многом зависят от гидродинамических качеств плавающего, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества пловца. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тело у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше сил на продвижение вперед.

Учет психологических закономерностей развития при организации занятий плаванием в детских дошкольных учреждениях требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам «открытого обучения» в педагогике дошкольного возраста. Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается «местом встречи» разнонаправленной мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и взрослого, цель которого – научить ребенка плавать. Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора.

Таким образом, к формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должна вести не столько особая методика обучению плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта – акватории бассейна.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стоп ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Специальные эксперименты показали, что дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом развитии. Такое активизирующее влияние игры связано с ее общим тонизирующим воздействием, с резким увеличением положительных эмоций.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы «Обучение плаванию в детском саду» под ред. Т.И.Осокиной, Е.А.Ефремовой, Т.Л.Богиной. Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания

решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

## **Цели и задачи**

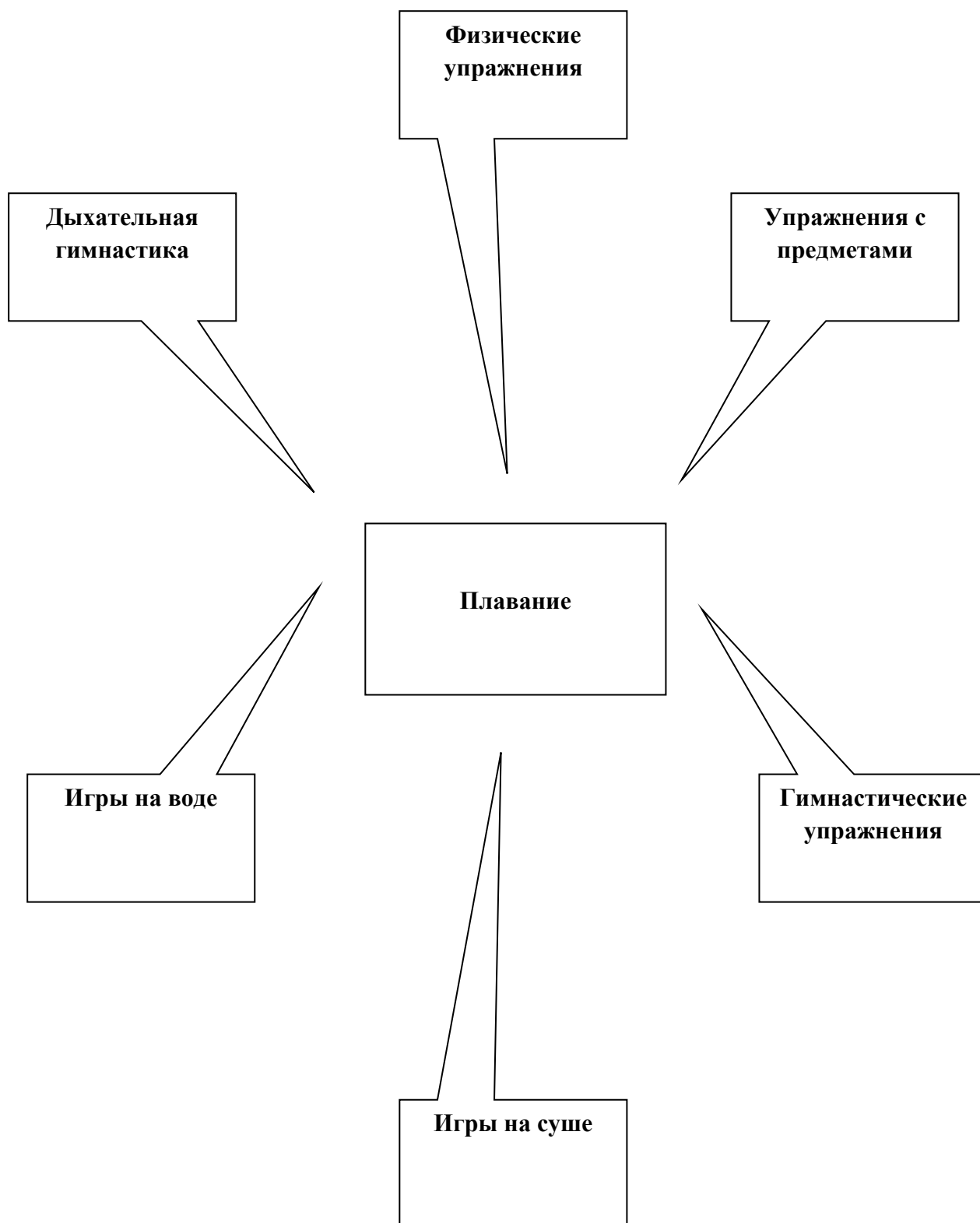
### **Цели:**

- Охрана и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех систем организма.
- Обеспечение своевременного и полноценного физического развития.
- Развитие, совершенствование движений на воде.
- Обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка.
- Активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого.

### **Задачи:**

- Комплексное оздоровление, укрепление психофизического и физиологического здоровья детей, воспитание развитого физически человека.
- Научиться ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом.
- Воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.

## ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ

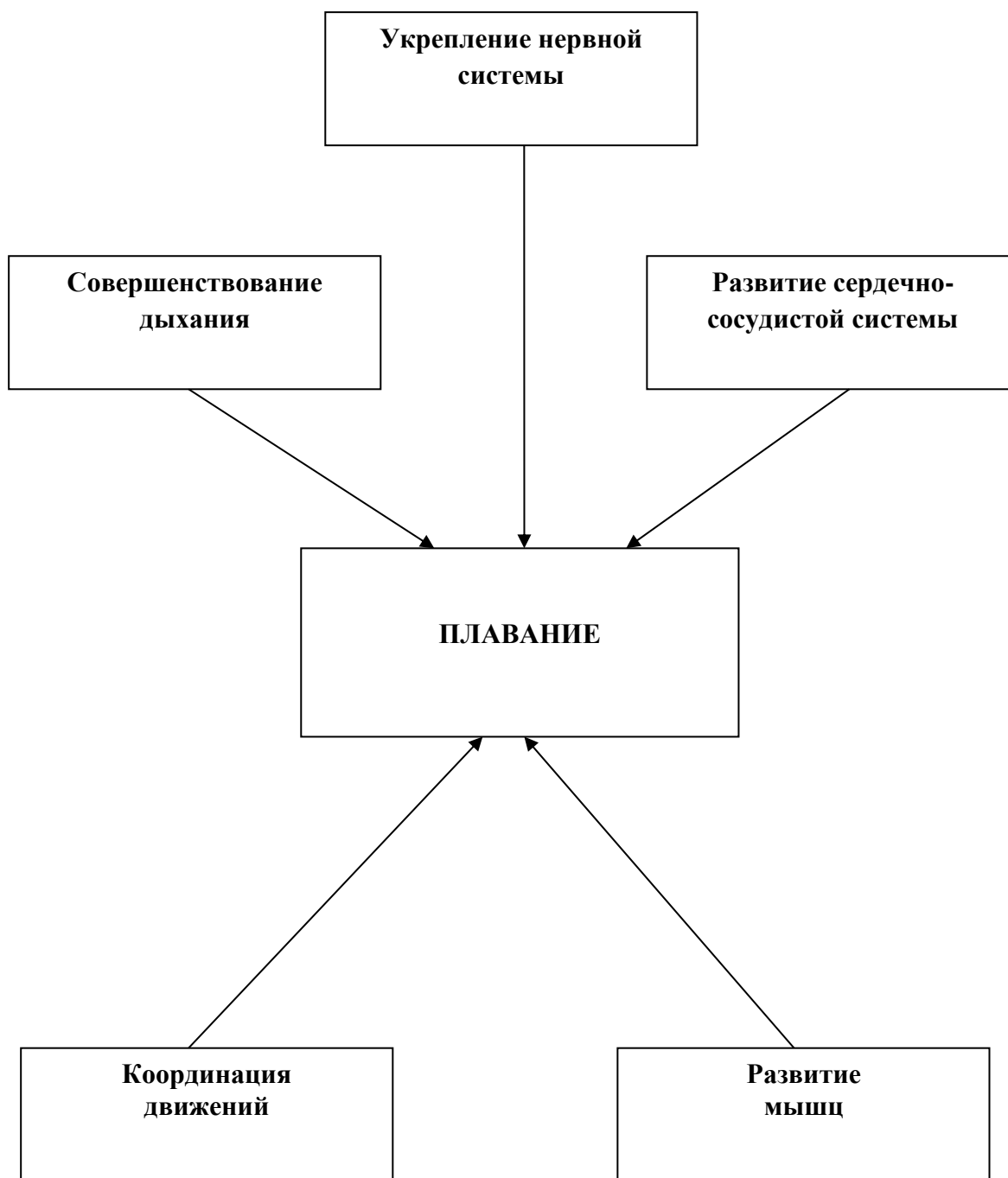




## **Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

- Принцип индивидуального подхода обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения условий обучения для каждого ребенка;
- Принцип доступности предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- Развитие детей через игровую деятельность;
- Принцип наглядности предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- Принцип постепенности в повышении требований предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения;
- Принцип творческой направленности – это есть воздействие на внутренние силы ребенка путем побуждения, активной заинтересованности, а не слепого механического накопления предлагаемых упражнений.
- Принцип доступности и посильности – это возможность включения упражнений во все виды деятельности детей.

## ГАРМОНИЧНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



# РАБОТА С ДЕТЬМИ



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>СРЕДНЯЯ ГРУППА</b>		
<b>№</b>	<b>Занятие</b>	<b>Задачи</b>
1.	Знакомство с бассейном	Учить, входить в воду не боясь. Знакомить со свойствами воды, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятиям
2.	Вода - наш друг	Продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих в лицо; учить, не вытирать их руками, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятиям
3.	Веселый дождик	Продолжать учить безбоязненно входить в воду, держась за руки, воспитывать интерес к выполнению упражнений, не бояться брызг
4.	Мы - китята	Учить выполнять более энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, отходя от бортика; воспитывать желание заниматься
5.	Русалки и водяной	Продолжать учить безбоязненно выполнять уже знакомые упражнения, отходя от бортика, развивать внимание
6.	Лягушата	Учить выполнять прыжки без поддержки с различным заданием, закреплять умение свободно передвигаться по воде, воспитывать умение выполнять правила: не кричать, не подталкивать друг друга
7.	Рыбаки	Продолжать учить естественно, выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность
8.	Зарядка осьминожек	Учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям педагога; воспитывать организованность
9.	Морские черепашки	Учить переходить от одного бортика к другому самостоятельно, выполнять упражнения легко, энергично, закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей
10.	Море волнуется	Учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении, воспитывать желание заниматься
11.	Милая водица давай с тобой водиться	Учить детей играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки
12.	Батискаф	Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками, энергично выполнять движения, объединяться в пары для игры; воспитывать осторожность, внимание

13.	Мы - смелые	Продолжать выполнять движения свободно, чувствуя сопротивление воды, воспитывать организованность на занятии
14.	Пароходик	Закреплять умение выполнять и прекращать движение согласно указаниям педагога, воспитывать организованность
15.	Дружные ребята	Учить выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с действиями товарищей, формировать желание прыгнуть выше, пробежать быстрее
16.	Плотики	Учить погружаться до подбородка, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь
17.	Поплавок	Учить детей выполнять движения с точным заданием для рук; упражнять в беге, прыжках; воспитывать умение выполнять правило: не держаться за товарищей
18.	Лодочки плывут	Закреплять навыки естественного передвижения в воде
19.	Медузы	Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде
20.	Делай, как я	Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении, учить не бояться воды
21.	Мы веселые утята	Закреплять умение выполнять движения, согласуя их с движением рук; смело опускать лицо в воду, играть, свободно двигаясь в воде
22.	Буль, буль, буль карасики	Учить детей делать выдох в воду, упражнять в естественных движениях в воде, воспитывать организованность
23.	Водолазы	Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться до подбородка, воспитывать смелость
24.	Балет в воде	Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками. Воспитывать самостоятельность
25.	Гонка катеров	Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе; своевременно заканчивать задание
26.	Пираты на море	Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать выдох в воду; воспитывать смелость
27.	Ловцы жемчуга	Учить делать вдох и выдох в воду, опускать лицо в воду, не вытирая затем руками; воспитывать чувство уверенности на воде
28.	Пузыри	Продолжать учить делать вдох, выдох в воду, выпуская пузыри; погружаться до подбородка; воспитывать умение уверенно держаться на воде
29.	Торпеды и корабли	Учить детей продвигаться без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить

		детей делать вдох и выдох в воду, воспитывать выносливость
30.	Рыбки резвятся	Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, опускать лицо в воду, продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость
31.	Щука в омуте	Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, опускать безбоязненно лицо в воду; воспитывать смелость
32.	Буксировка	Учить выполнять упражнения в исходном положении с наклоном туловища вперед; выполнять прыжки, держась за руки; приучать согласовывать свои действия с действиями товарищей
33.	Окуналки	Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить с отгребанием воды назад руками; воспитывать смелость
34.	Будь внимательным	Упражнять детей в выполнении упражнений самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращая упражнения
35.	Караси и щука	Продолжать учить умению ходить и бегать с отгребанием воды назад руками; закреплять умение выполнять задание с достижением нового результата
36.	Волны на море	Учить детей энергично выполнять упражнения; воспитывать радостные ощущения
<b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>		
1.	Приятные воспоминания	Упражняя в ходьбе с высоким подниманием колен, учить детей отрывать ноги от дна бассейна; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выдержку
2.	Мы веселые ребята	Учить детей бегать по бассейну парами, держа друг друга за руки; продолжать учить отрывать ноги от дна; упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; воспитывать смелость
3.	Водолазы	Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну загребая воду руками; воспитывать смелость
4.	Кит и китята	Продолжать учить свободно выполнять движения, погружаться в воду; воспитывать выдержку
5.	Медузы	Учить детей подпрыгивать и падать на воду; выполнять упражнения. Согласуя свои действия с действием товарища; воспитывать умение выполнять правило: помогать товарищам, не мешать выполнять упражнения
6.	Умка и его друзья	Продолжать учить погружаться в воду; упражнять в работе ног (руки лежат на бортике);

		воспитывать уверенность при выполнении задания
7.	Тюлени	Учить детей делать выдох в воду, закреплять умение энергично выполнять движения; развивать смелость
8.	Юнги на зарядке	Учить детей доставать игрушки со дна, открывая глаза в воде; упражнять в правильном выдохе; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков. Воспитывать дисциплинированность
9.	Морская разведка	Учить двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий; воспитывать умение слушать указания взрослого
10.	Кто лучше?	Продолжать развивать умение двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий; воспитывать организованность
11.	Дельфин	Учить детей выполнять плавательные движения руками, закреплять умение делать выдох в воду, упражнять в беге змейкой, воспитывать умение выполнять правило: в воде не дотрагиваются до товарища, делать упражнения в одном направлении
12.	Мы плаваем	Учить детей сочетать более сильные движения со слабыми; упражнять в погружении в воду и открывании глаз; воспитывать смелость
13.	Я на солнышке лежу	Учить детей погружаться в воду, выполняя задания; упражнять в правильном входе – выдохе
14.	Рыбки плавают в заливе	Продолжать учить активно работать прямыми ногами; выполнять упражнения в различном темпе; правильно делать выдох; воспитывать организованность
15.	Смелые ребята	Упражнять детей в согласованности и ритмичности при выполнении движений
16.	Батискаф	Приучать детей выполнять упражнения самостоятельно; не выходить за пределы установленного места
17.	Плывем	Обращать внимание детей на качественное выполнение упражнений; воспитывать смелость
18.	Играя, учимся плавать	Закреплять умение правильно делать выдох, развивать внимание. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде
19.	Торпеда	Учить, держась за игрушку, вытянуть тело вперед, лечь на воду; упражнять в погружении, воспитывать организованность
20.	Ловцы жемчуга	Учить погружаться: задержав дыхание, побыть 2-3 секунды под водой; упражнять в правильном дыхании; воспитывать смелость
21.	Щука в омуте	Продолжать учить находиться несколько секунд под водой с задержкой дыхания, делать правильно выдох; воспитывать умение играть в воде самостоятельно или совместно с товарищами

22.	Веселые утята	Продолжать учить входить в воду самостоятельно, выполнять упражнения в соответствии с указаниями; воспитывать самостоятельность
23.	Кто доплывет?	Учить детей делать полный выдох после погружения в воду, упражнять в выполнении упражнений в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.
24.	Морская звездочка	Продолжать учить делать выдох после полного погружения в воду; отрабатывать движения прямыми ногами (элементы стиля «кроль»); воспитывать выносливость.
25.	Проскользни в тоннель	Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 секунд, двигаясь в туннеле; упражнять в выполнении движений в ускоренном темпе, развивать силу мышц
26.	Веселые раки	Учить детей выполнять упражнения, двигаясь спиной, выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность
27.	Торпеды и корабли	Отрабатывать движения прямыми ногами; продолжать учить открывать глаза в воде, различать находящиеся на дне предметы, доставать их; воспитывать интерес к занятиям
28.	Лягушки - квакушки	Продолжать учить детей ложиться на воду после прыжка; упражнять в умении согласовывать свои движения с движением товарища; воспитывать ловкость
29.	Эстафета с мячом	Продолжать учить свободно ориентироваться в воде, выполнять упражнения меняя направление; воспитывать организованность
30.	Перевертыши	Продолжать учить делать глубокий вдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь на воду, закреплять правило: не держаться за товарища, уметь контролировать свои действия
31.	Окуналки	Учить погружаться в воду после прыжков; тренировать в выполнении упражнений вперед лицом и вперед спиной в ускоренном темпе; развивать силу мышц
32.	Кто быстрее спрячется под воду?	Учить детей садиться на дно, держась руками за бортик; объяснить, что вода выталкивает тело; воспитывать смелость
33.	Поплавок	Учить детей с помощью игрушки лечь на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость
34.	Мы – смелые	Продолжать учить детей ложиться, опуская лицо в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание
35.	Морские звезды	Продолжать учить детей ложиться на воду, доставать дно руками, воспитывать смелость
36.	Играя – плаваем	Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; отрабатывать выдох под водой,



		воспитывать правильные взаимоотношения с товарищами на воде
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА</b>		
1.	Волшебница вода	Закреплять полученные навыки. Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений
2.	Водомеры	Учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды; развивать силу
3.	Радужные брызги	Отрабатывать движения руками, как при плавании стилем «кроль»; учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать выносливость
4.	Поплавки	Отрабатывать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания); закреплять навыки поведения в бассейне
5.	Медузы	Учить детей задерживать дыхание на счет до 5; выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» в быстром темпе; воспитывать выдержку
6.	Водяной	Упражнять в правильном выполнении движений руками под водой; воспитывать чувство товарищества
7.	Осьминожки на дне	Закреплять умение нырять, выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза»; учить правильному вдоху и выдоху; воспитывать внимание
8.	Фонтаны	Учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем вдох и глубокое погружение с длительным выдохом; обращать внимание на качество выполнения упражнений, воспитывать дисциплинированность
9.	Моржата	Закреплять умение лежать на спине, вытянув тело; при нырянии открывать в воде глаза; воспитывать смелость
10.	Смелые ребята	Учить правильно скользить на спине; закреплять умение выполнять движения, согласую свои действия с действиями товарищей; воспитывать уважение к товарищам
11.	Тюлени	Продолжать учить скользить на груди и на спине; закреплять умение выполнять движения, согласую свои действия с действиями товарищей; воспитывать уважение к товарищам
12.	Плаваем – играем	Учить ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением, закреплять правило: не толкать плавающих в воде; воспитывать дисциплинированность
13.	Лебедушки	Продолжать учить действовать согласованно; формировать умение играть под музыку

		(использовать запись А.Римского-Корсакова – «Сказка о царе Салтане»).
14.	Плотики	Продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; упражнять в скольжении; воспитывать смелость
15.	Веселые старты	Закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед; учить свободно ориентироваться в пространстве
16.	Русалки и водяной	Учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды; развивать силу
17.	Плаваем кролем	Продолжать учить четко выполнять движения ногами, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении
18.	Игропластика	Учить выполнять упражнения под музыку и счет воспитателя; упражнять в скольжении
19.	Дружные ребята	Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей; закреплять навык свободно ориентироваться в воде
20.	Циркачи	Упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и на спине; продолжать учить скольжению, выпрямляя тело на воде; воспитывать умение играть самостоятельно
21.	Плаваем кролем	Учить выполнять гребковые движения руками попеременно; закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком присяде
22.	Кто кого?	Упражнять детей в скольжении и погружении; воспитывать умение играть самостоятельно; выполнять правила поведения на воде
23.	Настоящие пловцы	Продолжать учить в гребковом движении руками; выполнять скольжение; воспитывать организованность
24.	Караси и карпы	Продолжать учить выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение; упражнять в движении прямых ног; воспитывать организованность
25.	Стрелы	Учить выполнять скольжение на груди с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения; воспитывать настойчивость
26.	Торпеды	Продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди; упражнять в прыжках с нырянием
27.	Фонтан	Упражнять детей в умении делать вдох, выдох с поворотом головы; учить выполнять движения согласованно, под музыку

28.	Мельница	Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками; воспитывать организованность
29.	Гонка катеров	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами; делать вдох, выдох с поворотом головы; упражнять в скольжении
30.	Доплыви	Учить выполнять гребковые движения, двигаясь спиной вперед; закреплять умение ритмично дышать
31.	Винт	Учить делать поворот со спины на живот и наоборот, задерживая тело в воде, пока хватает дыхания «Винт»; выполнять движения в воде с открытыми глазами; воспитывать упорство
32.	Утки – нырки	Продолжать закреплять знакомые движения в воде, воспитывать уверенность
33.	Поднырни в круг	Учить самостоятельно выполнять движения под музыку; воспитывать организованность
34.	Конкурс поплавок	Учить делать гребковые движения руками при скольжении; упражнять в скольжении – «Плавающие стрелы»
35.	Крокодилы на охоте	Тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание; воспитывать выносливость
36.	Соревнование кальмаров	Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### СЕНТЯБРЬ

#### Занятие № 1.

Задачи: учить входить в воду не боясь. Знакомить со свойствами воды, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятиям.

На суше: 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Нам скользко» - ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе.

3. «Мячики» – ноги слегка расставлены, руки на поясе, шесть – восемь подпрыгиваний.

4. «Шагают наши ножки» - ходьба по дорожке в бассейн.

В воде: 1. Вход в воду.

2. Ходьба около бортика, держась за поручень, - «Мы гуляем».

3. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и выливают ее на игрушки.

4. «Нам весело» - ударять ладонями поочередно по воде.

5. Игра «Лодочка» (2-3 раза). Дети распределяются на две подгруппы. В полуприсяде, вытянув руки вперед (пальцы сложены лодочкой – это нос корабля), подбородок лежит на воде, - ходьба по бассейну.

6. Выход из воды.

### **Занятие № 2.**

Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, не бояться брызг, попадающих в лицо; учить, не вытирать их руками, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятиям.

На суше: 1. Обычная ходьба на месте.

2. Легкий бег.

3. «Поймай дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями опустить вниз.

4. «Пружинки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

В воде: 1. Вход в воду.

2. Ходьба около бортика, держась за поручень, - «Мы гуляем».

3. «Дождик» - дети набирают в ладони воду и выливают ее на игрушки.

4. «Нам весело» - ударять ладонями поочередно по воде.

5. Игра «Лодочка» (2-3 раза). Дети распределяются на две подгруппы. В полуприсяде, вытянув руки вперед (пальцы сложены лодочкой – это нос корабля), подбородок лежит на воде, - ходьба по бассейну.

6. Выход из воды.

### **Занятие № 3.**

Задачи: продолжать учить безбоязненно входить в воду, держась за руки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

На суше: 1. «Нам скользко» - ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе.

2. «Поймай дождик» - ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями, опустить вниз.

3. «Нам весело». И.п. – ноги на ширине плеч, наклониться – похлопать по коленям, выпрямиться.

4. «Мячики» – И.п. – ноги расставлены, руки на поясе, шесть - восемь подпрыгиваний.

5. Обычная ходьба.

В воде: 1. Вход в воду с поддержкой воспитателя.

2. Ходьба по бассейну, держась за бортик.

3. «Дождик» - выливание воды на себя с чтением потешки «Дождик, дождик».

4. «Хоровод» - ходьба по кругу.

5. Игра «Поймай воду». Играющие стоят в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

## 6. Выход из воды.

### Занятие № 4.

Задачи: учить выполнять более энергичные прыжки, упражнять в умении выполнять движения в круге, отходя от бортика; воспитывать желание заниматься.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Легкий бег.

3. «Пружинки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе; два – три приседания.

4. «Мячики» – И.п. – ноги расставлены, руки на поясе, шесть - восемь подпрыгиваний.

5. «Шагают наши ножки» - ходьба по дорожке в бассейн.

В воде: 1. Вход в воду с поддержкой воспитателя.

2. Держась одной рукой за бортик другой делать волны.

3. Прыжки, держась двумя руками за бортик.

4. «Хоровод» - ходьба по кругу.

5. Брызганье, стоя в кругу.

6. Игра «Солнышко и дождик». Дети стоят у бортика с одной стороны.

По сигналу преподавателя «Солнышко – можно гулять!» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

7. Выход из воды.

## ОКТАБРЬ

### Занятие № 5.

Задачи: продолжать учить безбоязненно выполнять уже знакомые упражнения, отходя от бортика, развивать внимание.

На суше: 1. «Нам скользко» - ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе.

2. «Поймаем дождик» И.п. – ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями опустить вниз.

3. «Нам весело». И.п. – ноги на ширине плеч, наклониться – похлопать по коленям, выпрямиться.

4. «Мячики» – И.п. – ноги расставлены, руки на поясе, шесть - восемь подпрыгиваний.

5. Обычная ходьба.

В воде: 1. Вход в воду с поддержкой воспитателя.

2. Прыжки, держась одной рукой за бортик.

3. Прыжки, держась двумя руками за бортик.

4. Ходить по бассейну, держась за игрушку или доску.

5. Игра «Рыбки резвятся». По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - приседают на корточки.

6. Выход из воды.

### **Занятие № 6.**

**Задачи:** учить выполнять прыжки без поддержки с различным заданием, закреплять умение свободно передвигаться по воде, воспитывать умение выполнять правила: не кричать, не подталкивать друг друга.

**На суше:** 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Поймаем дождик» И.п. – ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями опустить вниз.

3. «Пружинки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе; два – три приседания.

4. «Мячики» – И.п. – ноги расставлены, руки на поясе, шесть - восемь подпрыгиваний.

5. «Шагают наши ножки» - ходьба по дорожке в бассейн.

**В воде:** 1. Вход в воду с поддержкой воспитателя.

2. Прыжки около бортика:

а) держась одной рукой за поручень;

б) без поддержки;

в) с хлопками по воде.

3. Ходить по бассейну, держась за игрушку или доску.

4. Игра «Шторм на море». Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево близко от поверхности воды.

5. Игра «Паровоз». Опуститься в воду до губ (вытянуты трубочкой) и активно выдохнуть воздух, вдох через нос.

6. Выход из воды.

### **Занятие № 7.**

**Задачи:** продолжать учить естественно, выполнять движения, не бояться брызг, не вытирать их с лица; воспитывать самостоятельность.

**На суше:** 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Паровоз» - ходьба дробным шагом с движениями рук.

3. «Цапля». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, руки развести в стороны; опустить ногу и руки.

4. «Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.

5. «Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

**В воде:** 1. Вход в воду с поддержкой воспитателя.

2. Ходьба с поддержкой за игрушку.

3. Ходьба парами, один ребенок держится за бортик.

4. Прыжки около бортика без поддержки – «Воробышки».

5. «Умывание».

6. Игра в круге «Поймай мяч»

7. Выход из воды.

### **Занятие № 8.**

**Задачи:** учить выполнять и прекращать движения согласно указаниям педагога; воспитывать организованность.

**На суше:** 1. «Паровоз» - ходьба дробным шагом с движениями рук.

2. «Качели». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад – три-четыре взмаха.

3. «Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.

4. «Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.

5. «Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

**В воде:** 1. Вход в воду с поддержкой воспитателя.

2. Прыжки около бортика:

а) держась одной рукой за поручень;

б) без поддержки;

в) с хлопками по воде.

3. Ходьба по дну бассейна с поддержкой за доску.

4. Игра «Шторм на море».

5. Игра «Змейка». Дети берутся за руки и вытягивают их вперед.

Свободно перемещаясь по бассейну, выполняют волнообразные движения руками вверх, вниз.

6. Выход из воды.

## **НОЯБРЬ**

### **Занятие № 9.**

**Задачи:** учить переходить от одного бортика к другому самостоятельно, выполнять упражнения легко, энергично, закреплять правила: не шуметь, не кричать, привлекая к себе внимание товарищей.

**На суше:** 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Качели». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад – три-четыре взмаха.

3. «Цапля». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, руки развести в стороны; опустить ногу и руки.

4. «Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.

5. «Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

**В воде:** 1. Вход в воду с поддержкой воспитателя.

2. Ходьба с поддержкой за игрушку.

3. Ходьба парами, один ребенок держится за бортик.

4. Прыжки около бортика без поддержки – «Воробышки».
5. Умывание.
6. Игра «Переправа». Ходьба на заданное расстояние, помогая гребковыми движениями рук.
7. Выход из воды.

### **Занятие № 10.**

Задачи: учить детей опускать лицо в воду, самостоятельно выполнять упражнения в свободном построении, воспитывать желание заниматься.

На суше: 1. Ходьба на месте.

2. «Качели». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад – три-четыре взмаха.

3. «Цапля». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, руки развести в стороны; опустить ногу и руки.

4. Легкий бег на месте.

5. «Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба вдоль бортика без поддержки.

3. «Птички моют носики».

4. Прыжки вдоль бортика – «Зайчики на прогулке».

5. Игра «Цапля». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

6. Выход из воды.

### **Занятие № 11.**

Задачи: учить детей играть в воде с игрушкой, используя ранее полученные навыки.

На суше: 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Паровоз» - ходьба дробным шагом с движениями рук.

3. «Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.

4. «Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.

5. «Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба по бассейну парами – «Дети на прогулке».

3. Прыжки с брызганьем – «Идет дождь»

4. «Гигантские шаги».

5. Игра с игрушками.

6. Выход из воды.

### **Занятие № 12.**



Задачи: продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками, энергично выполнять движения, объединяться в пары для игры; воспитывать осторожность, внимание.

На суше: 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Есть ли дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.

3. «Маленькие, большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, присесть (воспитатель говорит: «маленькие»), руками обхватить колени, голову опустить, выпрямиться, встать (воспитатель говорит: «большие»).

4. «Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.

5. «Идем как лошадки» - ходьба в бассейн.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба вдоль бортика без поддержки.

3. «Птички моют носики».

4. Прыжки вдоль бортика – «Зайчики на прогулке».

5. Игра «Лошадки». Дети распределяются на пары, берутся за руки и шагом идут через центр бассейна. В дальнейшем упражнение выполняется бегом с высоким подниманием колен.

6. Выход из воды.

## ДЕКАБРЬ

### Занятие № 13.

Задачи: продолжать выполнять движения свободно, чувствуя сопротивление воды, воспитывать организованность на занятии.

На суше: 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием ног.

3. «Есть ли дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.

4. «Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.

5. «Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба по бассейну парами – «Дети на прогулке».

3. Прыжки с брызганьем – «Идет дождь».

4. «Гигантские шаги».

5. Игра «Ледокол». Дети с досками в прямых руках свободно ходят по бассейну, стараясь не наталкиваться на товарищей.

6. Выход из воды.

### Занятие № 14.

Задачи: закреплять умение выполнять и прекращать движение согласно указаниям педагога, воспитывать организованность.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. «Маленькие, большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, присесть (воспитатель говорит: «маленькие»), руками обхватить колени, голову опустить, выпрямиться, встать (воспитатель говорит: «большие»).

3. «Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.

4. «Идем как лошадки» - ходьба в бассейн.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба с вытянутыми вперед руками.

3. Ходьба вдоль бортика держась одной рукой за поручень, другой делая гребковые движения.

4. Прыжки без поддержки - «Воробышки».

5. Игра «Лошадки». Дети распределяются на пары, берутся за руки и шагом идут через центр бассейна. В дальнейшем упражнение выполняется бегом с высоким подниманием колен.

6. Выход из воды.

### **Занятие № 15.**

Задачи: учить выполнять движения в воде, согласовывая свои действия с действиями товарищей, формировать желание прыгнуть выше, пробежать быстрее.

На суше: 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Есть ли дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.

3. «Маленькие, большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, присесть (воспитатель говорит: «маленькие»), руками обхватить колени, голову опустить, выпрямиться, встать (воспитатель говорит: «большие»).

4. «Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.

5. Ходьба в бассейн.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба с высоким подниманием бедра.

3. Ходьба по кругу в хороводе.

4. Прыжки с подпрыгиванием «Кто выше?», держась за бортик.

5. Бег с поддержкой за игрушку.

6. Игра «Ледокол». Дети с досками в прямых руках свободно ходят по бассейну, стараясь не наталкиваться на товарищей.

7. Выход из воды.

## **Занятие № 16.**

**Задачи:** учить погружаться до подбородка, выполнять упражнения, стоя в воде по грудь.

**На суше:** 1. Легкий бег.

2. «Есть ли дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.

3. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием ног.

4.«Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.

5. «Идем как лошадки» - ходьба в бассейн.

**В воде:** 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба, руки за спиной.

3. «Птички умываются» - выполняется в кругу.

4. Легкие прыжки в кругу.

5. Ходьба в положении полуприседа – «Маленькие – большие».

6. Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки.

По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле закружились карусели,  
А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

7. Выход из воды.

## **ЯНВАРЬ**

## **Занятие № 17.**

**Задачи:** учить детей выполнять движения с точным заданием для рук; упражнять в беге, прыжках; воспитывать умение выполнять правило: не держаться за товарищей.

**На суше:** 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Маленькие, большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, присесть (воспитатель говорит: «маленькие»), руками обхватить колени, голову опустить, выпрямиться, встать (воспитатель говорит: «большие»).

3.«Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.

4.«Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

**В воде:** 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба с вытянутыми вперед руками.

3. Ходьба вдоль бортика держась одной рукой за поручень, другой делая гребковые движения.

4. Прыжки без поддержки - «Воробышки».

5. Игра «Догоните меня». Дети догоняют воспитателя, в руках которого красивая игрушка.

6. Выход из воды.

## **Занятие № 18.**

**Задачи:** Закреплять навыки естественного передвижения в воде

**На суше:** 1. Легкий бег.

2. «Лошадки» – ходьба с подниманием колен.

3. «Есть ли дождик» – И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.

4. «Маленькие, большие». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, присесть (воспитатель говорит: «маленькие»), руками обхватить колени, голову опустить, выпрямиться, встать (воспитатель говорит: «большие»).

5. «Идем, как лошадки» - обычная ходьба в бассейн.

**В воде:** 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба с высоким подниманием бедра.

3. Ходьба по кругу в хороводе.

4. Прыжки с выпрыгиванием - «Кто выше?», держась за бортик.

5. Бег с поддержкой за игрушки.

6. Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки.

По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле закружились карусели,

А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

7. Выход из воды.

## **Занятие № 19.**

**Задачи:** Продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирая его руками; обращать внимание на выполнение правила: не толкать товарища в воде.

**На суше:** 1. Обычная ходьба, легкий бег.

2. «Есть ли дождик» – И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить.

3. «Моем носики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо – влево, сказать «чисто, чисто», выпрямиться.

4. «Воробышки» – пять – шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук.

5. «Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

**В воде:** 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба в положении полуприседа – «Маленькие – большие».

3. Прыжки с хлопками по воде - «Поиграем в ладошки с водичкой».

4. «Моем лицо – смываем мыльную пену».

5. Игра «Кто быстрее за мячом?». Играющие встают в одну шеренгу.

На расстоянии 4-5 м. от них плавают мячи. По сигналу дети бегут за мячом и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место.

## 6. Выход из воды.

### **Занятие № 20.**

**Задачи:** Продолжать упражнять детей в выполнении движений в воде и погружении, учить не бояться воды.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. «Мой веселый, звонкий мяч» – прыжки, успокаивающая ходьба.

3. «Поплавок» – приседания с выпрыгиванием.

4. «Остудим чай» – И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, подуть, выпрямиться.

5. «Карусель» - легкий бег, взявшись за руки.

**В воде:** 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба с наклоном туловища вперед – «Гуси».

3. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку.

4. Прыжки с брызганием «Идет дождь», не держась за бортик.

5. Игра «Кто быстрее к мячу». Играющие в стаю вдоль одной стороны бассейна. Преподаватель бросает мячи в воду и предлагает детям поймать их.

6. Выход из воды.

## ФЕВРАЛЬ

### **Занятие № 21.**

**Задачи:** Закреплять умение выполнять движения, согласуя их с движением рук; смело опускать лицо в воду, играть, свободно двигаясь в воде

**На суше:** 1. «Мой веселый, звонкий мяч» – прыжки, успокаивающая ходьба.

2. «Умываемся» - И.п. – ноги слегка расставлены, имитация; зачерпнуть воду руками (как в бассейне) и поднести к лицу.

3. «Остудим чай» – И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, подуть, выпрямиться.

4. «Карусель» - легкий бег, взявшись за руки.

5. Обычная ходьба в бассейн.

**В воде:** 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно одной, затем другой рукой.

3. Приседание с выпрыгиванием.

4. «Птички умываются в кругу» - держась за руки, дети опускают нос в воду, не вытирают лицо руками.

5. Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

6. Выход из воды.

### **Занятие № 22.**

Задачи: Учить детей делать выдох в воду, упражнять в естественных движениях в воде, воспитывать организованность.

На суше: 1.«Умываемся» - И.п. – ноги слегка расставлены, имитация; зачерпнуть воду руками (как в бассейне) и поднести к лицу.

2. «Поплавок» – приседания с выпрыгиванием.

3.«Остудим чай» – И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, подуть, выпрямиться.

4. «Мой веселый, звонкий мяч» – прыжки, успокаивающая ходьба.

5. Обычная ходьба в бассейн.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками.

3. «Подуем на водичку» - упражнение на дыхание.

4. Бег без поддержки с работой рук гребками.

5. «Моем лицо – смываем мыльную пену».

6. Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

7. Выход из воды.

### **Занятие № 23.**

Задачи: Учить детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду; закреплять умение погружаться до подбородка, воспитывать смелость.

На суше: 1.«Лошадки» – бег с высоким подниманием ног.

2. «Насос» – стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно приседать.

3.«Гуси щиплют» – И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняться вперед, зашипеть, выпрямиться.

4. «Хлопаем по водичке» – прыжки с движениями рук.

5. Обычная ходьба.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками.

3. Бег с высоким подниманием колен.

4. «Остудим чай» – упражнение на дыхание.

5. Приседания в паре, держась за руки.

6. Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки.

По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле закружились карусели,

А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

7. Выход из воды.

### **Занятие № 24.**

Задачи: Продолжать совершенствовать умение детей свободно двигаться в воде, действовать с игрушками. Воспитывать самостоятельность.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. «Лошадки» – бег с высоким подниманием ног.

3. «Побрызгаем друг на друга» – И.п. – ноги слегка расставлены, два-три раза энергично взмахнуть руками.

4. «Плаваем» – ходьба с наклоном туловища вперед.

5. Обычная ходьба.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба с наклоном туловища вперед «Гуси».

3. Бег с поддержкой одной рукой за игрушку.

4. Прыжки с брызганьем «Идет дождик», не держась за бортик.

5. Самостоятельные игры с игрушками.

6. Игра «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево, близко к поверхности воды.

7. Выход из воды.

## МАРТ

### Занятие № 25.

Задачи: Учить детей выполнять упражнения в более быстром темпе; своевременно заканчивать задание.

На суше: 1. «Лошадки» – бег с высоким подниманием ног.

2. Обычная ходьба.

3. «Насос» – стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно приседать.

4. «Хлопаем по водичке» – прыжки с движениями рук.

5. «Плаваем» – ходьба с наклоном туловища вперед.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками.

3. «Подуем на водичку» - упражнение на дыхание.

4. Бег без поддержки с работой рук гребками.

5. «Моем лицо – смываем мыльную пену».

6. Прыжки в кругу – «Веселый мячик».

7. Самостоятельное передвижение по бассейну – «Перенести игрушки».

8. Игра «Догоните меня». Дети догоняют тренера, в руках которого красивая игрушка.

9. Выход из воды.

### Занятие № 26.

Задачи: Учить детей выполнять движения с повышенной активностью, делать выдох в воду; воспитывать смелость.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. «Побрызгаем друг на друга». И.п. – ноги слегка расставлены, два-три раза энергично взмахнуть руками.

3.«Насос» – стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно приседать.

4.«Хлопаем по водичке» – прыжки с движениями рук.

5. «Плаваем» – ходьба с наклоном туловища вперед.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба, руки заложены за спину.

3. Прыжки с брызганием – «Кто будет самый мокрый».

4. Опускаем лицо в воду – «Моем носики».

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Вдох и выдох в воду – «Пузырики».

7. Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 27.**

Задачи: Учить делать вдох и выдох в воду, опускать лицо в воду, не вытирая затем руками; воспитывать чувство уверенности на воде.

На суше: 1.«Лошадки» – бег с высоким подниманием ног.

2. Обычная ходьба.

3.«Насос» – стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно приседать.

4.«Хлопаем по водичке» – прыжки с движениями рук.

5. «Плаваем» – ходьба с наклоном туловища вперед.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Бег вдоль бортика.

3. «Пузырики» - вдох и выдох в воду в кругу.

4. Приседание в паре поочередно – «Моем носики».

5. «Дождик» - набираем воду в руки и выливаем себе на голову.

6. Игра «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево, близко к поверхности воды.

7. Самостоятельные игры с игрушками.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 28.**

Задачи: Продолжать учить делать вдох, выдох в воду, выпуская пузыри; погружаться до подбородка; воспитывать умение уверенно держаться на воде.

На суше: 1.«Лошадки» – бег с высоким подниманием ног.

2. Обычная ходьба.

3.«Побрызгаем друг на друга». И.п. – ноги слегка расставлены, два-три раза энергично взмахнуть руками.



4.«Плаваем» – ходьба с наклоном туловища вперед.

5. Легкий бег на месте.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба в положении полуприседа друг за другом.

3. Прыжки с брызганьем.

4. «Пузырики» - вдох и выдох в воду в кругу.

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. Опускаем лицо в воду – «Моем носики».

7. Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки.

По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле закружились карусели,

А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

8. Выход из воды.

## АПРЕЛЬ

### Занятие № 29.

Задачи: Учить детей продвигаться без помощи рук, чувствуя сопротивление воды; продолжать учить детей делать вдох и выдох в воду, воспитывать выносливость

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед и назад.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п..

4.«Водолазы». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, сделать выдох на счет воспитателя до четырех; 2) выпрямиться, 3) набрать воздух.

5. «Волчок» – прыжки с вращением.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба, руки заложены за спину.

3. Прыжки с брызганием – «Кто будет самый мокрый».

4. Опускаем лицо в воду – «Моем носики».

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. «Пузырики» - вдох и выдох в воду.

7. «Переправа» - игра с элементами соревнования (кто быстрее перейдет бассейн).

8. Выход из воды.

### Занятие № 30.

Задачи: Учить детей выполнять упражнения поочередно, держась за руки, опускать лицо в воду, продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выносливость

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Бег с высоким подниманием ног.

3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднимание и опускание прямых рук.

4. «Плаваем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.

5. «Кто выше?» – прыжки, держась за бортик.

6. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Бег вдоль бортика.

3. «Пузырики» - вдох и выдох в воду.

4. «Дождик» - набираем воду в руки и выливаем себе на голову.

5. Игра «Кто быстрее за игрушкой?»

6. Самостоятельные игры с игрушками.

7. Выход из воды.

### **Занятие № 31.**

Задачи: Учить выполнять упражнения с погружением до подбородка, делать выдох в воду, опускаться безбоязненно лицо в воду; воспитывать смелость.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба скрестным шагом.

3. Бег с высоким подниманием ног.

4. Сидя, руки в упоре, ноги прямые, движения ногами, как при плавании стилем «кроль».

5. «Плаваем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.

6. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба в положении полуприседа друг за другом.

3. «Пузырики» - вдох и выдох в воду.

4. Прыжки с брызганием – «Кто будет самый мокрый».

5. Бег с высоким подниманием бедра.

6. «Моем носики» – опускаем лицо в воду.

7. Игра «Караси и щука». Дети перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. «Щука» (ребенок) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может – глубже.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 32.**

Задачи: Учить выполнять упражнения в исходном положении с наклоном туловища вперед; выполнять прыжки, держась за руки; приучать согласовывать свои действия с действиями товарищей.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба скрестным шагом.

3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднимание и опускание прямых рук.

4. «Плаваем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.

5. «Кто выше?» – прыжки, держась за бортик.

6. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба с наклоном туловища вперед.

3. Прыжки в кругу, держась за руки.

4. Игровое упражнение – «Остудим чай».

5. Бег без поддержки с работой рук гребками.

6. Игра «Сердитая рыбка». Один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит,  
Сердитая рыбка, наверное, спит  
Подойдем мы к ней, разбудим  
И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними, затем возвращается на место.

7. Выход из воды.

## МАЙ

### Занятие № 33.

Задачи: Учить погружаться с головой, закреплять умение ходить с отгребанием воды назад руками; воспитывать смелость.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба в полуприсяде.

3. «Лошадки» - бег парами.

4. «Насос» – стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно приседать.

5. Сидя, руки в упоре, ноги прямые, движения ногами, как при плавании стилем «кроль».

6. Обычная ходьба.

7. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба, с отгребанием воды назад руками, пальцы согнуты, кисть лодочкой.

3. «Кто быстрее?» - бег с элементами соревнования, следить, чтобы дети не касались друг друга руками..

4. Погружение с головой в воду.

5. Игра «Жучок – паучок». Играющие, взявшись за руки идут по кругу.

В центре круга стоит водящий жучок – паучок. Играющие произносят слова:

Жучок – паучок вышел на охоту

- Жучок – паучок вышел на охоту  
Не зевай, поспевай  
Прячьтесь все под воду.  
С последними словами дети приседают, погружаясь с головой в воду.
6. Самостоятельные игры с игрушками.
  7. Выход из воды.

### **Занятие № 34.**

**Задачи:** Упражнять детей в выполнении упражнений самостоятельно ориентируясь на воде, своевременно прекращая упражнения.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. «Лошадки» - бег парами.

3. «Ножницы». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1- скрестить руки перед собой, 2 – вернуться ви.п.

4. «Насос» – стоя в парах, лицом друг к другу, поочередно приседать.

5. «Лягушата» - прыжки.

6. Дыхательные упражнения.

**В воде:** 1. Вход в воду самостоятельно.

2. «Зайцы на поле» - прыжки с брызганием.

3. «Дождик» - дети льют воду себе на голову.

4. Бег с элементами соревнования.

5. «Пускаем пузыри» - опускание в воду с головой.

6. Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки.

По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле закружились карусели,  
А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

7. Выход из воды.

### **Занятие № 35.**

**Задачи:** Продолжать учить умению ходить и бегать с отгребанием воды назад руками; закреплять умение выполнять задание с достижением нового результата.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба на носках, пятках.

3. «Мы сильные». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1- согнуть руки кольцом, 2 – вернуться ви.п.

4. «Водолазы». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, приседания с выдохом в воду: 1- присесть, сделать выдох, 2- вернуться ви.п.

5. «Кто выше?» - прыжки.

6. Обычная ходьба.

**В воде:** 1. Вход в воду самостоятельно.

2. Ходьба, с отгребанием воды назад руками, пальцы согнуты, кисть лодочкой.
3. Бег с работой рук гребками.
4. «Дуем на горячий чай».
5. Прыжки с выпрыгиванием «Кто выше?».
6. Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.
7. Поручение: собрать и положить на бортик игрушки.
8. Выход из воды.

### **Занятие № 36.**

**Задачи:** Учить детей энергично выполнять упражнения; воспитывать радостные ощущения.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба на носках, пятках.

3. «Мы сильные». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1- согнуть руки кольцом, 2 – вернуться ви.п.

4. «Водолазы». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, приседания с выдохом в воду: 1- присесть, сделать выдох, 2- вернуться ви.п.

5. «Кто выше?» - прыжки.

6. Обычная ходьба.

**В воде:** 1. Вход в воду самостоятельно.

2. «Дойти до другого бортика».

3. «Кто быстрее ко мне?».

4. Игровое упражнение «Веселый мяч» - прыжки в кругу.

5. Игровое упражнение «А теперь догоню я».

6. Игра в прятки – погружение под воду.

7. Игры с игрушками.

8. Выход из воды.

## **СТАРШАЯ ГРУППА**

### **СЕНТЯБРЬ**

### **Занятие № 1.**

**Задачи:** упражняя в ходьбе с высоким подниманием колен, учить детей отрывать ноги от дна бассейна; продолжать учить делать выдох в воду; воспитывать выдержку.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. «Лошадки» - легкий бег.

3. «Поплавок». И.п. – ноги слегка расставлены, присесть, быстро встать 4-5 раз.

4. Наклониться вперед – сделать выдох, выпрямиться.

5. Обычная ходьба.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени.

3. Бег по бассейну «Кто быстрее?».

4. Упражнение на дыхание «Остудим чай».

5. Выпрыгивание на месте у бортика - «Кто выше?».

6. «Дуем на воду».

7. Держась за бортик, работать прямыми ногами.

8. Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

9. Выход из воды.

## **Занятие № 2.**

Задачи: учить детей бегать по бассейну парами, держа друг друга за руки; продолжать учить отрывать ноги от дна; упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; воспитывать смелость.

На суше: 1. «Большие шаги» - ходьба широким шагом.

2. «Лошадки» - легкий бег.

3. «Поплавок». И.п. – ноги слегка расставлены, присесть, быстро встать 4-5 раз.

4. И.п. – сидя, руки сзади в упоре; поочередно поднимать прямые ноги.

5. Обычная ходьба.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба с наклоном туловища вперед.

3. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами в стиле «кроль»

4. Упражнение на дыхание «Остудим чай».

5. Бег по бассейну парами - «Лошадки».

6. «Моем лицо, смываем мыльную пену».

7. Игра с погружением в воду – «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.

8. Выход из воды.

## **Занятие № 3.**

Задачи: учить детей погружать лицо в воду и делать выдох; продолжать обучать ходьбе по бассейну загребая воду руками; воспитывать смелость.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. «Лошадки» - легкий бег.

3. Наклониться вперед – сделать выдох, выпрямиться.

4. И.п. – сидя, руки сзади в упоре; поочередно поднимать прямые ноги.

5. «Волчок» - прыжки с поворотом.

6. Обычная ходьба.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками.

3. Бег парами, держась за руки – «Лошадки».

4. Погружение лица в воду и пускание пузырей.

5. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперед вдоль бортика - «Зайчики на прогулке».

6. Игра «Хоровод». Взявшись за руки дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с головой. То же самое выполняется в другую сторону.

7. Игры с игрушками.

8. Выход из воды.

#### **Занятие № 4.**

Задачи: продолжать учить свободно выполнять движения, погружаться в воду; воспитывать выдержку.

На суше: 1. «Большие шаги» - ходьба широким шагом.

2. «Поплавок». И.п. – ноги слегка расставлены 1 – присесть, 2 – быстро встать.

3. И.п. – сидя, руки сзади в упоре; поочередно поднимать прямые ноги.

4. «Волчок» - прыжки с поворотом.

5. Обычная ходьба.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба поперек бассейна с высоким подниманием бедра – «Цапли».

3. Бег по бассейну – «Кто быстрее?».

4. «Моем лицо, смываем мыльную пену».

5. Выпрыгивание из воды с погружением до уровня рта.

6. Погружение лица в воду и пускание пузырей.

7. Ходьба по бассейну, загребая воду руками.

8. Игра – «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать

«карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.

9. Выход из воды.

## ОКТАБРЬ

### Занятие № 5.

Задачи: учить детей подпрыгивать и падать на воду; выполнять упражнения. Согласуя свои действия с действием товарища; воспитывать умение выполнять правило: помогать товарищам, не мешать выполнять упражнения.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Легкий бег.

3. «Поплавок». И.п. – ноги слегка расставлены 1 – присесть, 2 – быстро встать.

4. Наклониться вперед – сделать выдох, выпрямиться.

5. «Волчок» - прыжки с поворотом.

6. Обычная ходьба.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, помогая себе руками.

3. Бег с активным движением рук.

4. Упражнение на дыхание – «Подуем на водичку».

5. Прыжки с падением на воду.

6. Стоя парами друг против друга, взяться за руки и поочередно погружаться до подбородка, делая выдох в воду.

7. Игры с игрушками.

8. Выход из воды.

### Занятие № 6.

Задачи: продолжать учить погружаться в воду; упражнять в работе ног (руки лежат на бортике); воспитывать уверенность при выполнении задания.

На суше: 1. «Большие шаги» - ходьба широким шагом.

2. «Лошадки» - легкий бег.

3. «Поплавок». И.п. – ноги слегка расставлены 1 – присесть, 2 – быстро встать.

4. И.п. – сидя, руки сзади в упоре; поочередно поднимать прямые ноги.

5. «Волчок» - прыжки с поворотом.

6. Ходьба на месте.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени – «Цапля».

3. Бег по бассейну – «Кто быстрее?».



4. Игровое упражнение «Шторм на море». Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу воспитателя, дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево близко к поверхности воды.

5. Приседания до уровня носа с подпрыгиванием.

6. Работа ногами, руками держаться за поручень.

7. Держась за бортик руками вдох, выдох в воду.

8. «Ходьба по тоннелю» - использовать обручи.

9. Игра – «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.

10. Выход из воды.

### **Занятие № 7.**

**Задачи:** учить детей делать выдох в воду, закреплять умение энергично выполнять движения; развивать смелость.

**На суше:** 1. Ходьба на месте.

2. Легкий бег.

3. «Поплавок». И.п. – ноги слегка расставлены 1 – присесть, 2 – быстро встать.

4. Наклониться вперед – сделать выдох, выпрямиться.

5. «Волчок» - прыжки с поворотом.

6. Ходьба на месте.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба с наклоном туловища вперед.

3. Бег парами – «Лошадки».

4. Стоя в положении наклона вперед сделать вдох, опустив лицо в воду – выдох.

5. Прыжки на месте у бортика – «Кто выше?»; прыжки с поворотом – «Волчок».

6. Погружение лица и пускание пузырей в воду.

7. Игра «Хоровод». Взявшись за руки дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с головой. То же самое выполняется в другую сторону.

8. Игры с мячом – бросание мяча друг другу..

9. Выход из воды.

### **Занятие № 8.**

**Задачи:** учить детей доставать игрушки со дна, открывая глаза в воде; упражнять в правильном выдохе; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков. Воспитывать дисциплинированность.

- На суше: 1. Обычная ходьба.  
2. Ходьба приставным шагом прямо.  
3. «Плываем на лодке». И.п. – ноги слегка расставлены – имитация движения весел.  
4. И.п. – сидя, руки сзади в упоре. Движения ногами как при плавании стилем «кроль».  
5. Поочередная ходьба в убыстренном и замедленном темпе.  
6. Обычная ходьба.
- В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.  
2. Ходьба приставными шагами вдоль бортика.  
3. Бег с активной работой рук.  
4. Погружение лица в воду и пускание пузырей.  
5. Прыжки на обоих ногах, руки на поясе, с продвижением вперед.  
6. Упражнение на дыхание – «Остудим чай».  
7. Игра «Кто достанет игрушку со дна».  
8. Самостоятельные игры с игрушками.  
9. Выход из воды.

## НОЯБРЬ

### Занятие № 9.

Задачи: учить двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий; воспитывать умение слушать указания взрослого.

- На суше: 1. Ходьба на месте.  
2. Ходьба приставным шагом правым (левым) боком.  
3. «Выпрыгивание с хлопком». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, 2) встать прыжком, хлопок руками вверх.  
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) наклониться, коснуться руками ног, 2) выпрямиться.  
5. «Веселые лягушата» - прыжки на широко расставленных и слегка согнутых ногах.  
6. Обычная ходьба.

- В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.  
2. Ходьба по бассейну приставным шагом вправо и влево.  
3. Бег по бассейну парами – «Лошадки».  
4. Держась за бортик руками – вдох, выдох в воду.  
5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами.  
6. Выпрыгивание из воды – «Поймай мотылька».  
7. Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если только захотим –  
Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

## 8. Выход из воды.

### **Занятие № 10.**

**Задачи:** продолжать развивать умение двигаться вправо и влево с выполнением различных заданий; воспитывать организованность.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Легкий бег.

3. И.п. – сидя, руки сзади в упоре. Движения ногами как при плавании стилем «кроль».

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) наклониться, коснуться руками ног, 2) выпрямиться.

5. Поочередная ходьба в убыстренном и замедленном темпе.

6. Ходьба на месте.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну приставным шагом правым боком, держась за руки.

3. Бег по бассейну – «Кто быстрее?».

4. Держась за бортик руками – вдох, выдох в воду.

5. Выпрыгивание с погружением в воду до глаз.

6. Упражнение – «Моем носики».

7. Игровое упражнение «Веселые лягушки»

8. Игра «Бегом за мячом». Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

9. Выход из воды.

### **Занятие № 11.**

**Задачи:** учить детей выполнять плавательные движения руками, закреплять умение делать выдох в воду, упражнять в беге змейкой, воспитывать умение выполнять правило: в воде не дотрагиваются до товарища, делать упражнения в одном направлении.

**На суше:** 1. «Нам скользко» - ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе.

2. «Поймаем дождик». И.п. – ноги слегка расставлены, руки поднять вверх, покачивая кистями опустить вниз.

3. «Плывем на лодке». И.п. – ноги слегка расставлены; поочередно взмахиваем руками – имитация движения весел.

4. «Веселые лягушата» - прыжки на широко расставленных и слегка согнутых ногах.

5. Поочередная ходьба в убыстренном и замедленном темпе.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Держась за бортик одной рукой, другой делать плавательное движение – «Плаваем на лодке».
3. Держась за бортик двумя руками – вдох, выдох в воду.
4. Бег по воде змейкой за воспитателем.
5. Ходьба в тоннеле (из трех обручей).
6. Держась руками за бортик, активно работать ногами.
7. Игра «Морские коньки». Ноги становятся скрестно, руки – как лапы у зайчат. В таком положении прыжки с продвижением вперед.
8. Выход из воды.

### **Занятие № 12.**

**Задачи:** учить детей сочетать более сильные движения со слабыми; упражнять в погружении в воду и открывании глаз; воспитывать смелость.

**На суше:** 1. Ходьба приставным шагом прямо; правым (левым) боком.

2. «Выпрыгивание с хлопком». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, 2) встать с прыжком, хлопок руками вверх.

3. И.п. – сидя, руки сзади в упоре. Движения ногами как при плавании стилем «кроль».

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) наклониться, коснуться руками ног, 2) выпрямиться.

5. Обычная ходьба.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Игровое упражнение – «На прогулке».

3. Игровое упражнение «Пошел слабый дождик», затем «Пошел сильный дождик».

4. Упражнение на погружение в воду – «Спрятались от дождя».

5. Упражнение на погружение в воду в кругу – «Дружные ребята».

6. Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две команды. «Охотники» образуют круг, внутри которого находятся «утки». «Охотники» стреляют в «уток» – бросают мяч, а «утки» прячутся (ныряют).

7. Выход из воды.

## **ДЕКАБРЬ**

### **Занятие № 13.**

**Задачи:** учить детей погружаться в воду, выполняя задания; упражнять в правильном вдохе – выдохе.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. «Плываем на лодке». И.п. – ноги слегка расставлены; поочередно взмахиваем руками – имитация движения весел.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) наклониться, коснуться руками ног, 2) выпрямиться.

4. «Веселые лягушата» - прыжки на широко расставленных и слегка согнутых ногах.

5. Поочередная ходьба в убыстренном и замедленном темпе.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Игра в ладушки с водой.

3. Упражнение на погружение в воду в кругу – «Спасаем животных».

4. Бег змейкой между плавающими игрушками.

5. Упражнение на дыхание – «Пускание пузырей».

6. Приседание с глубоким погружением – «Мы маленькие», выпрыгивание вверх – «Мы большие».

7. Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки.

По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите

Карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 14.**

Задачи: продолжать учить активно работать прямыми ногами; выполнять упражнения в различном темпе; правильно делать выдох; воспитывать организованность.

На суше: 1. Ходьба приставным шагом прямо; правым (левым) боком.

2. Обычный бег.

3. «Выпрыгивание с хлопком». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, 2) встать с прыжком, хлопок руками вверх.

4. И.п. – сидя, руки сзади в упоре. Движения ногами как при плавании стилем «кроль».

5. Поочередная ходьба в убыстренном и замедленном темпе.

6. Обычная ходьба.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами.

3. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

4. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, - «Быстрый ход».

5. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, - «Медленный ход».

6. Держась за обручи погрузиться в воду – «Показались в домике».

7. Игра «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать

«карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.

#### 8. Выход из воды.

### **Занятие № 15.**

**Задачи:** упражнять детей в согласованности и ритмичности при выполнении движений.

**На суше:** 1. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки как бы загребают воду.

2. «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть, 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.

4. «Веселые лягушата» - прыжки.

5. «Поплывем на лодке в бассейн» - ходьба с движением рук.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Прыжки с погружением в воду до уровня глаз.

3. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.

4. Упражнение на дыхание – «Пускание пузырей».

5. Бег по бассейну вперед лицом - «Кто быстрее?».

6. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

7. Игра «Дровосек». Дети имитируют работу дровосека с выдохом в воду.

8. Самостоятельные игры с игрушками.

9. Выход из воды.

### **Занятие № 16.**

**Задачи:** приучать детей выполнять упражнения самостоятельно; не выходить за пределы установленного места.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.

3. И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу: один ребенок приседает, второй встает в обруче, снова приседает, выходит из обруча – выпрямляется. То же делает второй ребенок.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.

5. «Веселые лягушата» - прыжки.

6. «Поплывем на лодке» - ходьба с движением рук.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну с высоким подниманием колен.

3. Бег по бассейну парами – «Лошадки».

4. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

5. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.
6. Подпрыгивание с погружением под воду.
7. Игра «Бегом за мячом».
8. Самостоятельные игры с игрушками.
9. Выход из воды.

## **ЯНВАРЬ**

### **Занятие № 17.**

**Задачи:** Обращать внимание детей на качественное выполнение упражнений; воспитывать смелость.

**На суше:** 1. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки как бы загребают воду.

2. Легкий бег.

3. «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.

5. Ходьба с движением рук.

6. Прыжки.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (вперед лицом и вперед спиной).

3. Прыжки с погружением под воду с головой, держась одной рукой за бортик.

4. Упражнение на погружение в воду в кругу – «Дружные ребята». Следить, чтобы дети не вытирали лицо руками.

5. Бег по бассейну вдоль бортика спиной вперед.

6. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

7. Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если только захотим –  
Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 18.**

**Задачи:** закреплять умение правильно делать выдох, развивать внимание.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.

4. И.п. – сидя, держась за обруч, движения ногами, как при плавании стилем «кроль».

5. «Веселые лягушата» - прыжки.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.

3. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

4. Ходьба до противоположного бортика приставным шагом правым и левым боком.

5. Бег с высоким подниманием колен.

6. Стоя в парах лицом друг к другу, поочередно погружаться с выдохом в воду.

7. Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если только захотим –  
Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

8. Самостоятельные игры с игрушками.

9. Выход из воды.

### **Занятие № 19.**

Задачи: учить, держась за игрушку, вытянуть тело вперед, лечь на воду; упражнять в погружении, воспитывать организованность.

На суше: 1. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки как бы загребают воду.

2. «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.

4. И.п. – сидя, держась за обруч, движения ногами, как при плавании стилем «кроль».

5. «Веселые лягушата» - прыжки.

6. «Поплывем на лодке» - ходьба с движением рук.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.

3. Ходьба по бассейну, загребая воду руками.

4. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

5. Прыжки с погружением под воду с головой.

6. Катание на досках или надувных игрушках (тело ребенка должно быть вытянуто).

7. Выход из воды.

### **Занятие № 20.**



Задачи: учить погружаться: задержав дыхание, побыть 2-3 секунды под водой; упражнять в правильном дыхании; воспитывать смелость.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Легкий бег.

3. «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.

4. И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу: один ребенок приседает, второй встает в обруче, снова приседает, выходит из обруча – выпрямляется. То же делает второй ребенок.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.

6. «Веселые лягушата» - прыжки.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Игровое упражнение «Лягушата».

3. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

4. Игровое упражнение «Рыбки». По сигналу «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - присаживаются на корточки.

5. Упражнение на погружение «Пройти под доской».

6. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.

7. Игра «Кто быстрее на другой берег». Бег в воде на заданное расстояние, помогая себе руками.

8. Самостоятельные игры с игрушками.

9. Выход из воды.

## ФЕВРАЛЬ

### Занятие № 21.

Задачи: продолжать учить находиться несколько секунд под водой с задержкой дыхания, делать правильно выдох; воспитывать умение играть в воде самостоятельно или совместно с товарищами.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки как бы загребают воду.

3. Легкий бег.

4. И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу: один ребенок приседает, второй встает в обруче, снова приседает, выходит из обруча – выпрямляется. То же делает второй ребенок.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.

6. «Веселые лягушата» - прыжки.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну на носках.

3. Бег между игрушками.

4. Упражнение на дыхание – «Пускаем пузыри».

5. Игра «Охотники и утки». Дети делятся на две команды. «Охотники» образуют круг, внутри которого находятся «утки». «Охотники» стреляют в «уток» – бросают мяч, а «утки» прячутся (ныряют). Игра продолжается 2-3 минуты, после чего участники меняются ролями.

6. Ходьба в тоннеле (из трех обручей).

7. Игра «Оса». Дети образуют круг. Преподаватель в центре, в руках у него удилище, к которому привязан бантик. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь «осу». Игроки, спасаясь от «осы», погружаются в воду с головой.

8. Игры с игрушками.

9. Выход из воды.

### **Занятие № 22.**

**Задачи:** продолжать учить входить в воду самостоятельно, выполнять упражнения в соответствии с указаниями; воспитывать самостоятельность.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба с наклоном туловища вперед, руки как бы загребают воду.

3. «Поднимание обруча вверх». И.п. – стоя в парах друг против друга, обруч внизу, 1) поднять обруч, 2) опустить.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуть: 1) наклониться, опустить голову, сделать выдох, 2) выпрямиться.

5. И.п. – сидя, держась за обруч, движения ногами, как при плавании стилем «кроль».

6. «Веселые лягушата» - прыжки.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.

3. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

4. Ходьба до противоположного бортика приставным шагом правым и левым боком.

5. Бег с высоким подниманием колен.

6. Стоя в парах лицом друг к другу, выполнять упражнение на дыхание «Насос».

7. Игра «Морской бой». Дети выстраиваются в две шеренги лицом друг другу на расстоянии 1 м. По сигналу начинают брызгать водой друг другу в лицо. Дети не должны сближаться и касаться друг друга. Выигрывает команда, игроки которой не отворачиваются от брызг и не закрывают глаза.

8. Самостоятельные игры с игрушками.

9. Выход из воды.

### **Занятие № 23.**

**Задачи:** учить детей делать полный выдох после погружения в воду, упражнять в выполнении упражнений в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Обычный бег.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.

4. «Посмотри на дно». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.

5. И.п. – стоя, держась руками за бортик; поочередное поднимание прямых ног.

6. «Волчок» - прыжки с вращением.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика.

3. Упражнение на дыхание – «Посмотри что на дне».

4. Бег по бассейну, загребая воду руками.

5. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

6. Ходьба по бассейну спиной вперед, помогая себе руками.

7. Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.

8. Самостоятельные игры с игрушками.

9. Выход из воды.

### **Занятие № 24.**

Задачи: продолжать учить делать выдох после полного погружения в воду; отрабатывать движения прямыми ногами (элементы стиля «кроль»); воспитывать выносливость.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Обычный бег.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.

4. «Посмотри на дно». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.

5. И.п. – стоя, держась руками за бортик; поочередное поднимание прямых ног.

6. «Волчок» - прыжки с вращением.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну приставными шагами правым и левым боком.

3. Ходьба до противоположного бортика спиной вперед.

4. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

5. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.

6. Бег до противоположного бортика.

7. Игровое упражнение на дыхание «Водолазы».

8. Игра «Карусели».

9. Выход из воды.

## **МАРТ**

### **Занятие № 25.**

Задачи: продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 секунд, двигаясь в туннеле; упражнять в выполнении движений в ускоренном темпе, развивать силу мышц.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Обычный бег.

3. «Водолазы». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, сделать выдох на счет воспитателя до четырех, 2) выпрямиться, набрать воздух.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) поворот влево, 2) вернуться в и.п., 3) поворот вправо, 4) вернуться в и.п.

5. «Волчок» - прыжки с вращением.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа.

3. Бег по бассейну «Кто быстрее?».

4. Держа руки на поясе вдох, опустить лицо в воду – выдох.

5. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, спиной вперед.

6. Ходьба в тоннеле (из трех обручей).

7. Игры с игрушками.

8. Выход из воды.

### Занятие № 26.

Задачи: учить детей выполнять упражнения, двигаясь спиной, выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; воспитывать уверенность.

На суше: 1. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед и назад.

2. Обычный бег.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.

4. «Посмотри на дно». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.

5. И.п. – стоя, держась руками за бортик; поочередное поднимание прямых ног.

6. Обычная ходьба.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками: 1) вперед лицом, 2) вперед спиной.

3. Бег по бассейну, загребая воду руками «Кто быстрее?».

4. Упражнение на дыхание в кругу – вдох, выдох в воду.

5. Упражнение на дыхание «Водолазы».

6. Игра «Удочка». Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре – преподаватель, в руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10 – 30 см. над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду.

7. Самостоятельные игры с игрушками.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 27.**

**Задачи:** отрабатывать движения прямыми ногами; продолжать учить открывать глаза в воде, различать находящиеся на дне предметы, доставать их; воспитывать интерес к занятиям.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Бег на месте.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.

4. «Посмотри на дно». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.

6. «Волчок» - прыжки с вращением.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.

3. Погружение в воду с доставанием предмета со дна.

4. Бег по бассейну, загребая воду руками.

5. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

6. Игра «Хоровод». Взавшись за руки дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с головой. То же самое выполняется в другую сторону.

7. Самостоятельные игры с игрушками.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 28.**

**Задачи:** продолжать учить детей ложиться на воду после прыжка; упражнять в умении согласовывать свои движения с движением товарища; воспитывать ловкость.

**На суше:** 1. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед и назад.

2. Бег на месте.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.

4. «Водолазы». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены: 1) присесть, сделать выдох на счет воспитателя до четырех, 2) выпрямиться, набрать воздух.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) поворот влево, 2) вернуться в и.п., 3) поворот вправо, 4) вернуться в и.п.

6. «Волчок» - прыжки с вращением.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну приставными шагами правым и левым боком.

3. Держась за игрушку, доску бег с прямыми ногами.

4. Держась за игрушку, доску прыжки на двух ногах.

5. Стоя в парах лицом друг к другу, выполнять упражнение на дыхание «Насос».

6. Игра «Бегом за мячом». Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

7. Самостоятельные игры с игрушками.

8. Выход из воды.

## АПРЕЛЬ

### Занятие № 29.

Задачи: продолжать учить свободно ориентироваться в воде, выполнять упражнения меняя направление; воспитывать организованность.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Бег на месте.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) поднять руки вперед, 2) вверх, 3) в стороны, 4) вернуться в и.п.

4. «Посмотри на дно». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) наклониться вперед, посмотреть вправо, влево, вниз, 2) выпрямиться.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1) поворот влево, 2) вернуться в и.п., 3) поворот вправо, 4) вернуться в и.п.

6. Ходьба на месте.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа.

3. Бег по бассейну, загребая воду руками «Кто быстрее?».

4. Игра с водой «Дождик». Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу «Солнышко – можно гулять» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик» и брызгает на детей водой.

5. Ходьба на носках между предметами.

6. Ходьба в тоннеле (из трех обручей).

7. Игра «Охотники и утки». Выбираются два «охотника». Остальные дети «утки». «Охотники» становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. «Утки» плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» «утки» ныряют, чтобы в них не попали мячом.

8. Выход из воды.

### Занятие № 30.

Задачи: продолжать учить делать глубокий вдох под водой, тренировать в умении из прыжка лечь на воду, закреплять правило: не держаться за товарища, уметь контролировать свои действия.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Бег с высоким подниманием колен.

3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднимание и опускание прямых рук.

4. «Плаваем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.

5. «Кто выше?» - прыжки, держась за бортик.

6. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Игра «Лягушата». Играющие становятся в круг. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под воду.

3. Выпрыгивание из воды с погружением с головой.

4. Держась руками за бортик – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

5. Игра «Лодочка». Дети распределяются на две подгруппы. В полуприсяде, вытянуть руки вперед (пальцы сложены лодочкой – это нос корабля), подбородок лежит на воде – ходьба по бассейну.

6. Погружение в воду «Водолазы».

7. Игра с игрушками.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 31.**

Задачи: учить погружаться в воду после прыжков; тренировать в выполнении упражнений вперед лицом и вперед спиной в ускоренном темпе; развивать силу мышц.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба скрестным шагом.

3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднимание и опускание прямых рук.

4. Сидя, руки в упоре, ноги прямые – движение ногами как при плавании стилем «кроль».

5. Обычная ходьба.

6. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Прыжки поперек бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением в воду с головой.

3. Ходьба по бассейну, загребая воду руками: 1) вперед лицом, 2) вперед спиной.

4. Бег по бассейну, спиной вперед «Кто быстрее?».

5. Погружение лица в воду – «Пускание пузырей».

6. Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки.

По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите

Карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

7. Игра с игрушками.
8. Выход из воды.

### **Занятие № 32.**

**Задачи:** учить детей садиться на дно, держась руками за бортик; объяснить, что вода выталкивает тело; воспитывать смелость.

**На суше:** 1. Ходьба скрестным шагом.

2. Бег с высоким подниманием ног.
3. Обычная ходьба.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднимание и опускание прямых рук.
5. Сидя, руки в упоре, ноги прямые – движение ногами как при плавании стилем «кроль».

6. «Плываем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.

7. «Кто выше?» - прыжки, держась за бортик.

8. Дыхательные упражнения.

**В воде:** 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну с изменением направления между игрушками.
3. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.
4. Бег по бассейну, вперед лицом, вперед спиной «Кто быстрее?».
5. Держась за бортик сесть на дно бассейна – упражнение на дыхание.
6. Игра «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.

7. Выход из воды.

## **МАЙ**

### **Занятие № 33.**

**Задачи:** учить детей с помощью игрушки лечь на воду, продолжать учить садиться на дно без опоры; воспитывать смелость.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба скрестным шагом.
3. Бег с высоким подниманием ног.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, поочередное поднимание и опускание прямых рук.
5. Сидя, руки в упоре, ноги прямые – движение ногами как при плавании стилем «кроль».
6. «Кто выше?» - прыжки, держась за бортик.



- В воде:
1. Самостоятельно войти в воду.
  2. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.
  3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна.
  4. Держась за доску или игрушку, отталкиваться двумя ногами – «Кто дальше проскользит».
  5. Игра «Карусели». Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле  
Закружились карусели,  
А потом, потом, потом,  
Все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите  
Карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

6. Игра с игрушками.
7. Выход из воды.

### **Занятие № 34.**

Задачи: продолжать учить детей ложиться, опуская лицо в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

На суше:

1. Обычная ходьба.
2. Ходьба скрестным шагом.
3. Бег с высоким подниманием ног.
4. «Плаваем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.
5. Сидя, руки в упоре, ноги прямые – движение ногами как при плавании стилем «кроль».
6. «Кто выше?» - прыжки, держась за бортик.
7. Дыхательные упражнения.

В воде:

1. Самостоятельно войти в воду.
2. Прыжки на обеих ногах до противоположного бортика.
3. Стоя в парах лицом друг к другу, выполнять упражнение на дыхание «Насос».
4. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от бортика, попробовать лечь на воду и опустить лицо в воду.
5. Лицо в воде (руки на поясе – вдох, выдох в воду).
6. Игра «Кто достанет клад?»
7. Самостоятельные игры с игрушками.
8. Выход из воды.

### **Занятие № 35.**

Задачи: продолжать учить детей ложиться на воду, доставать дно руками, воспитывать смелость.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба скрестным шагом.

3. Бег с высоким подниманием ног.

4. «Плаваем стоя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклонив туловище вперед имитировать движения пловца.

5. «Ножницы». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны:  
1) скрестить руки перед собой, 2) вернуться в и.п.

6. «Кто выше?» - прыжки, держась за бортик.

7. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Ходьба по бассейну скрестным шагом.

3. Ходьба по бассейну, загребая воду руками: 1) вперед лицом, 2) вперед спиной.

4. Бег по бассейну, высоко поднимая колени – «Лошадки».

5. Попробовать лечь на воду.

6. Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «Н море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!»

7. Самостоятельные игры с игрушками.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 36.**

Задачи: продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; отрабатывать выдох под водой, воспитывать правильные взаимоотношения с товарищами на воде.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба в полуприсяде.

3. «Ножницы». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны:  
1) скрестить руки перед собой, 2) вернуться в и.п.

4. И.п. – лежа на спине, поочередное сгибание ног.

5. Сидя, руки в упоре, ноги прямые – движение ногами как при плавании стилем «кроль».

6. «Кто выше?» - прыжки, держась за бортик.

7. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Самостоятельно войти в воду.

2. Бег по бассейну парами.

3. Взяться за руки по двое (один – «пароходик», другой – «мотор») и возить друг друга.

4. Стоя в парах лицом друг к другу, выполнять упражнение на дыхание «Насос».

5. Держась прямыми руками за бортик, активно работать ногами.

6. Игра «Нырни в обруч». В воде вертикально опущен обруч. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. По очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше.

7. Самостоятельные игры с игрушками.

8. Выход из воды.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

### СЕНТЯБРЬ

#### Занятие № 1.

Задачи: закреплять полученные навыки. Обращать внимание на четкое и согласованное выполнение упражнений.

На суше: 1. Ходьба на месте.

2. Маховые движения руками: и.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед, 4) вернуться в и.п.

3. Повороты туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке: 1) поворот туловища влево, 2) вправо.

4. «Поплавок – медуза». И.п. – о.с.: 1) сесть, сделать поплавок (выдох), 2) встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч.

5. Прыжки «Кто выше?»

6. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Хождение по дну парами, держась за руки.

3. Прыжки около бортика «Кто выше?»

4. Упражнение на дыхание – сделать вдох, задержать дыхание, окунуться с головой под воду.

5. Игра «Футбол» - стоя в кругу, взяться за руки, выполнять поочередные движения ногами, как бы ударяя по мячу.

6. Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «Н море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!»

7. Свободное плавание.

8. Выход из воды.

#### Занятие № 2.

Задачи: учить задерживать дыхание; выполнять упражнения, прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды; развивать силу.

На суше: 1. Ходьба на месте, ходьба с круговыми движениями рук.

2. Бег на месте с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе.
  3. Упражнения на дыхание.
  4. Маховые движения ногами. И.п. – стоя боком у бортика и держась за него рукой: 1) мах левой ногой, 2) мах правой ногой.
  5. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.
  6. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.
- В воде:
1. Вход в воду, построение около бортика.
  2. Хожение по дну парами, держась за руки.
  3. Хожение по дну левым (правым) боком вперед.
  4. Прыжки с погружением под воду – «Кто выше прыгнет?».
  5. Стоя в парах, держась за руки, окунуться под воду и задержать дыхание.
  6. Игра «Футбол» - стоя в кругу, взяться за руки, выполнять поочередные движения ногами, как бы ударяя по мячу.
  7. Игра «Рыба в сетке». Играющие становятся в круг лицом наружу и взявшись за руки образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка – один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движение должны крикнуть «Поймали!». Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки.
  8. Свободное плавание.
  9. Выход из воды.

### Занятие № 3.

Задачи: отрабатывать движения руками, как при плавании стилем «кроль»; учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать выносливость.

На суше: 1. Обычная ходьба, ходьба левым, правым боком.

2. Маховые движения руками. И.п. – о.с. 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед (как можно выше), 4) вернуться в и.п.

3. «Поплавок – медуза». И.п. – о.с.: 1) сесть, сделать поплавок (выдох), 2) встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч.

4. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.

5. Прыжки «Кто выше?»

6. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Хожение по дну левым (правым) боком вперед.

3. Бег по дну, помогая себе руками.

4. Упражнение на дыхание – «Насос».

5. Наклонившись вперед, подбородком касаясь воды, поочередно работая руками (вперед и назад).

6. Игра «Футбол» - стоя в кругу, взяться за руки, выполнять поочередные движения ногами, как бы ударяя по мячу.

7. Игра – «Караси и карпы». Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.

8. Свободное плавание.

9. Выход из воды.

#### **Занятие № 4.**

**Задачи:** отработать упражнение «Поплавок» (с задержкой дыхания); закрепить навыки поведения в бассейне.

**На суше:** 1. Ходьба с круговыми движениями рук.

2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе.

3. Повороты туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке: 1) поворот туловища влево, 2) вправо. Дыхание произвольное.

4. Маховые движения ногами. И.п. – стоя боком у бортика и держась за него рукой: 1) мах левой ногой, 2) мах правой ногой.

5. «Поплавок – медуза». И.п. – о.с.: 1) сесть, сделать поплавок (выдох), 2) встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч.

6. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Хождение по дну бассейна, помогая себе руками.

3. Упражнение на дыхание – сделать вдох, погрузиться в воду.

4. Упражнение «Поплавок».

5. Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

6. Упражнение на дыхание «Насос». Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду.

7. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами.

8. Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

9. Игра с надувными игрушками.

10. Выход из воды.

## **ОКТАБРЬ**

#### **Занятие № 5.**

Задачи: учить детей задерживать дыхание на счет до 5; выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» в быстром темпе; воспитывать выдержку.

На суше: 1. Ходьба на месте.

2. Упражнение на дыхание.

3. Маховые движения руками: и.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед, 4) вернуться в и.п.

4. «Поплавок – медуза». И.п. – о.с.: 1) сесть, сделать поплавок (выдох), 2) встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч.

5. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.

6. Наклоны туловища назад. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны, 2-3) пружинистые наклоны назад, 4) вернуться в и.п.

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Игра «Покажи пятки».

3. Бег поперек бассейна – «Кто быстрее?»

4. Игра «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают под водой глаза и считают пальцы на руках товарища.

5. Упражнение «Поплавок». Играющие, сделав глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками (голова опущена, подбородок, прижат к груди), всплывают на поверхность. Выигрывает тот, кто более четко выполнит упражнение.

6. Упражнение «Медуза». Играющие, сделав глубокий вдох, приседают на дно и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность (голова в воде, руки и ноги свободно «висят»).

7. Упражнение на дыхание «Насос».

8. Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

9. Свободное плавание.

10. Выход из воды.

## **Занятие № 6.**

Задачи: упражнять в правильном выполнении движений руками под водой; воспитывать чувство товарищества.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба в полуприсяде, руки вперед.

3. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе.

4. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.

5. Круговые движения руками. И.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед с круговым движением назад, 4) вернуться в и.п.

6. Дыхательные упражнения «Потягивание».

- В воде:
1. Вход в воду, построение около бортика.
  2. Прыжки около бортика – «Воробышки».
  3. Упражнение на дыхание – стоя к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду, задержать дыхание (выдох).
  4. Ходьба поперек бассейна лицом и спиной вперед.
  5. Упражнение «Поплавок».
  6. Игра «Достань клад». Дети стоят у бортика, преподаватель разбрасывает тонущие игрушки или камушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань клад!» дети ныряют и достают игрушки.
  7. Упражнение «Сосчитай пальцы».
  8. Игра «Буксир».
  9. Игра с надувными игрушками.
  10. Выход из воды.

### Занятие № 7.

Задачи: закреплять умение нырять, выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза»; учить правильному вдоху и выдоху; воспитывать внимание.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Бег на месте.
3. Ходьба со сменой положения рук: одна вверху, другая внизу.
4. Наклоны назад. И.п. – стоя на коленях, держась за бортик одной рукой: 1) наклониться назад, 2) вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3) вернуться в и.п.
5. «Стрела». И.п. – лежа на животе: 1 – 4 вздохнуть и задержать дыхание.
6. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Ходьба по дну бассейна с изменением направления.
3. Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.
4. Бег поперек бассейна «Кто быстрее?».
5. Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду – пустить пузыри.
6. Упражнение «Поплавок».
7. Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.
8. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.
9. Игра «Достань клад».

10. Свободное плавание.

11. Выход из воды.

### **Занятие № 8.**

**Задачи:** учить делать несколько глубоких вдохов и выдохов, затем вдох и глубокое погружение с длительным выдохом; обращать внимание на качество выполнения упражнений, воспитывать дисциплинированность.

**На суше:** 1. Ходьба в полуприсяде, руки вперед.

2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки на поясе.

3. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.

4. Круговые движения руками. И.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед с круговым движением назад, 4) вернуться в и.п.

5. «Стрела». И.п. – лежа на животе: 1 – 4 вздохнуть и задержать дыхание.

6. Дыхательное упражнение «Потягивание».

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Бег парами поперек бассейна.

3. Стоя около бортика и держась за него, погрузиться под воду с головой (опускаясь под воду пустить пузыри).

4. Упражнение «Поплавок».

5. Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

6. Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.

7. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.

8. Скольжение на спине.

9. Игра «Брод». Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне. Для того, чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

10. Игра «Буксир».

11. Выход из воды.

## **НОЯБРЬ**

### **Занятие № 9.**

**Задачи:** закреплять умение лежать на спине, вытянув тело; при нырянии открывать в воде глаза; воспитывать смелость.

**На суше:** 1. Обычная ходьба на месте, ходьба с круговыми движениями рук.

2. Повороты туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке: 1) поворот туловища влево, 2) вправо. Дыхание произвольное.



3. «Поплавок – медуза». И.п. – о.с.: 1) сесть, сделать поплавок (выдох),  
2) встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч.

4. Прыжки «Кто выше?».

5. Дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду.

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Прыжки до противоположного бортика «Кто быстрее?»

3. Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

4. Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

5. Упражнение «Насос». Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду.

6. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.

7. Скольжение на груди.

8. Игра «Достань клад».

9. Игра «Невод». Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

10. Свободное плавание.

11. Выход из воды.

### **Занятие № 10.**

Задачи: учить правильно скользить на спине; закреплять умение выполнять движения, согласую свои действия с действиями товарищей; воспитывать уважение к товарищам.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба в полуприсяде.

3. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.

4. «Стрела». И.п. – лежа на животе: 1-4 вздохнуть и задержать дыхание.

5. Дыхательное упражнение «Потягивание».

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Бег по бассейну, загребая воду руками.

3. Упражнение на дыхание «Насос».

4. Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть

на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

5. Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

6. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.

7. Скольжение на груди.

8. Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.

9. Выход из воды.

### **Занятие № 11.**

**Задачи:** продолжать учить скользить на груди и на спине; закреплять умение выполнять движения, согласую свои действия с действиями товарищей; воспитывать уважение к товарищам.

**На суше:** 1. Легкий бег на месте.

2. Ходьба в полуприсяде, руки вперед.

3. Круговые движения руками. И.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед с круговым движением назад, 4) вернуться в и.п.

4. Наклоны назад. И.п. – стоя на коленях, держась за бортик одной рукой: 1) наклониться назад, 2) вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3) вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение «Потягивание».

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Бег парами поперек бассейна.

3. Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «Н море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!»

4. Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

5. Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

6. Скольжение на груди.

7. Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох).

8. Игра «Достань клад».

9. Свободное плавание.

## 10. Выход из воды.

### **Занятие № 12.**

**Задачи:** учить ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением, закреплять правило: не толкать плавающих в воде; воспитывать дисциплинированность.

**На суше:** 1. Ходьба в полуприседе, руки вперед.

2. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе.

3. Круговые движения руками. И.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед с круговым движением назад, 4) вернуться в и.п.

4. «Стрела». И.п. – лежа на животе: 1-4 вдохнуть и задержать дыхание.

5. Дыхательное упражнение «Потягивание».

**В воде:** 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика.

2. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду.

3. Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

4. Бег по дну бассейна, загребая воду руками – «Кто быстрее?».

5. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох, опускаясь в воду с головой – выдох.

6. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.

7. Игра «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к другу и держась за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

8. Скольжение на груди.

9. Выход из воды.

## ДЕКАБРЬ

### **Занятие № 13.**

**Задачи:** продолжать учить действовать согласованно; формировать умение играть под музыку (использовать запись А.Римского-Корсакова – «Сказка о царе Салтане»).

**На суше:** 1. Ходьба в полуприседе, руки вперед.

2. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе.

3. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.

4. Наклоны назад. И.п. – стоя на коленях, держась за бортик одной рукой: 1) наклониться назад, 2) вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3) вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение «Потягивание».

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах.

3. Бег по дну бассейна, помогая себе руками.

4. Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

5. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.

6. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.

7. Скольжение на груди.

8. Игра «Морской бой». На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1-1,5 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда.

9. Свободное плавание.

10. Выход из воды.

#### **Занятие № 14.**

Задачи: продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; упражнять в скольжении; воспитывать смелость.

На суше: 1. Ходьба со сменой положения рук: одна вверху, другая внизу.

2. Бег на месте.

3. Круговые движения руками. И.п. – о.с.: 1) взмах руками вперед, 2) назад, 3) вперед с круговым движением назад, 4) вернуться в и.п.

4. «Стрела». И.п. – лежа на животе: 1-4 вдохнуть и задержать дыхание.

5. Дыхательное упражнение «Потягивание».

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

3. Бег по бассейну парами – «Чья пара быстрее?»

4. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох, опускаясь в воду с головой – выдох.

5. Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если только захотим –  
Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

6. Скольжение на груди.
7. Игра с надувными игрушками.
8. Выход из воды.

### **Занятие № 15.**

**Задачи:** закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед; учить свободно ориентироваться в пространстве.

**На суше:** 1. Ходьба в полуприсяде, руки вперед.

2. Легкий бег на месте.

3. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.

4. Наклоны назад. И.п. – стоя на коленях, держась за бортик одной рукой: 1) наклониться назад, 2) вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3) вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение «Потягивание».

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Ходьба по бассейну парами лицом и спиной вперед.

3. Игра «Водолазы». Игрушки достают со дна лежащие предметы.

4. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.

5. Скольжение на груди.

6. Держась одной рукой за бортик, наклониться назад, лечь на спину; то же другой рукой.

7. Свободное плавание.

8. Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

9. Выход из воды.

### **Занятие № 16.**

**Задачи:** учить детей выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды; развивать силу.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Бег с подскоком.

3. Плываем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.

4. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.

5. Прыжки «Озорные лягушата».

**В воде:** 1. Ходьба по бассейну боком, спиной (лицом) вперед.

2. Упражнение «Насос». Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду.

3. Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

4. Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

5. Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох).

6. Игра «Мы веселые ребята». Дети идут по кругу в середине него находится водящий. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,  
Любим плавать и нырять  
Ну попробуй нас догнать!  
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети убегают, а водящий догоняет.

7. Свободное плавание.

8. Выход из воды.

## ЯНВАРЬ

### Занятие № 17.

Задачи: продолжать учить четко выполнять движения ногами, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении.

На суше: 1. Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне.

2. Бег на месте.

3. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.

4. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.

5. Плываем способом «кроль» на животе: лежа на животе, руки вытянуты вперед – работать прямыми ногами.

6. Дыхательные упражнения.

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика

2. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах.

3. Бег по дну бассейна, помогая себе руками.

4. Держась за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.

5. Скольжение на груди.

6. Упражнение на дыхание: руки на поясе – вдох, опускаясь в воду с головой – выдох.

7. Игра с надувными игрушками.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 18.**

**Задачи:** учить выполнять упражнения под музыку и счет воспитателя; упражнять в скольжении.

**На суше:** 1. Ходьба на месте с движением рук перед грудью.

2. Бег с подскоком «Озорные мальчики».

3. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.

4. «Плавающая медуза». И.п. – стоя на коленях, руки в упоре: 1) наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2-3) выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть, 4) то же другой ногой.

5. Дыхательные упражнения.

**В воде:** 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика

2. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед.

3. Держась за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

4. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

5. Скольжение на груди.

6. Игра «Морские звезды». Играющие сделав глубокий вдох, приседают на дно и, наклонившись вперед всплывают на поверхность.

7. Свободное плавание.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 19.**

**Задачи:** учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями товарищей; закреплять навык свободно ориентироваться в воде.

**На суше:** 1. Ходьба в полуприседе, руки вперед.

2. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.

3. Наклоны назад. И.п. – стоя на коленях, держась за бортик одной рукой: 1) наклониться назад, 2) вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3) вернуться в и.п.

4. «Стрела». И.п. – лежа на животе: 1-4 вздохнуть и задержать дыхание.

5. Дыхательное упражнение «Потягивание».

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика

2. Ходьба с изменением направления – «Лабиринт».

3. Игра «Море волнуется». Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «На море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!»

4. Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

5. Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды (вдох), опустить лицо в воду (выдох).

6. Скольжение на груди.

7. Игра «Достань клад».

8. Выход из воды.

### **Занятие № 20.**

**Задачи:** упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и на спине; продолжать учить скольжению, выпрямляя тело на воде; воспитывать умение играть самостоятельно.

**На суше:** 1. Ходьба на месте с движением рук перед грудью.

2. Бег с подскоком «Озорные мальчики».

3. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.

4. Прыжки «Озорные лягушата».

5. Дыхательное упражнение.

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика

2. Бег по дну бассейна, помогая себе руками.

3. Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

4. Держась за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

5. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

6. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.

7. Погружение в воду с открыванием глаз.

8. Игра «Хоровод». Взявшись за руки дети идут по кругу, вслух считая до десяти. Потом делают вдох и погружаются в воду с головой. То же самое выполняется в другую сторону.

9. Свободное плавание.

10. Выход из воды.



## ФЕВРАЛЬ

### Занятие № 21.

Задачи: учить выполнять гребковые движения руками попеременно; закреплять умение набирать воздух и полностью выдохнуть при глубоком присяде.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне.

3. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверх в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.

4. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение.

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика

2. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду.

3. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

4. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.

5. Скольжение на груди.

6. Игровое упражнение на дыхание «Пузыри».

7. Игра «Жучок - паучок». Играющие идут по кругу, в центре – водящий. Дети говорят слова:

Жучок – паучок вышел на охоту

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

Кто не успел, становится водящим.

8. Игра с надувными игрушками.

9. Выход из воды.

### Занятие № 22.

Задачи: упражнять детей в скольжении и погружении; воспитывать умение играть самостоятельно; выполнять правила поведения на воде.

На суше: 1. Ходьба на месте, с круговыми движениями рук.

2. Плываем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.

3. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.

4. Плываем способом «кроль» на животе: лежа на животе, руки вытянуты вперед – работать прямыми ногами.

5. Дыхательное упражнение.

В воде:

1. Вход в воду, построение около бортика.
2. Ходьба по бассейну с изменением направления.
3. Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.
4. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».
5. Скольжение на груди.
6. Игра «Стрела». Преподаватель поочередно берет одной рукой каждого ребенка за ноги, другой поддерживает под живот и толкает к бортику по поверхности.
7. Свободное плавание.
8. Выход из воды.

### Занятие № 23.

Задачи: продолжать учить в гребковом движении руками; выполнять скольжение; воспитывать организованность.

На суше: 1. Обычная ходьба.

2. Бег на месте «Покажи пятки».
3. «Бокс». И.п. – ноги врозь, правая впереди, руки согнуты перед грудью: 1-4 – энергичные движения руками.
4. «Насос». И.п. – стоя в парах, ноги на ширине плеч: 1-4 – поочередные приседания.
5. Прыжки «Озорные лягушата».
6. Дыхательное упражнение.

В воде:

1. Вход в воду, построение около бортика.
2. Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.
3. Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.
4. Скольжение на груди.
5. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.
6. Игра «Хоровод». Дети идут по кругу, говорят слова:

Мы идем, идем,  
Хоровод ведем  
Сосчитаем до пяти,  
Ну, попробуй нас найди.

При счете «пять» все опускаются в воду с головой. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

7. Игра с надувными игрушками.
8. Выход из воды.

### **Занятие № 24.**

**Задачи:** продолжать учить выполнять гребковые движения руками; выполнять скольжение; упражнять в движении прямых ног; воспитывать организованность.

**На суше:** 1. Ходьба на месте, с круговыми движениями рук.

2. Подскоки «Озорные мальчики».

3. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.

4. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение.

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах.

3. Бег по дну бассейна, помогая себе руками.

4. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

5. Скольжение на груди.

6. Игра «Оса». Дети образуют круг. Преподаватель в центре, в руках у него удилище, к которому привязан бантик. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь «осу». Игроки, спасаясь от «осы», погружаются в воду с головой.

7. Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

8. Выход из воды.

## **МАРТ**

### **Занятие № 25.**

**Задачи:** учить выполнять скольжение на груди с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения; воспитывать настойчивость.

**На суше:** 1. Ходьба на месте.

2. Плываем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.

3. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.

4. Наклоны туловища вперед. И.п. – ноги на ширине плеч: 1) руки в стороны – вверх, 2-3) наклониться вперед, достать руками пол, 4) вернуться в и.п.

5. Бег на месте.

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Ходьба в парах с изменением направления.

3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

4. Скольжение на груди.

5. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

6. Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если только захотим –  
Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

7. Свободное плавание.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 26.**

Задачи: продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди; упражнять в прыжках с нырянием.

На суше: 1. Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне.

2. Бег на месте.

3. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.

4. Наклоны туловища вперед. И.п. – сидя, руки на поясе: 1) руки вверх, 2-3) наклониться к правой (левой) ноге, 4) вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение.

В воде: 1. Вход в воду прыжком.

2. Бег по дну бассейна, помогая себе руками.

3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

4. Скольжение на груди.

5. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

6. Игра «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к другу и держась за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

7. Игры с надувными игрушками.
8. Выход из воды.

### **Занятие № 27.**

**Задачи:** упражнять детей в умении делать вдох, выдох с поворотом головы; учить выполнять движения согласованно, под музыку.

**На суше:** 1. Обычная ходьба на месте.

2. Ходьба с движением рук перед грудью.
3. Подскоки «Озорные мальчики».
4. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.
5. Прыжки «Озорные лягушата».
6. Дыхательное упражнение.

**В воде:** 1. Вход в воду, прыжком.

2. Ходьба по дну бассейна в наклонном положении, помогая себе руками.

3. Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.

4. Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

5. Игра «Плавающие стрелы». Преподаватель поочередно берет одной рукой каждого ребенка за ноги, другой поддерживает под живот и толкает к бортику по поверхности.

6. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

7. Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 28.**

**Задачи:** упражнять в умении выполнять гребковые движения руками; воспитывать организованность.

**На суше:** 1. Ходьба с движением рук перед грудью.

2. Подскоки «Озорные мальчики».
3. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.
4. Прыжки «Озорные лягушата».

5. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.
6. Дыхательное упражнение.

В воде: 1. Вход в воду прыжком.

2. Прыжки до противоположного бортика – «Зайки на лужайке».

3. Игра «Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

4. Упражнение «Насос». Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду.

5. Держась за надувную игрушку или доску, скользить до противоположного бортика.

6. Скольжение на груди, медленно прижать к себе одну руку, грести на себя, встать, тоже другой рукой.

7. Игра «Бегом за мячом». Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

8. Игра с надувными игрушками.

9. Выход из воды.

## **АПРЕЛЬ**

### **Занятие № 29.**

Задачи: продолжать учить правильно выполнять движения ногами; делать вдох, выдох с поворотом головы; упражнять в скольжении.

На суше: 1. Ходьба на месте.

2. Бег с подскоком «Озорные мальчики».

3. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.

4. Наклоны туловища вперед. И.п. – сидя, руки на поясе: 1) руки вверх, 2-3) наклониться к правой (левой) ноге, 4) вернуться в и.п.

5. Прыжки «Озорные лягушата».

6. Дыхательное упражнение.

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Ходьба поперек бассейна, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди.

3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

4. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

5. Игра «Ваньки – встаньки». Разделившись на пары, играющие становятся друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох. По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

6. Упражнение «Торпеда» - играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движением ног, как при плавании стилем «кроль».

7. Свободное плавание.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 30.**

**Задачи:** учить выполнять гребковые движения, двигаясь спиной вперед; закреплять умение ритмично дышать.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба с движением рук перед грудью.

3. Плываем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.

4. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.

5. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.

6. Дыхательное упражнение.

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Ходьба по бассейну вперед спиной и лицом, помогая себе руками.

3. Игра «Пузыри».

4. Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

5. Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

6. Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

7. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

8. Выход из воды.

### **Занятие № 31.**

**Задачи:** учить делать поворот со спины на живот и наоборот, задерживая тело в воде, пока хватает дыхания «Винт»; выполнять движения в воде с открытыми глазами; воспитывать упорство.

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба с круговыми движениями рук в полунаклоне.

3. Легкий бег на месте.

4. Наклоны туловища вперед. И.п. – сидя, руки на поясе: 1) руки вверх, 2-3) наклониться к правой (левой) ноге, 4) вернуться в и.п.

5. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.

6. Прыжки «Кто выше?»

7. Дыхательное упражнение.

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Бег по дну бассейна, помогая себе руками.

3. Игра «Морские коньки». Ноги ставятся скрестно, руки – как лапы у зайчат. В таком положении прыжки с продвижением вперед.

4. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

5. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

6. Упражнение «Стрела» - скольжение на груди; правая (левая) рука вытянута вперед, левая (правая) – вдоль туловища.

7. Упражнение «Винт». В скольжении совершенствовать повороты с груди на спину и наоборот.

8. Игра «Передай предмет под водой».

9. Игра с надувными игрушками.

10. Выход из воды.

### **Занятие № 32.**

**Задачи:** продолжать закреплять знакомые движения в воде, воспитывать уверенность.

**На суше:** 1. Ходьба на месте с круговыми движениями рук в полунаклоне.

2. Бег галопом.

3. Плываем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.

4. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение.

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Ходьба по бассейну с изменением направления.



3. Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

4. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

5. Упражнение «Торпеда» - играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движением ног, как при плавании стилем «кроль».

6. Игра «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к другу и держась за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

7. Свободное плавание.

8. Выход из воды.

## МАЙ

### **Занятие № 33.**

**Задачи:** учить самостоятельно выполнять движения под музыку; воспитывать организованность.

**На суше:** 1. Ходьба с круговыми движениями рук, спиной вперед.

2. Бег на месте.

3. Руки скрестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1) руки скрестить перед грудью, 2) вернуться в и.п.

4. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.

5. Плываем способом «кроль». Лежа на животе, вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами.

6. Дыхательное упражнение.

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Бег поперек бассейна, помогая себе руками.

3. Игра «Лягушка». Играющие становятся в круг. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под воду.

4. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

5. Скольжение на груди, медленно сделать гребок одной рукой, положить ее вперед; то же другой рукой.

6. Упражнение «Торпеда» - играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движением ног, как при плавании стилем «кроль».

7. Игра «Охотники и утки». Выбираются два «охотника». Остальные дети «утки». «Охотники» становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. «Утки» плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» «утки» ныряют, чтобы в них не попали мячом.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 34.**

**Задачи:** учить делать гребковые движения руками при скольжении; упражнять в скольжении – «Плавучие стрелы».

**На суше:** 1. Обычная ходьба.

2. Ходьба в полуприсяде, руки вперед.

3. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе.

4. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.

5. Наклоны туловища вперед. И.п. – сидя, руки на поясе: 1) руки вверх, 2-3) наклониться к правой (левой) ноге, 4) вернуться в и.п.

6. Дыхательное упражнение «Потягивание».

**В воде:** 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Ходьба поперек бассейна, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании способом «кроль» на груди.

3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль».

4. Упражнение на дыхание – держась руками за бортик, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

5. Игра «Плавучие стрелы». Преподаватель поочередно берет одной рукой каждого ребенка за ноги, другой поддерживает под живот и толкает к бортику по поверхности.

6. Игра «Передай мяч». Играющие стоят в кругу и перебрасывают мяч друг другу.

7. Игры с надувными игрушками.

8. Выход из воды.

### **Занятие № 35.**

**Задачи:** тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание; воспитывать выносливость.

**На суше:** 1. Ходьба на месте.

2. Бег с подскоком «Озорные мальчики».

3. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с.: 1) поднять руки вверх, 2) отставить назад правую (левую) ногу, 3) слегка прогнуться, 4) вернуться в и.п.

4. Наклоны туловища вперед. И.п. – сидя, руки на поясе: 1) руки вверх, 2-3) наклониться к правой (левой) ноге, 4) вернуться в и.п.

5. Плываем способом «кроль». Лежа на животе, вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами.

6. Дыхательное упражнение «Потягивание».

В воде: 1. Вход в воду, построение около бортика.

2. Прыжки до противоположного бортика на обеих ногах.

3. Игра «Поезд в туннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к другу и держась за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

4. Упражнение «Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

5. Упражнение «Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

6. Игра «Смелые ребята». Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если только захотим –  
Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

7. Упражнение на дыхание – стоя спиной к бортику, наклониться вперед, подбородком касаясь воды – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

8. Игры с надувными игрушками.

9. Выход из воды.

### **Занятие № 36.**

Задачи: продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.

На суше: 1. Ходьба на месте.

2. Ходьба с движением рук перед грудью.

3. Плываем способом «кроль». И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне: 1) круговое движение левой (правой) рукой, 2) повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом, опустить голову вниз – выдохнуть, 3) вернуться в и.п.

4. «Винт» с прыжком. И.п. – ноги вместе, руки вверху в замке: 1) поворот влево, 2) вправо, 3) кругом, 4) вернуться в и.п.

5. Приседание. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: 1) присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая, 2) вернуться в и.п.

6. Дыхательное упражнение «Потягивание».

В воде: 1. Вход в воду прыжком, построение около бортика.

2. Ходьба по бассейну, помогая себе руками.

3. Игра «Водолазы». Играющие достают со дна лежащие предметы.

4. Упражнение «Стрела» - скольжение на груди; правая (левая) рука вытянута вперед, левая (правая) – вдоль туловища.

5. Игра «Лягушка». Играющие становятся в круг. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «Утка!» прячутся под воду.

6. Упражнение «Торпеда» - держась за доску скользить на груди, работая ногами.

7. Игра «Буксир». Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

8. Игры с надувными игрушками.

9. Выход из воды.

## **УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ КРОЛЕМ**

### **Подготовительные и подводящие упражнения на суше.**

1. И.п. ноги врозь, руки к плечам. Одновременные и разноименные круговые движения руками вперед (назад).
2. И.п. ноги врозь. Одноименные движения руками вперед (назад): «Нарисуй большой круг!»
3. «Пропеллер». И.п. ноги врозь. Круговые вращения то левой, то правой рукой на уровне лица с изменением темпа движения. Выполнение упражнения сопровождается звуками : «Р-р-р-р-р...» (мотор работает).
4. «Ветряная мельница». И.п. ноги врозь, одна рука вверху, другая внизу. Круговые движения руками вперед (назад) в постоянном темпе. Выполнение упражнений сопровождается звуками, имитирующими шум ветра: «У-у-у-у...».
5. «Насос». И.п. стоя лицом к спинке стула. Приседание, сопровождаемое звуками, имитирующими работу насоса: «Ш-ш-ш-ш...».
6. И.п. лежа на спине (на груди), руки вперед. Движения ногами, как при плавании кролем на груди (на спине).

7. Ходьба на носках, руки вверху.
8. Ходьба на пятках, руки на поясе. «Как ходят пингвины».

### **Упражнения для совершенствования в технике движений ног.**

9. Скольжение на груди (на спине), работая ногами как при плавании кролем на груди (кролем на спине), с различными положениями рук (руки вперед; одна рука вперед, другая – вдоль туловища; руки вдоль туловища; руки за спину; руки за голову и т.п.).
10. «Карась, не разбуди рыбака!» - на расстоянии 1 – 2 м от пловца (поперек его движения) располагается шест. К шесту привязаны колокольчики на высоте 20 – 25 см от поверхности воды. Скольжение на груди под шестом, работая ногами, как при плавании кролем на груди. Руки вперед.
11. «Торпеда точно в цель!» - на расстоянии 4 – 5 м от пловца располагается обруч в вертикальном положении. Дети скользят на груди, работая ногами, как при плавании кролем на груди, и стараясь попасть в цель - обруч. Руки вперед.
12. «Исследователи подводных лабиринтов» - скольжение на груди, руки вперед. Попасть в два, в три, а затем и в четыре обруча, работая ногами, как при плавании кролем на груди. Обручи расположены вертикально, параллельно друг другу, расстояние между ними 50 – 70 см. Надо проплыть, не задевая обручи ногами.
13. Скольжение на груди (на спине) с различным положением рук, движения ногами, как при плавании кролем на груди (на спине). Требуется проплыть, удерживая между ногами плавательный круг (доску).

### **Упражнения для ознакомления с движениями рук.**

14. «Шагающий экскаватор». И.п. лежа на груди, одна рука впереди, другая – вдоль туловища. Партнер поддерживает стопы ног. Движения рук, как при плавании кролем на груди, сопровождаются внутренней речью. Упражнение выполняется на месте и с продвижением вперед.
15. «Водяная мельница». И.п. наклон вперед, одна рука впереди, другая – вдоль туловища. Ребенок поочередно выполняет движения руками, имитирующими работу рук при плавании кролем на груди. Упражнение сопровождается громкой речью: «Гребок под себя!», «Локоть вверх вперед!». Внимание акцентируется на движении левой (правой) руки. Темп движений медленный.

16. И.п. лежа на груди, плавательная доска между ног, одна рука впереди, другая – вдоль туловища. Проплыть 5 – 7 м, выполняя движения руками, как при плавании кролем на груди, и разделяя движения рук на две части: рабочую и подготовительную. Упражнение сопровождается внутренней речью.
17. «Каное». И.п. лежа на груди, одна доска впереди в руках, другая – между ног. Движение рук выполняется по очереди. Упражнение сопровождается громкой и внутренней речью: «Захвати воду!», «Подтянись!», «Оттолкнись!», «Локоть вверх!», «Кисть вперед!».
18. Попытка плавания кролем на груди, согласовывая движения рук и ног.

## **ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ «БРАСС»**

### **Положение тела.**

В исходном положении, в условном начале цикла движений, пловец скользит на груди почти горизонтально, с вытянутыми руками и ногами. Ладони обращены вниз, лицо опущено в воду, глаза открыты, плывущий смотрит под водой вперед на кисти вытянутых рук. При выполнении вдоха голова и плечи поднимаются, а туловище незначительно прогибается. Движения ног выполняются одновременно и симметрично. Они состоят из двух элементов – подтягивания и толчка, которые нужно сделать слитно. При подтягивании ноги сгибаются в коленях и тазобедренных суставах, колени опускают вниз и разводят в стороны примерно на ширину плеч. Стопы расслаблены, они находятся под самой поверхностью воды, повернуты носками немного внутрь, пятки подтянуты к ягодицам. Перед отталкиванием, как только стопы приблизились к ягодицам, их быстро разворачивают носками наружу и сгибают, и сразу же отталкиваются ногами от воды. При отталкивании стопы движутся дугообразно, сперва в стороны – назад, а затем назад – внутрь. Отталкивание ногами придает движущую силу скольжению вперед. После отталкивания ноги выпрямляются, их нужно сразу же расслабить.

Подтягивание ног – движение подготовительное, его выполняют плавно и достаточно медленно, избегая колебаний тела вверх – вниз. Отталкивание производится энергично и быстро.

### **Движения рук и дыхание.**

При гребке, который начинается в конце скольжения, руки одновременно разводятся широко в стороны – вниз, разворачиваются ладонями наружу. Вначале гребок выполняется почти прямыми руками, локти при этом находятся выше кистей. Потом руки слегка сгибаются в локтях, кисти направляются

внутри вниз, а затем вперед. Руки во время гребка не следует заводить за линию плеч.

Гребок выполняется с ускорением. Локти в это время приближаются к туловищу и проходят без задержки перед грудью, а кисти рук – под подбородком. В момент этой быстрой части гребка плечи немного приподнимаются вверх, лицо выходит из воды и делает быстрый вдох.

После завершения гребка начинают выведение рук вперед. Кисти при этом приближают друг к другу, а ладони поворачивают вниз. Вдох заканчивается. Плывающий скользит в обтекаемом положении, лицо опускает в воду и начинает выдох. Вдох и выдох выполняются через рот – вдох быстр, выдох в воду медленно.

### **Согласование движений.**

При плавании брасом гребковые движения рук и ног как бы наслаиваются друг на друга, они выполняются слитно, без перерывов. Руки выполняют гребок, когда ноги выпрямлены и лишь немного начинают сгибаться в коленях.

Когда завершается гребок руками, ноги быстро подтягиваются, разворачиваются носками в стороны и отталкиваются сразу после выведения рук вперед. Когда руки почти полностью вытянуты вперед, совершается основная часть отталкивания ногами. После этого пловец скользит некоторое время вперед с вытянутыми руками и ногами.

Вдох выполняется в конце гребка руками. Затем следует кратковременная задержка дыхания во время отталкивания ногами и выведения рук вперед. Выдох совпадает со скольжением и началом гребка руками.

Принято сравнивать движения брассиста с действиями лягушки. Действительно, в них много схожего.

Обучая движениям ног при плавании брасом, использую разнообразные подготовительные и подводящие упражнения на суше и в воде. Они знакомят с необходимыми движениями.

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

*Вдыхая воздух, ты вдыхаешь*

*Вечность,*

*А выдыхая, в Ней ты растворен.*

*То милосердие – дыхание от*

*Бога,*

*Запомни, сей незыблемый Закон.*

*Медиативные стихи*

Насколько известно, дыхательная гимнастика или просто дыхательные упражнения выполняются во всех видах физкультуры и спорта. Но существуют и специальные дыхательные гимнастики: и как самостоятельные виды лечебной физкультуры, и как специальные разделы разных оздоровительных практик.

Сейчас дыхательные упражнения применяют на занятиях разными видами восточных гимнастик и боевых искусств. Но гораздо чаще в лечебных учреждениях, как элемент лечебной физкультуры. Особенно для лежачих больных. Только в больницах дыхательную гимнастику проводят специалисты, знающие зачем, что, как и сколько делать каждому больному и по строгой рекомендации врача. А дыхательные упражнения на занятиях и единоборствами, и гимнастикой вообще, и дыхательной в частности предлагают, как правило, «специалисты», которые могут знать то, как нужно дышать по какой-то методике, которую они предлагают, а не то, как это должен делать каждый конкретный занимающийся и должен ли вообще.

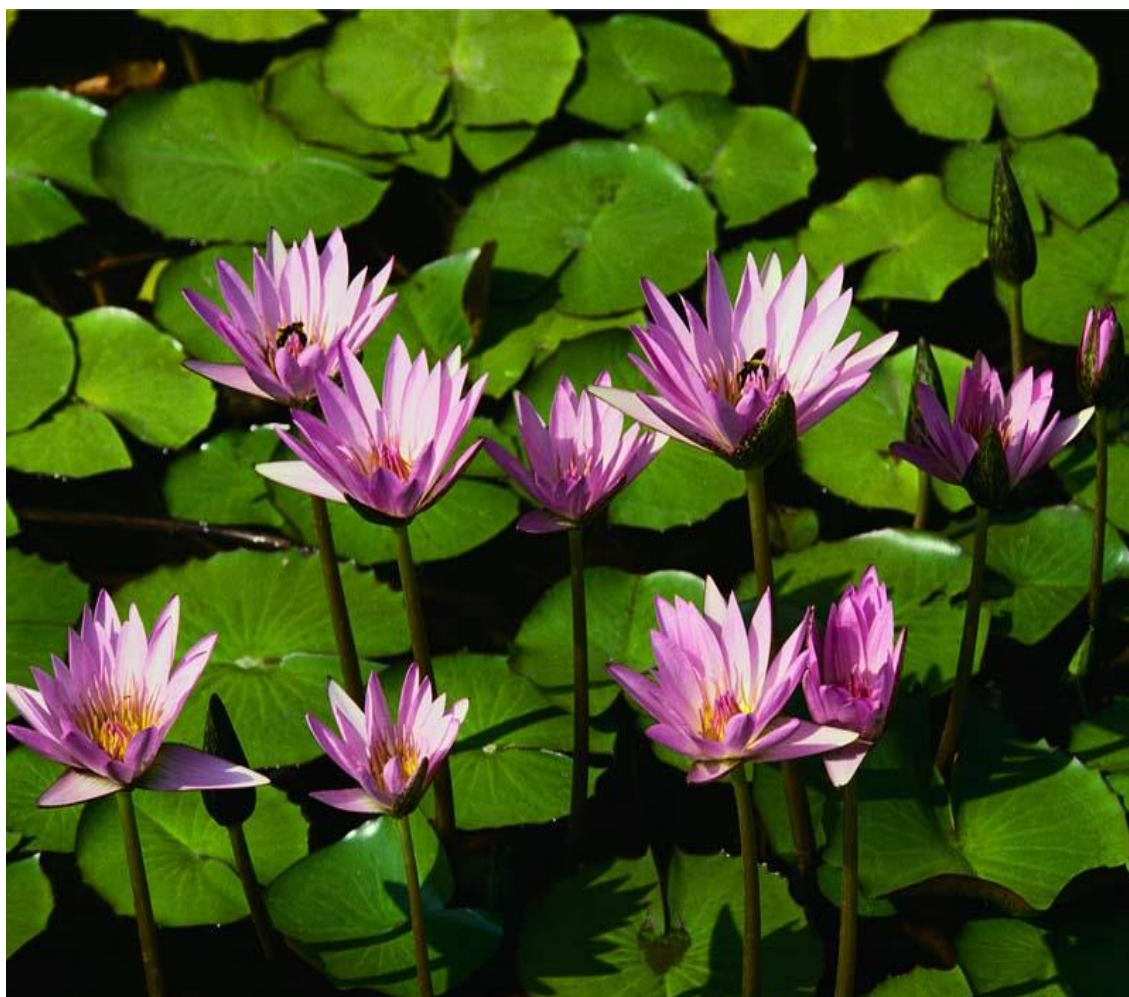
- ✓ Дыхание – процесс многоуровневый.
- ✓ Дыхание в первую очередь обеспечивает энергетические процессы. А энергетические процессы зависят в основном от двигательной активности. Поэтому лучшая дыхательная гимнастика – это аэробика на природе, на свежем воздухе.
- ✓ Дыхательный гимнастик, методик очень много.

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Стрельниковой  
Александры Николаевны**



# “ПОМОГИ СЕБЕ САМ”



Родоначальницей дыхательной гимнастики была Александра Северновна Стрельникова, а также ее дочь Александра Николаевна Стрельникова.

Из книги «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» можно узнать, как с помощью дыхательной гимнастики избавиться от насморка, бронхита и бронхиальной астмы, невроза, диабета, болезней сердечно-сосудистой системы, заикания, гипертонии и многих других болезней.

Здесь приводится основной комплекс и правила выполнения дыхательной гимнастики. Прежде чем приступать к изучению и выполнению упражнений, нужно ознакомиться с правилами выполнения, вводной частью и заключением.

Вводная часть.

Начинать занятия надо с изучения первых трех упражнений комплекса. В первый урок следует сделать упражнение «Ладощки» - 24 раза по 4 вдоха – движения; упражнение «Погончики» - 12 раз по 8 вдохов – движений; упражнение «Насос» по 8 вдохов – движений. На эти упражнения, как правило, затрачивается от 10 до 20 минут. Этот урок вы должны повторить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение – «Ладощки» уже не с 4, а с 8 вдохами – движениями подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов – движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3 – 5 секунд.

У вас должно получиться следующее:

- ✓ «Ладощки» - 96 (12 раз по 8 вдохов – движений)
- ✓ «Погончики» - 96 (12 раз по 8 вдохов – движений)
- ✓ «Насос» - 96 (12 раз по 8 вдохов – движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. Повторять занятия нужно дважды в день: утром и вечером.

## ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС

### "Ладощки"

Исходное положение: встать прямо, показать ладощки "зрителю", при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить - поза экстрасенса. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладощки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладощки. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем. Опять "шмыгнули" носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем. Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха. В дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить "отработанный" воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу - отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха. Норма - 96 вдохов-выдохов.

## **"Погончики"**

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки - выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение - выдох уходит самостоятельно через нос или через рот. Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выходе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) - воздух уходит абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) - 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа.

## **"Насос" ("накачивание шины")**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона ("понюхайте пол"). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью - в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот. Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд - и снова 8 поклонов-вдохов.

## **"Кошка" (приседания с поворотом)**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое "сбрасывающее" движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас "не заносило" на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь! Итак, повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпрямились - выдох

пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение - вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева. Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений. Упражнение "кошка" можно делать и сидя.

### **"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)**

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой - все равно. Главное - помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся - получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух. Итак, руки сходятся в треугольник - вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) - выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот. Помните, что вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест.

### **"Большой маятник" ("насос" + "обними плечи")**

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями. Итак: поклон к полу, руки к коленям - вдох, затем легкий прогиб в пояснице - встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: "насоса" и "обними плечи". Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий. О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка. Это упражнение можно делать сидя.

## **"Повороты головы"**

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа - вдох, слева - вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой. Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

## **«Ушки» ("ай-ай", или "китайский болванчик")**

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: "Ай-ай! Как не стыдно!" Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки советую делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

## **"Маятник головой" или "малый маятник"**

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол - вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок - тоже вдох. Вдох снизу (с пола) - вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке). Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях "повороты", "ушки", "маятник"! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движения. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

## "Перекаты" (вперед-назад)

Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела - на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене - на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия. Слегка присели на правой ноге - вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте). После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога - на носочке для поддержания равновесия.

Итак, вперед - назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха. Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки), остановитесь. Пауза 3-5 секунд. Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Прodelайте упражнение снова при измененном положении ног. Меняйте ноги (переставляйте их) либо после каждой "тридцатки" (в этом случае вам нужно будет сделать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности вам нужно набрать 2 "сотни" вдохов-движений, по "сотне" на каждую ногу. Упражнение "перекаты" можно делать только стоя.

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Думайте только о **вдохе** носом. Тренируйте только **вдох**. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте вдох. **Вдох** –

*предельно активный* (только через нос), *выдох – абсолютно пассивный* (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!

3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике *нет вдоха без движения, а движения без вдоха.*
4. Все вдохи – движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковкой гимнастике – *только на 8*, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.



Дыхательная гимнастика

Бутейко  
Константина Павловича

# Волевая ликвидация глубокого дыхания



Еще в 1952 году молодой врач К.П. Бутейко пришел к выводу, что причиной многих болезней нашего времени является глубокое дыхание, которое снижает уровень углекислого газа в организме. Дальнейшая научно-



исследовательская работа подтвердила это открытие. Был разработан способ восстановления здоровья, лечения и профилактики многих болезней путем нормализации дыхания (так называемый метод ВЛГД – волевая ликвидация глубокого дыхания).

Суть дыхательной гимнастики Бутейко – это постепенное уменьшение глубины дыхания. По-научному способ дыхательного лечения Бутейко называется методом волевой ликвидации глубокого дыхания с применением дозированной физической нагрузки. Комплекс основан на дыхательных упражнениях, цель которых – устранение гипервентиляции легких различной дыхательной техникой с последующей определенной физической нагрузкой, повышающей активность обмена веществ.

Для выполнения дыхательной гимнастики Бутейко нужно максимально расслабиться, занять удобное положение сидя с прямой спиной, немного вверх потянуть шею, руки свободно положить на колени. Смысл упражнений заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания, после чего необходимо постоянно измерять так называемую контрольную паузу. В методике Бутейко контрольная пауза – это время паузы, которую нужно делать после каждого выдоха до первого появления ощущения нехватки воздуха. Упражнение заключается в следующем: в течение пяти минут необходимо уменьшать глубину дыхания, после чего измерять контрольную паузу. Осуществляется 5 таких попыток, которые составляют цикл занятий. В течение суток проводится шесть циклов через каждые 4 часа. Среднее время контрольной паузы высчитывают, исходя из суточных показателей, и заносят в тетрадь тренировок. Увеличение показателей контрольной паузы будет свидетельством прогресса выполняемых упражнений, но для этого потребуются долгие недели тренировок. Для полного освоения дыхательной гимнастики Бутейко потребуется не меньше года занятий, когда будет достаточно проведения одного цикла в день при показателях контрольной паузы, равной 60-ти секундам.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА К.П. БУТЕЙКО на занятиях по физической культуре**

1. Измерение показателей здоровья каждого ребенка до занятий (МП, частота пульса), фиксация результатов в журнале. В итоге отбор детей, которым физические нагрузки не показаны.
2. Самоконтроль носового дыхания с закрытым ртом. Отрабатываются критерии нагрузки в движении и при физупражнениях. Обучение детей индивидуальной остановке движения или упражнений при ощущении большого недостатка внимания.

3. Проведения занятия движений и при нагрузке (малыши учатся правильной осанке, расслаблению мышц и дыхательной мускулатуры).
4. Движение с поджатыми локтями, животом, грудью, то есть механическое ограничение глубины дыхания («сами себя обняли»).
5. Изучение и применение метода ВЛГД правила «левой руки».
6. Физкультура и движение с одновременным использованием методов ВЛГД.
7. Достижение с помощью физических нагрузок эффекта ВЛГД в покое.
8. Изучение дополнительных поз и упражнений, например:
  - ✓ Внутритрубочное;
  - ✓ Лук;
  - ✓ Кошка;
  - ✓ Тигр;
  - ✓ Лодочка и т.п.
9. Проведение упражнений с максимально возможной задержкой дыхания: приседания и разные другие движения.
10. Изучение основных четырех поз из методики К.П. Бутейко:
  - ✓ Вис;
  - ✓ Поза змеи;
  - ✓ Поза молящегося;
  - ✓ Перекрут позвоночника в положении лежа на спине.
11. Изучение последовательности поз и переход из одной в другую.
12. Само исправление в позах различных отделов позвоночника:
  - ✓ Шейных позвонков;
  - ✓ Грудных позвонков;
  - ✓ Крестцовой и копчиковой части.
13. Измерение МП в положениях: сидя, стоя у стены, в позе на пятках и др.
14. Окончание занятия (в удобной позе дети «слушают» дыхание). Полный покой (замерли, затаились).

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЛОР – ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Обучение детей идет поэтапно.

### **Первый этап.**

Выработка брюшного дыхания (лучше заниматься лежа). Одна рука лежит на животе, другая – на грудной клетке. Вдох: животом пытаемся вытолкнуть руку. Выдох: втягиваем живот. Надавливаем рукой на живот.

### **Второй этап.**

После того, как хорошо научились дышать животом. Вдох: на счет «раз, два». Взрослый медленно произносит: «Мы... надуваем ... шар». Выдох: на счет: «раз, два, три, четыре», постепенно выдох удлиняется до «раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». При этом взрослый медленно произносит:

«Мы..... надуваем ..... воздушные..... шары.... красный... синий.... зеленый».

### **Третий этап.**

Вдох идет на счет «раз, два, три, четыре». Выдох на счет от пяти до восьми.

### **Четвертый этап.**

Вдох – выдох. На выдохе зажимается одна ноздря, затем другая. Можно предложить подуть на что-то носом.

### **Пятый этап.**

Поколачивание пальцами по одной и другой ноздре.

### **Шестой этап.**

Ввинчивающие движения пальцев по боковым поверхностям носа.

После поэтапного освоения всех движений дыхательную гимнастику можно проводить в комплексе.

# Игра по ознакомлению со свойствами воды



## **«Поймай воду».**

Играющие стоят в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают

пальцы. Зачерпнув воду дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

#### **«Солнышко и дождик».**

Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя «Солнышко – можно гулять!» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

#### **«Рыбки резвятся».**

По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - приседают на корточки.

#### **«Змейка».**

Дети берутся за руки и вытягивают их вперед. Свободно перемещаясь по бассейну, выполняют волнообразные движения руками вверх, вниз.

#### **«Лошадки».**

Дети распределяются на пары, берутся за руки и шагом идут через центр бассейна. В дальнейшем упражнение выполняется бегом с высоким подниманием колен.

#### **«Карусели».**

Играющие становятся в круг и берутся за руки. По сигналу ведущего начинают двигаться по кругу со словами.

Еле – еле, еле – еле закружились карусели,  
А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите карусель остановите.

Игра повторяется с движением в другую сторону.

#### **«Кто быстрее за мячом?».**

Играющие встают в одну шеренгу. На расстоянии 4-5 м. от них плавают мячи. По сигналу дети бегут за мячом и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место.

#### **«Невод».**

Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

#### **«Волны на море».**

Играющие выстраиваются в шеренгу, ноги – на ширине плеч, руки под водой, пальцы сцеплены. По сигналу взрослого дети начинают выполнять движения обеими руками вправо-влево, близко к поверхности воды.

#### **«Караси и щука».**

Дети перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. «Щука» (ребенок) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может – глубже.

#### **«Сердитая рыбка».**

Один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит,  
Сердитая рыбка, наверное, спит  
Подойдем мы к ней, разбудим  
И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними, затем возвращается на место.

#### **«Жучок – паучок».**

Играющие, взявшись за руки идут по кругу. В центре круга стоит водящий жучок – паучок. Играющие произносят слова:

Жучок – паучок вышел на охоту  
Жучок – паучок вышел на охоту  
Не зевай, поспевай  
Прячьтесь все под воду.

#### **«Караси и карпы».**

Играющие делятся на две равные шеренги и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Как только ведущий произнесет «Караси», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются догнать «карасей» (дотронуться до них рукой). По сигналу ведущего все возвращаются на свое место.

#### **«Смелые ребята».**

Дети стоят в кругу, держась за руки. Хором произносят:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если только захотим –  
Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

### **«Бегом за мячом».**

Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

### **«Охотники и утки».**

Дети делятся на две команды. «Охотники» образуют круг, внутри которого находятся «утки». «Охотники» стреляют в «уток» – бросают мяч, а «утки» прячутся (ныряют).

### **«Оса».**

Дети образуют круг. Преподаватель в центре, в руках у него удилице, к которому привязан бантик. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь «осу». Игроки, спасаясь от «осы», погружаются в воду с головой.

### **«Морской бой».**

Дети выстраиваются в две шеренги лицом друг другу на расстоянии 1 м. По сигналу начинают брызгать водой друг другу в лицо. Дети не должны сближаться и касаться друг друга. Выигрывает команда, игроки которой не отворачиваются от брызг и не закрывают глаза.

### **«Удочка».**

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре – преподаватель, в руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10 – 30 см. над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду.

### **«Бегом за мячом».**

Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

### **«Нырни в обруч».**

В воде вертикально опущен обруч. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. По очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше.

### **«Море волнуется».**

Дети строятся в шеренгу, лицом к бортику и держаться за него руками. По команде «Море волнуется!» они перемещаются в любом направлении, выполняя произвольные движения руками. По команде «И море тихо!» быстро занимают исходное положение, стараясь уложиться в счет: «Раз, два, три – вот на место встали мы!»

### **«Рыба в сетке».**

Играющие становятся в круг лицом наружу и взявшись за руки образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка – один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движение должны крикнуть «Поймали!». Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки.

### **«Буксир».**

Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

### **«Невод».**

Все играющие «рыбы» разбегаются в разные стороны. Двое водящих, держась за руки, стараются поймать кого-либо из них «захватить в сеть». Пойманный присоединяется к водящим увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

**«Достань клад».** Дети стоят у бортика, преподаватель разбрасывает тонущие игрушки или камушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань клад!» дети ныряют и достают игрушки.

### **«Медуза».**

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает.

### **«Брод».**

Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне. Для того, чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

### **«Насос».**



Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду.

**«Поплавок».** Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с закрытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности не изменяя положения. Считать до 8. После этого встать на дно.

### **«Морской бой».**

На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1-1,5 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда.

### **«Мы веселые ребята».**

Дети идут по кругу в середине него находится водящий. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,  
Любим плавать и нырять  
Ну попробуй нас догнать!  
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети убегают, а водящий догоняет.

### **«Хоровод».**

Дети идут по кругу, говорят слова:

Мы идем, идем,  
Хоровод ведем  
Сосчитаем до пяти,  
Ну, попробуй нас найди.

При счете «пять» все опускаются в воду с головой. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

### **«Поезд в туннель».**

Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят стоя лицом друг к другу и держась за руки образуют туннель. Чтобы проехать через него дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того, как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

### **«Бегом за мячом».**

Играющие встают в одну шеренгу у бортика, лицом к воде на расстоянии друг от друга. На расстоянии 4-5 м. от них в воде плавают предметы (круги, мячи), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

**«Ваньки – встаньки».**

Разделившись на пары, играющие становятся друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох. По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

**«Торпеда»** - играющие строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движением ног, как при плавании стилем «кроль».

**«Охотники и утки».**

Выбираются два «охотника». Остальные дети «утки». «Охотники» становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. «Утки» плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» «утки» ныряют, чтобы в них не попали мячом.

**«Плавучие стрелы».**

Преподаватель поочередно берет одной рукой каждого ребенка за ноги, другой поддерживает под живот и толкает к бортику по поверхности.

# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Сроки	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование родителей.</li> <li>2. Оформление «Уголка здоровья».</li> <li>3. Консультация для родителей «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка».</li> <li>4. День здоровья «В гостях у осени».</li> </ol>	<p>Воспитатели Инструктор по физической культуре Воспитатели, старшая медсестра</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее родительское собрание «Основные направления воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с детьми».</li> <li>2. Консультации в «Уголке здоровья»:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кариеса можно избежать»;</li> <li>- «Точечный массаж при ОРЗ».</li> </ul> </li> <li>3. Выставка овощных блюд, включающих чеснок, лук.</li> </ol>	<p>Заведующий, старшая медсестра</p> <p>Педиатр</p> <p>Воспитатели, повар</p>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация для родителей «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей».</li> <li>2. День открытых дверей «Роль оздоровительных упражнений</li> </ol>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>

	для развития равновесия, гибкости суставов».	
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее родительское собрание «Роль семьи в оздоровлении детей».</li> <li>2. Выступление родителей на тему физического оборудования в домашних условиях.</li> <li>3. Показ фрагментов физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования.</li> </ol>	<p>Заведующий</p> <p>Родители</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление фотостенда «Культура здоровья».</li> <li>2. Консультации в «Уголке здоровья»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Зимние игры и развлечения детей»;</li> <li>- «Как уберечь детей от простуды».</li> </ul> </li> <li>3. День здоровья «Мой любимый звонкий мяч».</li> </ol>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально-физкультурное развлечение с родителями, посвященное Дню защитника Отечества «Папа и я – спортивная семья».</li> <li>2. Консультация в «Уголке здоровья» «Основы правильного питания».</li> </ol>	<p>Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели</p> <p>Старшая медсестра</p>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально-физкультурное развлечение «Моя мама лучше всех»</li> <li>2. Дегустация витаминного чая (из брусники, шиповника, боярышника и т.д.)</li> <li>3. Консультация в «Уголке здоровья» «Роль витаминов в детском питании»</li> </ol>	<p>Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель</p> <p>Воспитатели</p> <p>Старшая медсестра</p>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. День здоровья. Музыкально-спортивный праздник с родителями «Проводы зимы»</li> </ol>	<p>Инструктор по физической культуре,</p>

	2. Консультация в «Уголке здоровья» «Как уберечь ребенка от травм»	музыкальный руководитель Старшая медсестра
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общее родительское собрание «Здоровый ребенок – умный ребенок».</li> <li>2. Диагностика состояния здоровья выпускников детского сада.</li> <li>3. Сообщение «Организация летнего отдыха детей в МДОУ»</li> <li>4. Консультация в «Уголке здоровья» «Контрастное воздушное и водяное закаливание»</li> </ol>	<p>Заведующий</p> <p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре Старшая медсестра</p>
Июнь - август	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практикум на тему: «Ароматерапия»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультация о пользе лечебных растений и масел;</li> <li>- выставка лечебных масел (кедрового, соснового, облепихового и т.д.) и лечебных подушек (из березовых, сосновых почек, цветков ромашки, хмеля).</li> </ul> </li> <li>2. Мини – походы детей вместе с родителями в лес.</li> <li>3. Консультации в «Уголке здоровья»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Собирайте лекарственные травы»;</li> <li>- «Изготовление ароматических подушек».</li> </ul> </li> <li>4. Физкультурный праздник «Здравствуй лето!»</li> <li>5. Спортивная игра «Джунгли зовут!»</li> <li>6. Игра-путешествие «В гостях у доктора Айболита»</li> </ol>	<p>Старшая медсестра, воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре Воспитатели, дети старших групп Воспитатели, дети старших групп</p>

### План оздоровления ЧБД

№ п/п	Мероприятия	Дата	Сроки
1.	Осмотр врачом: - педиатром; - отоларингологом; - стоматологом; - хирургом; - дерматологом	1 раз в квартал.  1 раз в год.	Июнь, сентябрь, декабрь, март, май. Май, июнь.
2.	Лабораторные исследования: - общий анализ крови; - общий анализ мочи; - анализ кала на выявление гельминтов	2 раза в год	Март, сентябрь
3.	Сезонная профилактика простудных заболеваний: - поливитамины; - глюконат кальция; - аскорбиновая кислота; - экстракт элеутерококка	2 раза в год  1 драже 3 раза в день. 0,5 – 3 раза в день. 0,1 – 3 раза в день. 1 капля в день.	15 дней. 15 дней. 30 дней. 30 дней.

4.	Профилактика гриппа  Орошение зева носа: - солевым раствором; - оксолиновой мазью	По 5 капель интер-ферона 2 раза в день. По десять дней каждого месяца	7 дней
5.	Специальные закаливающие процедуры: - влажное протирание лица, рук, шеи; - контрастное обливание; - обливание носа с понижением температуры воды.	Ежедневно	В холодное время года. В теплое время года
6.	Физкультурно – оздоровительная работа: - утренняя гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультурные занятия в спортзале; - ежедневные прогулки в летнее время: воздушные, солнечные ванны, водные процедуры, босохождение; - занятия в бассейне.	Ежедневно.  2 раза в неделю.  4 часа в день.  1 раз в неделю.	В холодное время года.  В теплое время года.  В холодное время года.
7.			
8.	Физиотерапевтические методы профилактики: - УФО; - тубус кварц; - ингаляция с травами (эвкалиптом, шалфеем); - люстра Чижевского; - кислородный коктейль	№ 20 – 2 раза в год. № 6 – 3 раза в год. № 6 – 2 раза в год.  4 раза в год. 2 раза в год.	Декабрь, март. Январь, апрель, сентябрь. Январь, июль.



9.	Лечебное питание: - соки, овощи	Ежедневно	Декабрь
10.	Сквозные проветривания	Ежедневно	
11.	Витаминотерапия третьих блюд витамином С	Ежедневно	
12.			
13.	Мини - туризм	В весенне- летний период	1 раз в месяц

### **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ»**

**Кроль на груди** – самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплыть большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

Кроль на груди как спортивный способ плавания сформировался в начале нашего века. В 1898 году в австралийском городе Бранте Алек Викхем на соревнованиях проплыл стоярдовую дистанцию с высокой для того времени скоростью. Его руки выполняли попеременные гребки и проносились над водой, согнутые в локтях. Ноги работали вертикально, тело лежало на воде плоско, с высоко поднятой головой. Один из известных тогда тренеров по плаванию Джордж Фармер воскликнул: «Смотрите на этого ползущего ребенка!» Его руки выполняли попеременные гребки и проносились над водой,

согнутые в локтях. По-английски «ползти» звучит «кроул». Считается, что с этих пор и появилось название этого способа.

В современном кроле тело находится у поверхности воды, причем плечи располагаются несколько выше, чем таз. При таком положении туловища появляется так называемый угол атаки, способствующий возникновению подъемных сил, уменьшающий миделевое сечение пловца, его гидродинамическое сопротивление. Угол атаки определяется как угол между продольной осью тела и горизонталью. В кроле на груди он может быть равным 3—5°. На спринтерских дистанциях угол больше, чем на длинных дистанциях. Положение головы в кроле естественное, она располагается в плоскости туловища. Туловище при выполнении гребковых движений не только движется вперед. Грудная часть его совершает повороты вокруг продольной оси на 23 – 25° в одну и в другую сторону.

Повороты грудной части туловища создают благоприятные биомеханические условия для выполнения гребка руками.

Работа ног при этом способе плавания, несмотря на кажущуюся простоту, является сложной кинематической цепью последовательно связанных между собой движений бедра, голени и стопы. Доказательством этого могут служить примеры, когда люди, освоившие технику движений ногами, способны передвигаться легко, свободно и практически не уставая. И наоборот, неправильные движения вызывают быстрое утомление мышц бедра, голени при малом или отсутствующем движении тела вперед.

Движения ног в кроле на груди совершаются попеременно в вертикальной плоскости. Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Ударное движение (его еще называют гребковым) производится вниз, а подготовительное — вверх.

Анализ кинематики движения ног надо начинать из исходного положения, когда закончился удар. В этом положении ноги всегда выпрямлены в коленном суставе и находятся под определенным углом к туловищу пловца.

Дыхание в кроле на груди, как и в других способах плавания, трехфазное. Пловец выполняет вдох, задерживает дыхание на вдохе, а затем делает выдох. Считается, что задержка дыхания на вдохе обеспечивает лучшее насыщение крови кислородом, так как в этот момент повышается внутрилегочное давление, способствующее увеличению диффузии кислорода через легочную мембрану в плазму крови. Частота дыхания кролиста определена темпом движения. Для вдоха пловец поворачивает голову в тот момент, когда рука, в сторону которой пловец повернул голову, закончила гребок.

Согласование движений рук и ног в кроле на груди бывает шести-, четырех- и двухударное. В настоящее время пловцы чаще делают шесть или четыре удара ногами на два гребка руками.

При начальном обучении используется только шестиударный вариант согласования, так как при этом обучающийся меньше совершает ненужных колебательных движений телом.

В шестиударном кроле гребковые движения рук и удары ногами согласуются следующим образом. В момент касания кистью правой руки воды и начала ее движения вниз, удар выполняет правая нога. Когда кисть правой руки начинает развивать усилие вниз, удар делает левая нога. В средней части гребка рукой рабочее движение совершает правая нога, и в конце гребка правой руки удар делает левая нога.

В начале подготовительного движения руки над водой выполняет удар правая нога, и после пересечения рукой линии плеча левая нога движением вниз заканчивает цикл.

### **Кроль на спине.**

Кроль на спине как спортивный способ плавания был включен в программу Олимпийских игр в 1904 году. Сначала в этом виде плавания соревновались только мужчины. Но с 1924 года на спине стали плавать и женщины.

Первые пловцы выполняли одновременно гребковые движения руками и движения ногами, напоминая брасс.

Прямыми руками выполнялся гребок у поверхности, воды. Затем руки поднимались и вкладывались в воду за головой параллельно друг другу. Ноги, предварительно согнутые в коленях, делали гребок внутренней поверхностью стопы, разгибаясь в коленях вначале в стороны, а затем вовнутрь.

Работа ногами в кроле на спине имеет большее значение, чем в кроле на груди. Поэтому пловцы-спинисты, как правило, выполняют шесть ударных движений ногами на два гребка руками. В отличие от кроля на груди движения ног в кроле, на спине имеют больший размах и большее сгибание в коленных суставах. Ноги пловца на спине работают ритмично и лишь незначительно отклоняются в своем движении от вертикальной плоскости.

Кинематика движений ног в положении на спине очень похожа на движения ног в кроле на груди. Ударная, или рабочая, фаза выполняется вверх, подготовительная — вниз. После окончания удара нога выпрямлена в коленном суставе и стопа занимает положение у поверхности воды. Величина угла, на который согнута нога в тазобедренном суставе, зависит от погруженности таза пловца.

Подготовительное движение начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе до такого момента, пока нога не займет горизонтальное положение. Затем разгибание в тазобедренном суставе заканчивается и сразу же начинается его сгибание. Стопа же продолжает опускаться вниз, и нога сгибается в коленном суставе. На этом заканчивается подготовка к удару.

Во второй половине гребка скорость движения руки возрастает. Кисть и предплечье отстают от плеча, стараясь сохранить перпендикулярное положение по отношению к направлению движения. В конце второй половины гребка кисть, продолжая движение назад, погружается, поворачиваясь ладонью вниз вовнутрь. Этим последним движением решается, главным образом, задача создания опоры о воду, необходимой для поддержания тела в более высоком положении.

После окончания гребка выпрямленная рука поднимается из воды и принимает исходное положение к началу следующего гребка. Попеременные гребковые движения рук поддерживают непрерывное тяговое усилие и тем самым позволяют равномерно передвигать тело вперед. Создание непрерывной силы тяги в попеременных гребковых движениях становится возможным благодаря быстрому проносу руки, закончившей гребок, и началу ее следующего гребка в момент, когда противоположная рука его еще продолжает.

Дыхание в кроле на груди трехфазное: вдох через рот, задержка вдоха и энергичный выдох. Начало вдоха всегда совпадает с моментом подъема одной руки из воды и первой частью гребка другой руки. На один цикл движения рук выполняется один вдох. В отличие от других способов плавания дыхание в кроле на спине может и не быть связанным с темпом движения рук. Например, при появлении утомления пловцы-спинисты иногда начинают чаще дышать, выполняя вдох при поднимании из воды каждой руки.

Как указывалось ранее, согласование движений рук и ног в кроле на спине чаще всего шестиударное, то есть на два гребка руками совершается шесть ударов ногами. Согласованность работы рук и ног в кроле на спине аналогична шестиударному согласованию при плавании кролем на груди. При входе в воду и начале сгибания, например правой кисти в лучезапястном суставе ударное движение делает правая нога. При погружении кисти и предплечья удар выполняет левая нога. В середине гребка правой руки удар совершает правая нога, а в конце гребка правой руки рабочее движение выполняет противоположная, левая нога. Во время выхода правой руки из воды и ее переноса по воздуху ноги успевают сделать еще два ударных движения. Шестиударное согласование обеспечивает устойчивое положение оси тела пловца, позволяет совершать ритмичные повороты плеч вокруг продольной оси тела, не вовлекая в это вращение тазобедренные суставы.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ «БРАСС»**

### **Брасс на груди.**

Брасс как способ плавания был известен еще в глубокой древности. В некоторых наставлениях прошлого века этот способ назывался «плавание по лягушачьи». Брассом легче, чем другими способами, плыть в одежде, транспортировать по поверхности воды какие-либо предметы, ориентироваться в направлении движения. Он экономичен и большинством людей легче осваивается.

Как спортивный способ плавания брасс стал известен с 1904 года. Тогда им плавали дистанцию 440 ярдов. Затем, несколько позднее, пловцы соревновались на дистанции 200 м. С 1968 года в программу соревнования

стали включать дистанции 100 и 200 м — как для мужчин, так и для женщин.

История развития техники спортивного брасса началась с ортодоксального, как его сейчас называют, брасса. Пловцы выполняли гребковые движения ногами с широко разведенными коленями. Стопы и период гребка двигались в стороны назад, а затем сближались. Траектория движения их напоминала полуокружности. Руки, прямые в локтях, двигались в стороны до линии плеч, а затем, сгибаясь, приближались к груди и выводились вперед в исходное положение. Вдох пловцы делали в начале гребка рук. Незыблемым правилом считалось выполнение гребкового движения ногами только после окончания подготовительного движения рук. Основную движущую силу развивали ноги, руки лишь поддерживали внутрицикловую скорость. Движение плеч вверх и вниз считалось ошибочным. После гребка ногами обязательной была фаза скольжения.

Гребковое, или ударное движение ногами начинается с быстрого разгибания ног в коленных и тазобедренных суставах. Развернутые наружу стопы двигаются назад в стороны, а затем вовнутрь. Разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах совпадает с окончанием движения ног вовнутрь. Гребущими, поверхностями в брассе являются внутренние поверхности стопы и голени. Ощущение давления воды на этих участках при выполнении гребка является показателем правильности движения.

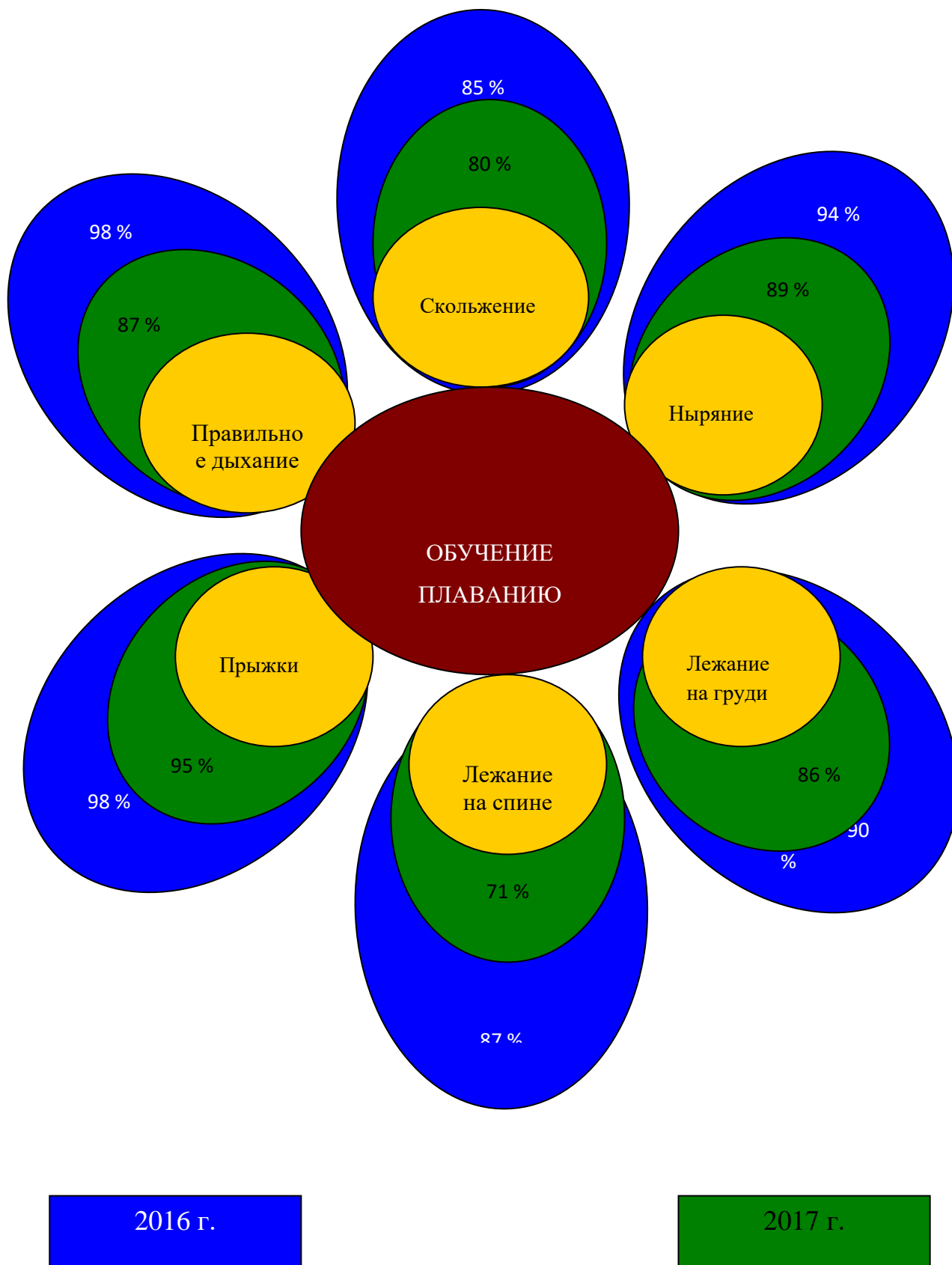
*В технике современного брасса чрезвычайно важная, роль принадлежит рукам.* Перед началом гребка руки вытянуты вперед и находятся у поверхности воды, ладони направлены вниз. Гребковое движение начинается со сгибания кистей в лучезапястных суставах. При этом ладони поворачиваются наружу вниз. Затем руки, незначительно согнутые в локтях, двигаются в стороны и немного вниз. Ладонь занимает перпендикулярно» положение к направлению своего движения. Поскольку продвижение кистей за линию плеч не разрешено правилами соревнований, гребок руками в стороны заканчивается тогда, когда кисти достигнут их уровня. После этого кисти меняют направление своего движения, приближаясь к туловищу, при этом руки значительно сгибаются в локтях. Оказавшись под грудью, кисти, не останавливая своего движения, перемещаются вперед, и выпрямление в локтях заканчивается. После этого цикл, вновь, повторяется.

*Вдох начинается* в конце гребкового движения рук, в момент сближения кистей и заканчивается с началом их выведения вперед. Пауза на вдохе совпадает с выведением рук вперед, а выдох — с гребковым движением.

*В брассе согласование движений рук и ног строго определенное.* Окончание удара ногами совпадает с началом гребкового движения рук. В период гребка руками плечи поднимаются вверх и оказываются выше поверхности воды на 10—20 см. Тело прогибается в пояснице, а ноги немного сгибаются в коленях. Такое положение туловища и ног позволяет занять наиболее обтекаемое положение, что дает возможность увеличить максимальную внутрицикловую скорость пловца. Сгибание ног в коленях в период гребка руками выполняется

очень медленно, но уже является началом их подготовительного движения. Активная часть подготовительного движения ног совпадает с началом выведения рук в исходное положение. В конце выпрямления рук в локтевых суставах начинается ударное движение ног. К концу первой трети удара ногами руки выпрямлены, плечи погружены в воду. В период гребка ногами, руки, голова и туловище спортсмена располагаются в одной горизонтальной плоскости.

## ДИАГНОСТИКА



# ПРИПЛОЖЕНИЕ



**«День Нептуна»**  
(для детей младших групп)



*Персонажи: Нептун – морской царь, две русалочки.*

Под песню В. Шаинского «От улыбки станет всем светлей» дети входят в бассейн, заходят в воду и садятся вдоль бортиков.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня у нас замечательный день – мы собрались здесь, чтобы отметить день Нептуна.

Живет в морской пучине

В зеленой весь он тине.

Он маг и он колдун

Могучий царь Нептун!

Это праздник всех, кто любит воду, с удовольствием учится плавать и любит веселые игры с водой. Есть среди вас такие?

Только почему-то Нептун задерживается с приходом на наш праздник. Надо что-то сделать, чтобы он быстрее нашел дорогу в наш детский сад. Придется вам, ребята, постараться и позвать его. Для этого вы должны все дружно взволновать море и вызвать бурю. Давайте попробуем вместе!

*Проводится игра «Море волнуется» (повторить 2 раза).*

Дети стоят в колонне по одному вдоль бортика бассейна. По команде инструктора по плаванию «Море волнуется!» они разбегаются врассыпную и начинают выполнять в воде произвольные движения руками, приседают. Когда ведущий подаст команду: «Ветер стих, море успокоилось! Раз-два-три – на место беги!», дети возвращаются к бортику бассейна и находят свое место. Выигрывают сделавшие это первыми.

После игры раздается гром и под торжественную музыку из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик» появляется Нептун с двумя русалками.

*Нептун:* Гордый я морей властитель,

Рыб, дельфинов повелитель.

Мой дворец на дне морском

Весь усыпан янтарем!

Здравствуйте, дорогие ребята! Еле нашел к вам дорогу. Спасибо, что помогли мне отыскать ваш детский сад – вызвали бурю – помощницу. Если бы не она, ни за что не нашел бы я путь. Да еще морские жители: осьминоги, киты, дельфины помогали мне – дорогу хвостами указывали. Мне очень интересно узнать, знаете ли вы других обитателей моря? Тогда я вам загадки про них загадаю, а вы мне отгадки не скажите, а покажите движениями, договорились?

Рядом с морем все ребятки

Час стоят, разинув рот,

Потому что здесь загадки

Проживают круглый год.

По реке плывет бревно.

Ох и злющее оно!

Тем кто в речку угодил,

Нос откусит .....

*(крокодил)*

Живет спокойно, не спешит,

На всякий случай носит щит.

Под ним не зная страха,

Гуляет ..... *(черепаша)*

На тихой, ласковой волне,

Недалеко от сухогруза,

От яхт изящных в стороне

Качает щупальца .....  
(медуза)

Дети в бассейне имитируют движения крокодила (ходьба на руках, держа ноги на весу) и черепахи (ходьба на ладонях и ступнях, с выдохом в воду). Затем пытаются сохранить равновесие в воде, ложась в воду на живот, руки в стороны.

*Нептун:* Ребята, а аквариумы у вас в группах есть? А кто в них живет? Рыбки. Они такие веселые, игривые, а вы поиграть, как рыбки, хотите?

*Проводится игровое упражнение «Рыбки резвятся».*

Дети стоят в бассейне. По команде инструктора «Рыбки резвятся!» они подпрыгивают. По сигналу «Рыбки отдыхают!» - присаживаются на корточки.

*Нептун:* Ай-да ребята! Ай-да молодцы! А знаете ли вы, кто любит ловить в реке рыбешек? Верно, рыбак. Вот и я сейчас стану рыбаком и попробую вас поймать на свою чудо – удочку.

*Проводится игра «Удочка».*

Дети изображают рыбок. Нептун сидит на стуле. В руках у него удочка, вместо крючка на конце удочки петля из ленты. Он произносит:

Рыбке рак – ни друг, ни враг.

Рыбке вряд ли страшен рак.

Рыбке страшен червячок,

Что посажен на крючок.

По сигналу инструктора по плаванию дети подходят к Нептуну и говорят:

Нептун – морской царек!

Поймай нас на крючок!

Нептун пытается поймать рыбок на удочку. Пойманными считаются те игроки, кого ему удастся коснуться «крючком».

*Ведущий:* Ой, ребята, что-то мы с вами заигрались, а русалочки, дочери Морского царя, что-то заскучали. Давайте узнаем, что случилось с русалочками?

*Русалки:* мы так привыкли к своим подружкам – морским зверюшкам, что без них нам очень грустно.

*Ведущий:* Это дело поправимо! А ну-ка, ребята, развеселим русалочек – соберем для них игрушки – зверушек.

*Проводится игровое упражнение «Собери игрушки в три обруча».*

Дети стоят у одного из коротких бортиков бассейна. Инструктор по плаванию показывает яркие тонущие игрушки из резины (рыбок, осьминогов, морских звезд), затем бросает их в воду на другом конце бассейна. Воспитатель предлагает детям собрать игрушки, перенеся на борт и сложив в разноцветные обручи. В первый – рыбок, во второй – осьминогов, в третий – морских звезд.

За игрушками можно бежать по сигналу воспитателя. Брать можно только одну игрушку. Нельзя брызгаться и толкаться. Отмечаются те воспитанники, которые собрали игрушек больше других.

*Русалки:* Спасибо вам, ребята! А ведь и мы для вас в награду за потеху приготовили сюрприз – игру – танец.

Русалочки спускаются в бассейн и под веселую танцевальную музыку проводят хороводные игры в двух кругах. Дети выполняют движения за ведущими.

*Ведущий:* Вот и подходит к концу наша встреча. Незаметно пролетело время и нам уже пора прощаться с Нептуном и его дочками – русалочками.

*Нептун:*

До свиданья, друзья, до свиданья!  
Очень добр я, но гром берегу  
Лишь для тех ребяташек – трусишек,  
Что в испуге сидят на лугу.  
Я зову всех водой обливаться,  
Нырять, плавать, до дна доставать.  
Если очень, друзья, постараться,  
Можно всем вам Нептунами стать.

Здоровья вам, радости, солнца, воды, ветра и удачи!

Звучит веселая музыка. Дети выходят из бассейна и машут руками вслед Нептуну и русалкам.

### «День Нептуна» (в средних группах)

*Персонажи:* Нептун – морской царь, две русалочки.

Под песню Ю. Антонова «Море» дети входят в бассейн, заходят в воду и стоят вдоль бортика.

*Ведущий:* Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необыкновенный и праздничный день, мы собрались, чтобы отметить тех ребят, кто уже научился плавать. И сегодня у нас будет очень важный гость. А вы хотите узнать, кто он? Тогда отгадайте загадку:

Живет в морской пучине  
В зеленой весь он тине.  
Он маг и он колдун  
Могучий царь ..... Как его зовут? (*Нептун!*)

Правильно. Конечно, это он – повелитель всех морей и бурь, океанов и ручейков. Какой же без него водный праздник? Но что-то наш гость задержался в дороге. Он, вероятно, не может найти наш детский сад. Давайте

ему поможем отыскать к нам дорогу. Дружно взволнуем наше маленькое море – бассейн, и тогда Нептун нас услышит и обязательно найдет дорогу. Давайте попробуем вместе!

*Проводится игра «Море волнуется» (повторить 2 раза).*

Дети строятся в 2 колонны по одному вдоль бортика бассейна. По команде инструктора по плаванию «Море волнуется!» они разбегаются врассыпную и начинают выполнять в воде произвольные движения, имитируя волнение на море (приседают с выдохом в воду, делают махи руками, и т.п.). Когда ведущий подаст команду: «Ветер стих, море успокоилось! Раз-два-три – на место беги!», дети возвращаются к бортику бассейна и находят свое место в колоннах. Выигрывает команда, игроки которой первыми построились. Раздается стук трезубца, звучит бравурная, торжественная музыка и в бассейн входит Нептун с русалками. Он садится на трон, русалки встают рядом.

*Нептун:* Гордый я морей властитель,  
Рыб, дельфинов повелитель.  
Мой дворец на дне морском  
Весь усыпан янтарем!

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня я пришел на ваш праздник не один, а со своими дочерьми. Старшую зовут Акварель, а младшую – Ариэль. По дороге к вам мы так заблудились, что еле дорогу нашли. Спасибо Ариэль, она услышала, как вы свое море взволновали, и помогла мне найти верный путь.

*Русалка Ариэль:*

Сегодня в подводном царстве  
Объявляется веселое гулянье.  
И царь Нептун, покровитель быстрых шхун,  
Повелитель ветров, кораблей,  
Владыка озер и морей,  
Приглашает на праздник гостей.

*Русалка Акварель:*

И повелевает всему честному народу  
Не грустить, не унывать,  
Бегать, прыгать и скакать,  
Петь, плясать и веселиться,  
И на дне морском резвиться.

*Нептун:* Ребята, какие вы выросли большие и красивые. Мне очень интересно чем вы меня порадует. Покажите мне, старику, научились ли вы в этом прекрасном бассейне плавать.

*Ведущий:* Конечно, Нептун, наши ребята многому научились, хотя еще недавно ходили по дну бассейна неловко, спотыкаясь. А сейчас, хочешь, они тебе сюрприз привезут – воздушные чудо-пузыри, разноцветные шары?

*Нептун:* Конечно, хочу. Ведь у меня на дне морском такого чуда нет. Я ни разу не видел воздушные разноцветные пузыри.

*Проводится упражнение «Чудо – пузыри».*

Дети привозят от одного бортика к другому прозрачные надувные шары, привязанные к обручам (6 штук). Вместе с Нептуном они отвязывают шарики и перебрасывают друг другу, стоя в воде.

*Нептун:* Спасибо, дорогие ребята, очень мне понравились ваши подарки. Я буду смотреть на шарики и вспоминать этот веселый праздник, ваши радостные лица. А еще мне интересно узнать, как вы научились плавать за этот год.

*Ведущий:* А вот мы сейчас вам и покажем. Верно, ребята?

Дети под плавную музыку по команде инструктора по плаванию показывают азы плавания: свободно лежат на воде на груди и спине («Медуза», «Поплавок»), плывут по кругу с поддерживающими средствами (круг, доска, нарукавники), подныривают под плавающие предметы (палка, обруч).

Нептун благодарит детей и предлагает поиграть в игру со своей дочерью.

*Русалка Акварель:* По дороге к вам в детский сад, ребята. Нам повстречались какие-то загадочные существа. Я вам загадаю про них загадку, а если вы узнаете, про кого в ней говорится, то мы поиграем в веселую и интересную игру.

Скачет зверюшка,  
Не рот, а ловушка.  
Попадет в ловушку  
И комар, и мушка.

(Лягушка)

*Проводится игра «Веселые лягушата».*

Дети – «лягушата» встают в бассейне произвольно. Они приседают и резвятся. Русалки идут по обе стороны бассейна и тянут веревку по поверхности воды (используется шнур длиной 3,5 м, привязанный к концам двух гимнастических палок) и стараются поймать «лягушат». «Лягушата» при приближении к ним русалок приседают в воду и подныривают под веревку. Кто не успел присесть, считается пойманным и выбывает из игры. Нептун журит пойманных детей и хвалит победителей.

*Нептун:* Вот молодцы – удалцы. И плавать, и играть вы мастера. А как дела у вас со счетом? У меня, честно говоря. В подводном царстве с математикой большие проблемы.

Раз-два-три-четыре-пять!  
Все смогу я сосчитать,  
Кроме раков и мальков,  
Кроме рыб и облаков,  
Кроме скачущих дождевиков  
И веселых звонких льдинок.  
Мне считать их неохота,  
Можно сбиться ведь со счета.

*Ведущий:* А наши ребята умеют считать, и считают хорошо. Давайте, ребята покажем Нептуну, как мы научились считать.

*Нептун:*

Ну-ка, сам я посмотрю,  
Быстро всех я подловлю!

Сколько пальцев на одной руке? (показывает раскрытую ладонь детям). А на другой? (прячет большой палец).

*Дети:* Тоже пять!

Нептун пытается спорить, что четыре. Его обман раскрывается.

*Ведущий:* Нет, уважаемый Нептун, не удастся тебе перехитрить наших ребят своими морскими считалками. Они хорошо знают счет до пяти.

Раз-два-три!  
Царь считает пузыри!  
Четыре-пять-шесть!  
В бассейне их не счесть!  
Ему вы помогите,  
Скорее их сочитите!  
Достаньте их со дна,  
Несите все сюда!

*Проводится игра «Собери пузыри!».*

Дети делятся на три команды по три участника и встают у одного бортика. Инструктор показывает корзину с прозрачными пластиковыми мячами, затем бросает их в воду на другом конце бассейна. Он предлагает детям собрать «пузыри», перенеся мячики на бортик и сложив в разноцветные обручи. Выигрывает команда, собравшая больше других пузырей.

За игрушками можно бежать по сигналу воспитателя и брать за один раз только одну игрушку. Нельзя брызгаться и толкаться.

*Нептун:* Ребята, моя младшая дочь Ариэль тоже приготовила для вас испытание и хочет загадать свои загадки.

У родителей и деток  
Вся одежда из монеток.  
(рыбки)

Ты со мною не знаком,  
Я живу на дне морском,  
Голова и восемь ног...  
Как зовусь я .....

(осьминог)

Верно, это морские обитатели – рыбы и осьминоги. Давайте и мы с вами поиграем в них.

*Проводится игра «Рыбки и осьминоги»*

Дети становятся «рыбками». По команде «Осьминоги» русалки бегут за рыбками, взявшись за руки, стараясь обхватить их двумя руками. Каждая пойманная рыбка присоединяется к осьминогам, становясь одним из его щупалец. Игра заканчивается, когда остаются непопманными две-три рыбки. Они объявляются победителями. Правила игры: нельзя осьминогам отпускать руки и хватать рыбок. Нептун хвалит непопманных рыбок и ловких осьминогов.

*Нептун:* Спасибо, ребята. Очень понравился мне ваш праздник. Я непременно приду к вам еще раз, а сейчас настало время, когда мне и русалочкам пора возвращаться в свой родной океан:

С удовольствием и я  
Отдохнул бы здесь, друзья.  
Только я ведь царь морской.  
Труден воздух мне земной.

Нептун и русалки прощаются с детьми и уходят. Праздник заканчивается произвольным плаванием.

### «День Нептуна» (старшие и подготовительные группы)

*Персонажи:* Нептун – морской царь, русалочки – девочки старшей группы.  
Перед началом звучит фонограмма песни «Синяя вода» из мультфильма «Катерок». Дети заходят в воду и стоят вдоль бортика.

*Ведущий:* Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необыкновенный и радостный день, мы собрались здесь, чтобы встретиться с нашими добрыми знакомыми и отметить тех ребят, кто научился хорошо плавать. Для того, чтобы узнать, кто сегодня будет гостем на нашем празднике, вам надо отгадать загадку:

Он из морских глубин явился к нам,  
Он – гордый царь морей и океанов!  
Он любит тех, кто по морским волнам  
Стремится вдаль к мечте, в другие страны!  
Скажите как его зовут?

*(Нептун)*

Правильно. Конечно это он – повелитель всех морей и бурь, океанов и ручейков. Но что-то он задержался в пути. Давайте пошлем к нему гонца, чтобы тот указал морскому царю дорогу.

Из числа детей, умеющих плавать с ластами, выбирается гонец. Он надевает ласты и очки для плавания и пускается в путь (плывет под водой в бассейне), выходит на берег и отправляется за Нептуном. Пока гонец путешествует, ведущий загадывает загадки о морских обитателях:

Вечно задом наперед,

Вильнет хвостом туда-сюда,  
Вильнет – и нет ее следа.

*(рыбка)*

В синеве морских пучин  
Бродит он по дну один.  
Все в присосках восемь ног....

Кто же это? .....

*(осьминог)*

Под водой она плывет

Постоянно убегает,  
Всех чернилами пугает.  
*(каракатица)*

Вот так рыба – просто чудо!  
Очень плоская, как блюдо.  
Оба глаза на спине,

И живет на самом дне.  
Очень странные дела.

Это рыба .....  
(камбала)

Раздается торжественная музыка, звучат фанфары. Входит Нептун с русалками (6 девочек из старшей группы).

*Ведущий:* Внимание! К встрече повелителя вод – царя Нептуна Вечного – построиться!

Все выстраиваются в бассейне двумя шеренгами, образуя живой коридор, ведущий к «трону» Нептуна. Звучит торжественный марш, к «трону» приближается Нептун со свитой русалочек.

*Ведущий:* Равняйся! К приветствию царя Нептуна – повелителя вод земных – смирно!

О, владыка вод – царь Нептун Вечный! В честь твоего праздника все старшие дошкольники детского сада, умеющие плавать, построены!

*Нептун:* Все ли готовы, все ли собрались? А все ли ребята научились плавать?

*Ведущий:* Уважаемый Нептун, наши ребята уже научились плавать, и мы тебя пригласили, чтобы ты убедился, какими ловкими и смелыми стали наши будущие первоклассники.

*Нептун:* Тогда сегодняшний праздник объявляю открытым!

Игрища, друзья, начнем,  
Победителей качнем!  
Все в воде перебивают,  
Мою щедрость все узнают...  
Брызги вверх взлетят дождем,  
Мы играть сейчас начнем!

*Проводится эстафета «Дельфины и медузы».*

В эстафете принимают участие две команды по 6 человек от каждой группы. Дети перевозят на плавательных досках игрушки с одной стороны бассейна на другую, изображая торпеду (скольжение на животе, работа ногами стилем «кроль»).

Нептун определяет победителей и хвалит победившую команду.

*Ведущий:* Нептун, а я знаю, что ты приготовил нам сюрприз!

*Нептун:* Ой, старый я совсем стал и забыл, что русалочки мои приготовили для вас прекрасный танец.

Под музыку из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик» девочки – русалочки выполняют синхронные упражнения на воде: «Поплавок», «Звезда», «Стрела» и др.

*Ведущий:* Понравился вам танец русалок, ребята?

*Нептун:* Мне тоже танец очень понравился. Вот бы и мне научиться так танцевать в воде. Пойдите-ка дочки – русалочки. А где же ваши жемчужные бусы?

Русалки объясняют, что потеряли их на дне моря.



*Ведущий:* Нептун, русалочки, не огорчайтесь. Наши ребята очень ловкие и легко смогут найти пропажу. Давайте, ребята, поможем нашим гостям найти бусы на дне морском.

*Проводится игра «Кто больше соберет бусин со дна моря»*

В игре принимают участие по 5 детей от каждой группы. Им предлагается собрать со дна бассейна бусины, сделанные из пластилина и закатанные в фольгу. Каждый участник набирает как можно больше воздуха и на задержке дыхания собирает бусины со дна. После его всплытия сборы продолжает следующий игрок команды. Выигрывает та команда, игроки которой собрали больше бусин.

Внимание! Взрослые строго контролируют время всплытия детей, не допуская гипоксии.

По окончании соревнования русалки благодарят участников за помощь.

*Ведущий:* А я люблю собирать ракушки на дне моря (показывает разные раковины, называет их) Я даже стихи про это написала. Исполняет стихотворение Р. Санина «Ракушки»:

На дно морское я нырну,  
Бултых – и прямо в глубину.  
Как розовые ушки,  
Торчат в песке ракушки.  
Я весь бы день на дно ныряла  
И там ракушки собирала.  
Когда приеду я домой  
И буду дома жить зимой,  
Достану я из кружки  
Волшебные ракушки.  
Всех приглашу я в гости к нам  
И каждому ракушку дам,  
Чтобы в ушах у нас с тобой  
Зимой гудел морской прибой!

А вы, ребята, любите плавать? Тогда пора показать Нептуну, как вы это умеете делать.

*Проводится эстафета «Доплыви».*

В игре принимают участие по 4 – 6 детей от каждой группы. Им предлагается проплыть две длины бассейна (туда и обратно), лежа на спине, произвольным стилем (в старшей группе можно предложить участникам проплыть дистанцию, держа за головой плавательную доску). Выигрывает та команда, участники которой выполнили задание первыми.

*Ведущий:* А сейчас другая картина:

Объявляем мы викторину!  
Кто всех лучше воду знает,  
Глубже в знания ныряет,  
Побеждает он и вот  
Сам Нептун к нему придет.

*1-е задание:* узнай рыб по фотографии (скат, акула, мурена, морской конек).

*2-е задание:* перечислите, в каких произведениях персонажами были жители подводного царства.

(Былина «Садко», русская народная сказка «По щучьему велению», сказки А.С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке», Е. Шварца «Две лягушки» и др.)

*3-е задание:* какая капуста не растет на грядке? (морская)

Нептун награждает лучшего знатока книгой о море.

*Ведущий:* Пора соревнования продолжать, и кто самый ловкий у нас узнать.

#### *Нептун проводит игру «Окуналки»*

Участники игры становятся в бассейне в круг. В центре круга – Нептун. У него в руках надувной мяч на веревке – длиной 2 метра. Нептун раскручивает мяч, стараясь задеть кого-нибудь из стоящих в кругу. Однако избежать удара мячом можно, опустив голову под воду и пропустив мяч над собой. Кто не успел вовремя окунуться и подставил голову под мяч, выходит из игры. Победитель получает приз.

#### *Соревнование «Гонки на четвереньках»*

*Ведущий:* А сейчас я предлагаю поиграть в новую игру на воде «Гонки на четвереньках». Участники команд встают вдоль длинного бортика бассейна, делают глубокий вдох, опускают лицо в воду и на четвереньках бегут к противоположному бортику (выдох можно делать в воду). Победитель получает приз.

#### *Соревнование «Пловцы с ластами»*

Игрокам предлагается преодолеть дистанцию, плывая с ластами от начала бассейна до конца, вернуться на исходную позицию, передать ласты следующему члену команды и т.д. Побеждает та команда, игроки которой первыми справятся с заданием.

*Нептун:* Я не раз замечал, что людям иногда надо переправиться на другой берег реки, и беда, если они не умеют плавать. Покажите, как вы научились поддерживать друг друга. Помогите переправиться вашим друзьям с помощью круга на берег.

#### *Соревнование «Переправа на круге»*

Участники объединяются в пары внутри команды. Каждой команде выдается по одному надувному кругу. Один участник садится на круг, а другой должен провести его от старта до конца бассейна и обратно, передать круг следующей паре и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее остальных справится с заданием.

*Нептун:* Совсем незаметно пролетело время. Мне было очень приятно увидеться с вами и поиграть вместе в интересные игры! Но мне пора сниматься с якоря. Вас ждут другие интересные встречи. А я желаю вам, друзья, счастливой дороги и попутного ветра!

*Ведущий:*

До свиданья, друзья, до свиданья!  
Отплывает веселый Нептун,  
Подарил он нам бодрость и знания,  
И друзей, и моря, и мечту.  
Будем дружбу свою мы беречь,  
До свиданья, до новых встреч!

Нептун уходит, дети плавают в бассейне под песню «Дельфины» из мультфильма «В порту» (сл. О. Анофриева, муз.М. Минкова).

## Литература

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду»
2. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. «Азбука плавания» издательство «Фолиант», 1995 г.
3. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье» издательство «Советский спорт», 1990 г.
4. Осокина Т.И., «Как научить детей плавать», Просвещение, 1985 г.
5. Медяников В.В., «Научитесь плавать» издательство «Физкультура и спорт», 1985 г.
6. Нетрадиционная методика обучения плаванию И.Большаковой.
7. Рекомендации по обучению плаванию С.Н.Николаева, Р.А.Юдиной, В.А.Гуттермана
8. Методическое пособие для дошкольников «Раз, два, три, плыви..» М.В.Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н.Потацова
9. Еремеева Л.Ф. «Научить ребенка плавать» - Спб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2005 г.
10. Журналы «Обруч»
11. Журналы «Дошкольное воспитание»