

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД
«КЛАССИЧЕСКАЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ»
(НШДС)**

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР
НШДС «КЕП»


О.В. Ишматова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НШДС «КЕП»


С.О. Дутко

Принято на педагогическом совете
протокол №1 от 29.08.2023 г.

**Рабочая программа дополнительного образования.
Плавание**

Составил(а) Южакова В. В.
Срок реализации: 3 года
Категория обучающихся: 4-6 лет

г. Владивосток
2023 г.

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ «Мозаика» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка. Она соответствует:

➤ Примерная Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (пилотный вариант).

➤ Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

➤ Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления Образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

➤ Постановления Правительства РФ от 15.08.2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания образовательных услуг».

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Программа обеспечивает:

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют Организованное отношение к развитию дошкольного возраста;

- строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

1.2. Актуальность

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, 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 разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое

напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы 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 положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование 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 чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению 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, проявлять самостоятельность.

1.3. Особенности психофизического развития детей.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают

наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется.

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

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к

7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг. (в3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

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

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

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

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

произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.4.Методические указания

Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность занятий по плаванию осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова, которая не является основной образовательной программой по плаванию МАДОУ «Сказка».

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» по плаванию адаптирована к условиям МАДОУ «Мозаика», рассчитана на 3 года обучения для детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек), продолжительностью 20-30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по май месяц. Количество занятий: в неделю – 1 раз; в месяц – 4; в год – 36; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. Перед каждым занятием медик(воспитатель) и инструктор по плаванию осматривают детей и ведут контроль за самочувствием каждого ребёнка.

1.5. Цели и задачи реализации Программы.

Основная цель программы

Целью данной программы является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Основные задачи программы:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

Систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.6. Формы методы работы:

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.
-

1.7 Планируемые результаты освоения Программы.

Итогом реализации программы являются:

- Диагностика показателей двигательной подготовленности детей:
Программа рассчитана на *3 года обучения* – по 36 часов в год.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

1.8 Система оценки результатов освоения Программы.

Способы определения результативности:

- Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Для реализации программы необходимы:

- учебно-тематический план;
- перспективно-тематическое планирование;
- диагностическая карта;
- комплексы упражнений на суше для средних групп;
- комплекс упражнений на суше для старших групп;
- комплекс упражнений на суше для подготовительных групп;
- игры на воде, используемые на занятиях;
- игровые упражнения на воде, используемые на занятиях;
- сценарии и праздники в бассейне;
- работа с родителями.

II. Содержательный раздел программы

2.1 Учебно-тематический план.

1-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		3
10	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение координационным возможностям в воде.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

2.2 Содержание программы 1-го года обучения (теория и практика).

Организованная образовательная деятельность (теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания.

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека.

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль»,

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Организованно образовательная деятельность (практика)

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой.

Подскоки:

На одной, на двух, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.

Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

4. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7.Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9.Обучение координационным возможностям в воде

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

10.Выполнение контрольных тестов.

2.3 Учебно-тематический план

2-й год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся..	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

2.4 Содержание программы 2-го года обучения (теория и практика).

Организованная образовательная деятельность (теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Организованно образовательная деятельность (практика)

1.Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7. Обучение лежать на воде, на груди и спине.

Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой. **10. Выполнение контрольных тестов.**

**2.5. Учебно-тематический план
3-й год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение облегченным способом плавания		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

2.6 Содержание программы 3-го года обучения (теория и практика).

**Организованная образовательная деятельность
(теория)**

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Организованно образовательная деятельность (практика)

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7. Обучение лежать на воде, на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9. Обучение облегченным способом плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

2.7. Диагностика

Диагностика плавательных умений и навыков.

Цель: подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

- Анализ достигнутых результатов.
- Анализ проведённых занятий.
- Повторное анкетирование родителей.
- Определение перспективных направлений работы.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта оценки плавательной подготовленности детей (см. карту). Диагностика проводится

два раза в год (стартовая и итоговая). В диагностическую карту внесены контрольные упражнения программы.

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

• **Низкий уровень – Н**

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

• **Средний уровень – С**

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

• **Высокий уровень – В**

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого ребёнка.

Протокол диагностики навыков плавания.

Средняя группа

№	Фамилия, имя	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Старшая группа

№	Фамилия, имя	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Подготовительная группа

№	Фамилия, имя	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение

Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;
средний - 1 предмет на одном вдохе;
низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;
средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

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

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Приложение №1

2.8 Формы, способы, методы и средства физического развития.

Комплекс упражнений на суше:

Исходное положение (далее — и. п.) — стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

➤ И. п. — стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

➤ И. п. — стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

➤ И. п. — стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

➤ И. п. — стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п.

Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

➤ И. п. — стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

➤ И. п. — сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

➤ И. п. — сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

➤ И. п. — лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

➤ И. п. — лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

➤ И. п. — стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

Упражнения для создания и укрепления «мышечного корсета»

➤ И. п. — лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

➤ И. п. — лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

➤ И. п. — лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

➤ И. п. — лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверху, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно.

Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.

Физические нагрузки во время лечебной физкультуры должны касаться всех групп мышц, позвоночника и суставов. Как правило, одно занятие состоит из 10-12 простых упражнений, темп их выполнения может различаться — от медленного до интенсивного, в программу занятия включаются дыхательные упражнения. Чтобы лечебная физкультура не наскучила ребенку, комплекс упражнений следует периодически менять. Инструктору по плаванию необходимо требовать от детей выполнение «домашнего задания».

Домашнее задание для детей с плоскостопием.

Продолжительность занятий около 10 минут. Перед занятием можно походить на носках и попрыгать через скакалку.

- Упражнение «каток»: поочередно ногами катать вперед-назад мяч, скакалку или бутылку.

- Упражнение «разбойник»: ребенок сидит на полу с согнутыми ногами, пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

- Упражнение «маляр»: сидя на полу с вытянутыми ногами, ребенок проводит большим пальцем одной ноги по подъему другой от большого пальца к колену. Повторить 3-4 раза. Поменять ноги.

- Упражнение «сборщик»: сидя на полу с согнутыми ногами, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки), и складывать их в кучку. Поменять ноги. Можно перекладывать предметы из кучки в кучку.

- Упражнение «художник»: сидя на полу с согнутыми ногами, рисовать на листе бумаги карандашом, зажатым пальцами ноги. Поменять ноги.

- Упражнение «гусеница»: сидя на полу с согнутыми ногами, согнуть пальцы ног и подтягивать пятку вперед, затем снова расправить пальцы и повторить движение. Можно одновременно обеими ногами до тех пор, пока пальцы касаются пола.

- Упражнение «кораблик»: сидя на полу, согнуть ноги, чтобы подошвы прижались друг к другу. Выпрямлять колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.

- Упражнение «мельница»: сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круги в разных направлениях.

- Упражнение «окно»: сидя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

- Упражнение «барабанщик»: сидя на полу с согнутыми коленями, стучать по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

- Упражнение «хождение на пятках»: ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Игры на воде, используемые на занятиях

1. «Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры. Играющие становятся в одну шеренгу у бортика и произносят слова:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду.

Вода помогает мне выбрать дорогу».

После этих слов дети стараются быстро переправиться на другую сторону бассейна, выполняя гребковые движения руками.

Методические указания. Гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

2. «Чье звено скорее соберется?»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети делятся на 2-4 группы с одинаковым числом играющих.

Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну. По сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

3. «Сердитая рыбка»

Задача игры: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Описание. Преподаватель или 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 рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

4. «Лягушки и цапля»

Задача игры: научить детей передвигаться в воде прыжками на двух ногах и бегом, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Ведущий - «цапля» стоит у одного бортика, дети - «лягушки» у противоположного. Тренер произносит текст, дети передвигаются прыжками до цапли:

«Вышла цапля на охоту.

Лягушатам мой совет:

Кто не спрячется в болото,

Цапнет цапля на обед!»

После слова «Обед!» дети поворачиваются и бегом возвращаются к своему бортику, цапля старается поймать «лягушат».

Правила. Водящему запрещается хватать детей за руки, плечи и др. чтобы осалить «лягушку», нужно просто прикоснуться к ней.

5. «Охотники и утки»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. 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 должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

6. «Караси и карпы»

Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

Описание игры. Игроки становятся в две шеренги спиной друг к другу на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только тренер произносит: «Караси», - шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условленной зоны, а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронутся рукой и наоборот.

Методические указания. Пойманные игроки переходят в команду противника.

7. «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой.

Описание игры. Выбираются двое водящих «сеть». Они берутся за руки. Остальные играющие «рыбки». По сигналу тренера «рыбки» разбегаются по бассейну, а водящие их ловят.

Правила: «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если водящие замкнули вокруг нее круг. Пойманный, присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в «сеть».

8. «Качели»

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд, делая выдох в воду.

Описание. 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 4-5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного погружения, нельзя задерживать товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

9. «Салки с обручем»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и надеть обруч на кого-нибудь из играющих.

Правила. Пойманный в обруч ребенок выбывает из игры.

Методические указания. Когда водящий поймает 2 – 4 детей его можно сменить.

10. «Веселые ребята»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. 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. Игра заканчивается, когда он догонит 2-4 играющих.

Правила. Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания . Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

11. «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

Описание игры: дети выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. Как вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические рекомендации: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

12. «Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: дети становятся в шеренгу у бортика – «лодки у причала». По сигналу «На море тихо», дети расходятся по бассейну, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде. По сигналу «Море волнуется», играющие стараются занять первоначальное положение. Тот, кто опоздал, не может продолжить игру.

13. «Салки с поплавок»

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со звездой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют положение «звезда».

14. «Водяной»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание игры: дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга сидит Водяной. Дети говорят:

«Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку, на одну секундочку!

Раз, два, три – лови!»

Дети разбегаются по бассейну, а Водяной старается их догнать и осалить. Спасти от Водяного можно, спрятавшись от него под воду.

Правила. Прятаться под воду надо только тому ребенку, за которым гонится Водяной.

Методические указания. Водяному нельзя ждать, когда ребенок вынырнет, надо бежать за другими детьми.

15. «Жучок-паучок»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. Тренер находится в центре круга. У него в руках удилеце, к которому привязан паучок. Играющие произносят такие слова:

«Жучок-паучок вышел на охоту,
Смотри, не зевай.
Прячьтесь все под воду».

С последними словами тренер поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь паучка. Игроки, спасаясь от паучка, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого сел паучок, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

Методические указания. Тренер, зная особенности детей, сначала опускает паучка на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

16. «Наведем порядок»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание. Бассейн перегороден поперек разделительной дорожкой. Дети находятся на одной стороне бассейна, а на другую сторону преподаватель бросает мячи. По команде дети бегут к дорожке приседают около нее и встают с другой стороны. Поймав мяч дети таким же способом возвращаются на свою сторону и кладут мячи в корзину.

Правила. Нельзя касаться разделительной дорожки руками. За один раз можно принести только один мяч.

Методические указания. Мячей должно быть больше, чем детей. Тренер считает за какой промежуток времени был наведен порядок. При повторе игры дети стараются навести порядок за меньшее время.

17. «Усатый сом»

Задача игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой у бортика. Произносят слова: «Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!»

Последние слова служат сигналом, по которому дети должны быстро перебраться к противоположному бортику.

Правила. Водящему – сому запрещается хватать детей – рыбок за руки, плечи и др. чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

Методические указания. Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

18. «Резвый мячик»

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех - это самый «резвый мячик».

Правила. Нельзя мешать друг другу, толкать шарик руками.

Методические указания. Можно игру проводить без продвижения вперед за шариком. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох.

Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

19. «Перебрось все мячи»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети делятся на две команды и становятся у противоположных бортиков. Бассейн перегороден поперек разделительной дорожкой. У каждой

команды одинаковое количество маленьких мячей. По сигналу дети начинают перебрасывать мячи на сторону противника. По следующему сигналу дети останавливаются, и тренер пересчитывает мячи.

Правила. Начинать и заканчивать бросать мячи нужно строго по сигналу. Побеждает та команда, на чьей стороне будет меньше мячей.

Методические рекомендации. Педагог следит, чтобы дети кидали мячи на воду, а не друг в друга.

Игровые упражнения на воде, используемые на занятиях

1. Для освоения выдоха в воду:

«Гудок». Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох со звуком «У-у-у». Кто громче.

«Любопытная рыбка». Держась за поручень руками, выполнять выдох в воду, для вдоха повернуть голову в сторону.

«Рекорд». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду. Кто дольше продержится под водой без выдоха.

«Пузыри». Держась за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить продолжительный выдох.

«Общее дыхание». Дети стоят в кругу, держась за руки. Всем вместе сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох. Тренер подает команды: «Вдох!», «Выдох!».

2. Для освоения навыка открывать в воде глаза:

«Сосчитай пальцы». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок погружается под воду с открытыми глазами и считает пальцы на руках товарища.

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Сомbrero». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Тоннель». Пройти под водой через 2-3 обруча, стоящие вертикально.

«Воротики». Двое детей держатся за руки, образуя «воротики», остальные должны пройти в них под водой с открытыми глазами.

3. Для освоения навыка всплывания:

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми 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 поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

«Звезда». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на воду (лицо опущено в воду). Лежать, свободно раскинув руки и ноги в стороны. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь спиной на воду; лежать, раскинув руки и ноги в стороны.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

4. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«Воротики». Один ребенок становится впереди, широко расставляет ноги врозь, руки держит на поясе. Другой проплывает у него между ног.

«Хоровод». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносят:

Мы идем, идем,
Хоровод ведем,
Сосчитаем до пяти —
Ты попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются под воду, после чего выпрямляются.

5. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«**Пятнашки**». Играющие произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду. Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой.

«**Спрячься в воду**». Играющие образуют круг. Ведущий в середине круга вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Темп вращения мяча меняется от очень медленного к очень быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д.

6. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«**Сядь на дно**». Сесть на дно бассейна и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

«**Коробочка**». Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду «у коробочки закрыли крышечку».

«**Спящий крокодил**». Бассейн перегораживается поперек разделительной дорожкой. На бортике, где закреплен один конец дорожки, нужно положить игрушечного крокодила. Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и подныривают под дорожку, стараясь не задеть ее головой, чтобы не разбудить крокодила.

7. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«**Акробат**». Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«**В гости к утке**». На воде лежит обруч, где плавает утка. Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Нельзя трогать обруч руками.

«**Покажи пятки**». Погрузиться под воду, опереться о дно бассейна руками, одновременно поднимая ноги над водой.

Как вариант: держаться руками за поручень и отрывать одновременно обе ноги от дна бассейна.

«**Утки-нырки**». Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, - показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом.

8. Для освоения навыка скольжения

«**Кит**». Так же, как упражнение «Дельфин», но выполняя при этом энергичный выдох в воду.

«**Стрелочка**». Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить, голова зажата между руками. Наклонить туловище вперед, оттолкнуться от бортика или от дна бассейна двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине). Усложнение: выполнить скольжение в вертикальный обруч. «**Торпеда**». Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль»

«**Воротики**». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

9. Для освоения навыка скольжения:

«На буксире». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой - идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

«Прокачу». Двое детей скользят на груди, держась руками за деревянный шест, который тянет тренер.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«Стрелочка в обруч». Выполнить скольжение на груди в вертикальный обруч.

«Стайка дельфинов». По команде «Марш!» дети взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

10. Для освоения навыка скольжения:

«Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами. В конце скольжения согнуть ноги, встать. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с непродолжительными остановками, 3-5 раз подряд.

«Скольжение». Оттолкнуться от дна или бортика двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине), держась за плавательную доску руками.

11. Освоение с водой:

«Волчок». Выполнять прыжки с поворотом вокруг себя, стараясь сохранить равновесие.

«Морская змея». Передвигаться по дну бассейна, стоя в колонне и держась за пояс друг друга, в разных направлениях, с разными заданиями: на носках, на пятках, в приседе, с наклоном туловища, прыжками, бегом, высоко поднимая колени.

«Мы плывем». Передвигаться по дну бассейна, работая руками, как при плавании способом «брасс».

«Подводные лодки». Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, лицо опущено в воду, с разным положением рук: руки вытянуты вперед «стрелочкой»; одна рука вытянута вперед, другая за спиной; обе руки за спиной; руки на затылке; одна рука на затылке, другая за спиной.

12. Освоение с водой:

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Рубим дрова». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь, руки вверх, наклоняться вперед с маховыми движениями рук вниз. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

13. Освоение с водой

«Мяч в кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«Футбол». Стоя в кругу, держась за руки, имитировать удары ногами по мячу.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками - веслами. Другой вариант: катание на кругах в парах, один ребенок сидит на круге, а другой его катает.

3. Организационный раздел.

3.1 Материально-техническое обеспечение программы.

Оборудование бассейна:

1. Вспомогательные средства:

1.1. Поддерживающие устройства:

- нарукавники - 10 шт.
- надувные круги - 10 шт.
- надувные игрушки - 8 шт.

1.2. Игровой материал:

- игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров - 10 шт.
- игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров - 4 шт.
- емкости для игр и опытов с водой, обливания - 20 шт.
- мячи резиновые различных размеров - 10 шт.
- мячи надувные различных размеров - 10 шт.

2. Специальное оборудование и инвентарь:

- доски пенопластовые - 10 шт.
- ласты - 10 пар
- лопатки - 10 пар
- нудлс - 10 шт.
- колобашки - 10 шт.
- резиновые шапочки - 10 шт.
- очки плавательные - 10 шт.
- судейский свисток - 1 шт.
- секундомер - 1 шт.
- термометр комнатный - 1 шт.
- термометр для воды - 1 шт.

3. Оборудование и инвентарь для массажа БАТ:

- резиновые массажные коврики - 20 шт.
- пластмассовые массажные коврики - 10 шт.
- массажные мячи - 10 шт.

3.2 Работа с родителями.

- Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.
- Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников детского сада, медицинского работника и родителей.
- Оформление информационных стендов.
- Посещение родителями открытых занятий по плаванию.
- Активная помощь родителей на соревнованиях по плаванию.
- Педагогические беседы с родителями.
- Тематические и индивидуальные консультации.

Перспективное планирование

Средняя группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Цель: выявить плавательные способности. Игра: «Карусели»	Цель: продолжать приучать детей не бояться воды. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна шагом. Игра: «Невод»	Цель: продолжать приучать детей не бояться воды. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна бегом. Игра: «Водолазы»	Цель: продолжать учить плескаться в воде, развивать умения двигать руками в воде в различном темпе с постепенным усложнением условий; закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками. Игра: «Морской бой».
Октябрь	Цель: продолжать развивать умения двигать руками в воде в различном темпе с постепенным усложнением условий, закреплять умения передвигаться по дну различными способами; упражнять в опускании лица в воду и открывании глаз в воде. Игра: «Мяч по кругу»	Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Карусели»	Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Водолазы»	Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Морской бой»

Ноябрь	Цель: упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Угадай, что за игрушка»	Цель: упражнять в передвижении по дну бассейна в разных направлениях, в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игра: «Мяч по кругу»	Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игра: «Паровая машина»	Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игра: «Паровая машина»
Декабрь	Цель: закрепить способы передвижения в воде с помощью различных игр. Упражнять в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игры на закрепление разных способов передвижения в воде.	Цель: приучать детей погружаться в воду с опорой. Игра «Поплавок»	Цель: закреплять умения детей погружаться в воду с опорой. Игра «Поплавок»	Цель: приучать детей погружаться в воду с опорой. Игра: «Карусели».
Январь	Цель: формировать навыки погружения в воду без опоры. Игра: «Всадники»	Цель: формировать навыки погружения в воду без опоры. Игра: «Всадники»	Цель: упражнять в погружении всего лица в воду и в выдохе в воду. Игра: «Медуза»	Цель: упражнять в погружении всего лица в воду и в выдохе в воду. Игра: «Медуза»
Февраль	Цель: продолжать приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине. Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине. Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. Игра: «Торпеды»	Цель: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду. Игра: «Торпеды»

Март	Цель: закреплять умения скольжения в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Игра: «Качели»	Цель: совершенствовать умение открывать глаза стоя на дне, упражнять в умении выдоха на воду. Игра: «Качели»	Цель: закреплять умение всплывать, лежать на воде. Игра: «Качалки»	Цель: закреплять умения скольжения на груди, отталкиваясь от дна бассейна. Игра: «Качалки»
Апрель	Цель: закреплять умения скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна. Игра: «Точный прыжок»	Цель: продолжать учить скольжению в сочетании с движениями рук. Игра: «Мячик»	Цель: учить скольжению на спине, отталкиваясь от дна. Игра: «Перетяжки»	Цель: учить скольжению на спине, отталкиваясь от стенки бассейна. Игра: «Охотники и утки»
Май	Цель: учить скольжению на спине в сочетании с дыханием. Игра: «Гонка катеров»	Цель: упражнять детей в скольжении на спине в сочетании с движениями рук. Игра: «Пушбол»	Цель: продолжать закреплять умение скользить в сочетании с движениями рук. Игра «Баскетбол»	Цель: подведение итогов. Игра: связанные со скольжением на груди и спине.

Старшая группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Цель: выявить плавательные способности, продолжать приучать детей не бояться воды. Закреплять умения передвигаться по дну бассейна шагом. Игра: «Карусели»	Цель: продолжать учить плескаться в воде, развивать умения двигать руками в воде в различном темпе с постепенным усложнением условий; закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками. Игра: «Невод»	Цель: продолжать закреплять умения детей передвигаться по дну различными способами в сочетании с движениями рук, передвигаться в воде на руках по дну бассейна. Игра: «Водолазы»	Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками, делать выдохи разными способами. Игра: «Морской бой».
Октябрь	Цель: упражнять в скольжении на воде со вспомогательными снарядами Игра: «Мяч по кругу»	Цель: упражнять в скольжении на груди отталкиваясь от дна. Игра: «Гонка катеров»	Цель: учить движения ногами в воде, сидя; упражнять в передвижении в воде на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, стоя на дне. Игра: «Водолазы»	Цель: упражнять в скольжении на груди, отталкиваясь разными способами. Игра: «Поплавок»
Ноябрь	Цель: упражнять в скольжении на спине, отталкиваясь от дна; продолжать учить движения ногами. Игра: «Угадай, что за игрушка»	Цель: продолжать упражнять в скольжении разными способами. Игра: «Медуза»	Цель: упражнять детей в движении ногами в воде, опираясь на руки. Игра: «Всадники»	День игры (на скольжение на груди и спине)
Декабрь	Цель: закрепить способы передвижения в воде с помощью различных игр. Упражнять в открывании глаз в воде, стоя на дне, в приседании в воде. Игры на закрепление разных способов передвижения в воде.	Цель: приучать детей погружаться в воду с опорой. Игра «Метроном»	Цель: учить детей двигать ногами, лежа на груди с опорой. Игра «Охотники и утки»	Цель: продолжать учить детей двигать ногами, лежа на груди с опорой. Игра: «Карусели».

Январь	Цель: учить движениям ногами, лежа на спине. Игра: «Качели»	Цель: учить движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), движения руками на суше. Игра: «Точный прыжок»	Цель: закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), движения руками на суше. Игра: «Медуза»	Цель: закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), движения руками на суше. Игра: «Перетяжки»
Февраль	Цель: учить делать движения руками в воде, закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить делать движения руками в воде, закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить делать движения руками в воде, закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Пушбол»	Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении, и закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Охотники и утки»
Март	Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении, и закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Поплавок»	Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении, и закреплять умения делать движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Игра: «Звездочка»	Цель: учить выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Игра: «Звездочка»	Цель: продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Игра: «Стрелка»
Апрель	Цель: закреплять умения выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Игра: «Точный прыжок»	Цель: учить плаванию на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Игра: «Торпеды»	Цель: продолжать учить плаванию на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Игра: «Тоннель»	Цель: закреплять умения выполнять гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Игра: «Охотники и утки»

Май	Цель: учить передвижениям по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Игра: «Кто дальше?»	Цель: упражнять передвижениям по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Игра: «Кто лучше?»	Цель: развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игра «Буксир»	Цель: подведение итогов. Игра: связанные со скольжением в воде и с движениями рук.
------------	--	---	---	---

Подготовительная группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Цель: закреплять умения погружаться в воду Игра: «Баскетбол»	Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна разными способами. Игра: «Невод»	Цель: закреплять умения выдоха в воду. Игра: «Водолазы»	Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками, делать выдохи разными способами. Игра: «Пушбол»

Октябрь	Цель: упражнять в скольжении на воде со вспомогательными снарядами. Игра: «Мяч по кругу»	Цель: упражнять в скольжении на груди отталкиваясь от дна. Игра: «Гонка катеров»	Цель: закреплять умения двигать ногами опираясь на руки. Игра: «Охотники и утки»	День эстафет
Ноябрь	Цель: закреплять умения передвигаться по дну бассейна прыжками, делать выдохи разными способами. Игра: «Угадай, что за игрушка»	Цель: закреплять умения двигать руками на суши. Проведение эстафет.	Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, продолжать делать движения ногами, опираясь на руки. Игры на различные виды движений	Цель: Цель: упражнять детей в передвижении на руках по дну бассейна, в открывании глаз в воде, продолжать делать движения ногами, опираясь на руки. Игры на различные виды движений
Декабрь	Цель: закрепить умения двигать ногами, лежа на спине. Игра «Метроном»	Цель закрепить умения двигать ногами, лежа на спине. Игры - эстафеты	Цель: упражнять в передвижениях по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Игра «Охотники и утки»	Цель: упражнять в передвижениях по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Игра: «Карусели».
Январь	Цель: учить движениям ногами, лежа на спине плаванию на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Игры - эстафет.	Цель: продолжать учить движениям ногами, лежа на спине плаванию на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Игра: «Тоннель»	Проведение игр, связанных с координацией движений рук и ног	Цель: продолжать учить попеременным движениям лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Игра: «Перетяжки»

Февраль	Цель: учить плаванию за счет движений руками с подвижной опорой в ногах. Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить плаванию за счет движений руками с подвижной опорой в ногах. Игра: «Метроном»	Цель: продолжать учить плаванию за счет движений руками без опоры – ноги вытянуты. Игра: «Пушбол»	Цель: учить плаванию с попеременными движениями руками. Игра: «Охотники и утки»
Март	Цель: учить плаванию с одновременными движениями руками. Игра: «Поплавок»	Цель: продолжать учить выполнять учить плаванию с одновременными движениями руками. Игра: «Звездочка»	Цель: учить плаванию облегченными способами в полной координации. Игра: «Звездочка»	Цель: учить имитационным движениям – имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Игра: «Стрелка»
Апрель	Цель: учить плаванию за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). Игра: «Точный прыжок»	Цель: продолжать учить плаванию за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). Игра: «Торпеды»	Цель: продолжать учить плаванию за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием. Игры - эстафеты	Цель: закреплять выполнение упражнений, подводящих к выполнению одного цикла способом кроль. Игра: «Охотники и утки»
Май	Цель: учить плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Игра: «Кто дальше?»	Цель: продолжать учить плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Игра: «Кто лучше?»	Проведение игр в воде с использованием изученных способов плавания.	Цель: подведение итогов. Игры по желанию детей.

Конспекты занятий для средних групп:

Занятие № 1.

Задачи: рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.

На суше. 1. Посетить бассейн. 2. Побеседовать с детьми о пользе плавания. 3. Рассказать о правилах поведения в бассейне. 4. Показать помещения бассейна : раздевалку, душ, туалет. 5. Объяснить как мыться под душем, раздеваться.

Занятие № 2.

Задачи :рассказать о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании.

На суше : 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей. 2. Обратит внимание ,как старшие дети выполняют задания, как слушают инструктора. 3.Понаблюдать за старшими детьми, как они плавают, играют в воде, как организованно выходят из бассейна.

Занятие №3.

Задачи : приучать детей входить в воду , самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо.

На суше. Помочь детям раздеться, аккуратно сложить вещи, поставить обувь. Сделать разминку.

На воде. 1 Войти воду, держась за перила, под наблюдением взрослых. 2. Ходить вдоль бортика, вода по пояс, держась за стенку и поручень, окунаться в воду-2-3 мин. 3. Ударять ладонями по воде, делая брызги,1-2 мин. 4. Набирать воду в ладони и наливать на игрушки, на себя, друг на друга.(«сделаем дождик»)-2мин. 5. Игра «Солнышко и дождик»-2-3 раза.

Занятие № 4.

Задачи : продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

На суше. 1. Ходьба по ребристой доске.2. Поднять руки вверх, присесть, опустить руки-3-4 раза.3.Сидя на коврикe, махи ногами-«ножницы».

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением инструктора.2. Ходить в воде(глубина по пояс),держась одной рукой за бортик, другой загребая воду-2 мин. 3. Прыгать, держась двумя руками за бортик – 1-2мин. 4.Ходить по кругу и окунаться до подбородка, по сигналу присесть-2-3 раза. 5. Свободные игры с игрушками-2-3 мин.

Занятие №5.

Задачи : приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.

На суше. 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник-5-6 раз.2. Махи руками через стороны вверх, с хлопком над головой-3-4 раза.3. Хлопок перед собой, присесть и хлопнуть внизу-2-3 раза.4. Спрятать руки за спину, ходьба на месте, высоко поднимая колени.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя в воде, присесть до подбородка, выпрыгнуть по сигналу(свисток),3-4 раза. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо, умываться, поводить носом по воде,3-4 раза. Игра «Хоровод»,2-3 раза.5. Самостоятельные игры с игрушками.6. Собрать игрушки в обруч.

Занятие №6.

Задачи: приучать детей переходить от одного бортика к другому; продолжать обучение погружения лица.

На суше. Повторить упражнения из занятия №5.

В воде. 1. Войти в воду.2. Прыгать вдоль бортика, не держась за него,1-2 мин.3. Игра «Лодочки»,1-2 раза.4. стоя в кругу ,побрызгать друг на друга(«дождик»)4.Стоя в кругу, присесть, помешать воду носом.5. Самостоятельные игры в игрушки и плавание с помощью надувных средств(кругов).

Занятие №7

Задачи: приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, держась за поручень; упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

На суше.1. Ходьба по ребристой доске 2. Стоя, ноги на ширине плеч, махи руками вперед-назад,4-6 раз.3. Стать в пары лицом друг к другу, присесть поочередно,4-6 раз.4. Ходьба на месте. 5. Сидя, с опорой на предплечья, махи ногами вверх-вниз,30сек.

В воде.1. Войти в воду самостоятельно.2. Разойтись, по сигналу игра «Найди себе пару»,2-3 раза.3. Стоя в парах, держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду.4. Принять упор лежа ,в парах, держать по очереди друг друга, ноги должны всплыть.5. Повторить игру «Лодочки». 6. Лечь ,держась за поручень, ноги должны всплыть, работать ногами.7.Игра «Фонтан».

Занятие №8.

Задачи : приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на суше и держась за поручень в воде; упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.

На суше. Повторить упражнения из занятия №7.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно.2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки,2-3 мин. Передвигать по сигналу и в указанном направлении.3. Лечь на воду, держась за поручень, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем, делать «фонтан»,1-2 мин.4.Присесть и по сигналу выпрыгивать из воды,1-2 мин.5. Попробовать погрузиться с головой.6.Самостоятельные игры с мячами. Игра «бегом за мячом».

Занятие №9.

Задачи: осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.

На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, 5-6 раз. 2. Махи двумя руками вперед-назад, 3-4 раза. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться, 2-3 раза. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладонку («Остуди чай»). Сдуть бумажку, 3-4 раза. 5. Попрыгать на месте, как «мячики»-4-6 раз. 6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением инструктора, сразу окунуться. 2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»), 2-3 мин. 3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, подуть на воду («Остуди чай»), 2-3 раза. 4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогая себе, отталкиваясь о воду руками, 3-4 раза. 5. Игра «Карусели», 2-3 мин

Занятие №10

Задачи : продолжать делать вдох и выдох в воду- подуть на воду; обучать движениям ног, как при кроле («ножницы»); воспитывать уверенность в передвижении в воде.

На суше. 1. Повторить упражнения из занятия 9. 2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.

В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробушки, 1-2 мин. Окунаться, плескаться. 3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, что бы появились круги и воронка. 4. Лечь с помощью инструктора, держась руками за поручень, по очереди, работать ногами вверх-вниз, как при кроле. 5. По сигналу погружаться в воду-садиться, ложиться, вставать, падать. 6. Игра «Кораблики».

Занятие № 11

Задачи: приучать детей смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; воспитывать смелость и умение преодолевать водобоязнь.

На суше. 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья. 2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 3. Прыжки на месте, 4-6 раз. 4. Ходьба на месте, 30 сек. 5. Движения ногами, как при плавании кролем.

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

Занятие №12

Задачи: упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.

На суше. 1. Присесть, обхватив руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх, 3-4 раза. 2. Сидя на коврик, с опорой на предплечья, двигать руками

вверх-вниз попеременно, 3-4 раза. 3. Стоя, ноги на ширине плеч, делать махи руками, в стороны вверх-вниз, 3-4 раза.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить по кругу, руки за спиной, 1-2 мин. 3. Бег, по сигналу, по кругу, 30 сек. 4. Самостоятельная игра с игрушками, 2-3 мин. 5. Игра «Лодочки», 2-3 мин. 6. Игра «Спрячемся под воду», 2-3 раза. 7. Сидя в кругу, руки на коленях, подуть на воду, 2-3 раза.

Занятие № 13

Задачи : продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать смелость.

На суше. 1-2 задания повторить из занятия №12. 3. Упражнение «стрела».

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться, поиграть. 2. Поплавать произвольно, с помощью инструктора. 3. Держась за поручень, выпрыгивать из воды, по сигналу, присесть, погружаясь в воду с головой, 3-4 раза. 4. Стоя в кругу, делать движения руками, как при полоскании белья, 2-3 мин. 5. Игра «Пузыри», 4-5 раз. 6. Игра «Карусели».

Занятия № 14

Задачи: закреплять навык погружения в воду с головой, с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением « круговые движения рук» (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, подняться на носки. Выполнять круговые движения рук вперед, вместе, попеременно (махи руками). 2. Лежа на животе, выполнять движения ног, как при плавании кролем, руки под подбородком. 3. Ходьба на месте.

В воде. 1. Войти в воду. 2. Игра «Лодочки плывут», 2-3 мин. 3. Ходьба в разных направлениях по бассейну, по сигналу, остановится у бортика. 4. Игра «Солнышко и дождик», 1-2 мин. Не вытирать лицо руками. 5. Присесть стоя у бортика, погружаясь с головой, 2-3 раза. 6. Самостоятельная игра с игрушками.

Занятие №15

Задачи: учить выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; воспитывать уверенность.

На суше. 1. Повторить упражнения из занятия № 14.

В Воде. 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться, побрызгать на лицо. 2. Ходить и бегать по кругу, по сигналу, высоко поднимая колени, с гребковыми движениями рук, 1-2 мин. 3. По сигналу, разбежаться в разные стороны, найти себе пару, 3-4 раза. 4. Стоя в парах, присесть поочередно, с погружением с головой, 2-3 раза каждый. 5. По сигналу переходить парами на другую сторону бассейна. «Кто быстрее?», 3-4 раза. 6. Играть с игрушками в парах и по одному.

Занятие №16.

Задачи : учить всплывать и лежать на воде; ознакомить с упражнениями для всплывания; учить делать вдох и выдох в воду; учить самостоятельности при выполнении упражнений;

На суше. 1. Повторить упражнения из занятия №14. 2. Обучать группировки-присесть, руки на коленях, голова на груди.

В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться. 2. Игра «Ледокол» (руки за спиной, наклон вперед; выполнять круговые движения руками вперед, 1-2 мин). 3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз; с головой; делать выдох в воду. Игра «У кого больше пузырей?», 4-6 раз. 4. Присесть, обхватив руками колени, подбородок касается воды, сделать вдох и опустить голову под воду, 2-3 раза. 5. Ходить в парах, взявшись за руки, ловить рыбку (игра в игрушки).

Занятие № 17.

Задачи: закрепить обучение всплывания и лежания на воде; упражнять в выполнении погружения, с выдохом в воду; учить самостоятельно играть и ориентироваться в воде.

На суше. 1. Махи руками вверх, с подъемом на носки, 4-6 раз. 2. Круговые движения рук одновременно и поочередно назад. 3. Сидя на коврик, движения ногами, как при кроле. 4. Приседания, 6-10 раз. 5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед и назад.

В воде. 1. Войти в воду, окунуться до подбородка. 2. Выпрыгивать вверх, не держась, 3-4 раза. 3. Сделать выдох в воду, 6-8 раз. 4. Учить упражнениям «поплавок» и «медуза» с помощью. 5. Игра «Переправа». 6. По сигналу перенести игрушку на другой борт.

Занятие № 18.

Задачи: ознакомить с открыванием глаз в воде; продолжать учить всплывание и лежание на воде; воспитывать уверенность, организованность.

На суше. 1. Стоя хлопки руками над головой, фиксировать положение «стрела». 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться. 3. Наклон вперед, с выдохом, на пояс, выпрямиться, сделать вдох. 4. Ходьба на месте, 30 сек.

В воде. 1. Войти в воду, поиграть с игрушками, присесть, сделать выдох в воду, погрузиться с головой. 2. Ходить и бегать, держась за игрушку, в разных направлениях. 3. Учить лежать на воде, на груди, держась за борт, работая ногами вверх и вниз. 4. Посмотреть в воду на свои ноги; на предмет, лежащий в воде. 5. Достать предмет, лежащий на дне бассейна. 6. Самостоятельная игра в игрушки.

Занятие № 19.

Задачи: ознакомить со скольжением на груди; учить открывать глаза в воде; учить активности при выполнении упражнений.

На суше. Повторить упражнения из занятий № 17 и № 18 на выбор инструктора.

На воде. 1. Войти в воду самостоятельно и окунуться с головой. 2. Присесть, погрузившись с головой и сделать выдох в воду. 3. Поднимать игрушки и предметы со дна бассейна, с открытыми глазами, 2-3 раза. 4. Игра «Лодочки плывут», 1-2 мин. 5. Лежать на груди, держась за поручень, ноги прямые, выдох в воду. 6. Учить положению «стрела», 2-3 раза. 7. Игра «Найди себе пару».

Задание № 20

Задачи: упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать и скользить на спине; воспитывать самостоятельность.

На суше. 1. Сидя в упоре на предплечья, работать прямыми ногами. 2. Лежа на спине, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть, 3-4 раза. 3. Круговые движения рук вперед и назад, 6-8 раз. 4. Приседания, 3-4 раз, с выдохом.

В воде. 1. Самостоятельные игры с игрушками, с погружением и доставанием их. 2. Стоя у бортика, держась, выдох в воду, 5-6 раз. 3. Учить скольжению на груди, 2-3 раза. 4. Упражнение «поплавок», 2-3 раза. 5. С помощью, лежать на спину, 2-3 раза. 6. Игра «Найти себе пару»

Конспекты занятий по плаванию в старших группах

Занятие 1-2.

Задачи: напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания-кроль на груди и на спине (показать картинки); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.

На суше. Ору №1.

В воде.

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

Занятие 3-4.

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

На суше. Ору № 2.

В воде.

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

Занятие 5-6.

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

На суше. Ору №3.

В воде.

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

Занятие 7-8.

Задачи: продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять

выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей.

На суше. Ору №4.

В воде.

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

Занятие 9-10.

Задачи: продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

На суше. Ору № 5.

В воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой.
2. Бегать, поднимая колени высоко («Лошадки»), 2-3 мин.
3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3-4 раза.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 3-4 раза.
5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза, 2-3 раза. (Рассматриваем предметы в воде, считаем пальцы и т.д.).
6. Игра «Карусели».
7. Лежа на воде, держась за бортик, двигать прямыми ногами вверх-вниз по 3-4 раза.
8. Игра «Бегом за мячом» (свободная игра с мячом), 2-3 раза.

Занятие 11-12.

Задачи: продолжить формировать умение делать глубокий вдох о продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.

На суше. Ору №6.

В воде.

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

Занятие 13-14.

Задачи: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость.

На суше. Ору № 7.

В воде.

1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук, 1-2 мин. Окунуться с головой.
2. Присев, сделать выдох в воду, 5-6 раз.
3. Лечь на воду, держась за поручень, упражняться в движении ногами, 1-2 мин.
4. Ходить по бассейну, опускать лицо и делать выдох в воду, 1-2 мин.
5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрее?»), 2-3 раза.
6. Подныривать под плавающий на воде обруч, 4-5 раз.
7. Игра «Жучок-паучок» (2-3 р)

Занятие 15-16.

Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.

На суше. Ору №8.

В воде.

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

Занятие 17-18.

Задачи: учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.

На суше. Ору №9.

В воде.

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

Занятие 19-20.

Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.

На суше. Ору №10.

В воде.

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

Занятие 21-22.

Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.

На суше. Ору №11.

В воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой, 1-2 мин.
2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу стать у бортика, повернуться к нему спиной, 2-3 раза.
3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать, как «медуза», встать, 2 раза.
4. Из положения «медуза» сделать «морскую звезду», 2 раза.
5. Повторить «поплавок», 2 раза.
6. Оттолкнуться ногами от дна, скользить вперед, руки вперед, делать выдох в воду («стрела»).
7. Игра «Поезд в туннель!» (ходить друг за другом, подныривая в обруч), расположенный вертикально, 2-3 раза.
8. Свободное плавание, самостоятельные игры на воде.
9. Выдох в воду, 3-5 раз.

Занятие 23-24.

Задачи: учить детей всплывать и лежать на спине;
Подготавливать к разучиванию движений руками;
Приучать ориентироваться во время движения в воде.

На суше. Ору № 12.

В воде.

1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить 2-3 раза.
2. Держаться двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох, 3-4 раза.
3. Повторить упражнение – лежание на груди, по 2 раза каждое.
4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать и дышать свободно, 3-4 раза.

5 Выполнять скольжение на груди поперек бассейна, 3-4 раза.

6 Игра «Оса».

7. Самостоятельное плавание и игры с игрушками.

Занятие 25-26.

Задачи: ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду;

Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль;

Формировать навыки лежания на спине;

Воспитывать смелость.

На суше. Ору №13.

В воде.

1. Войти в воду. Бегать в парах, держась за руки, от бортика к раза.

2. Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой (считать) и сделает больше пузырей, 3-4 раза.

3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кроль, 2-3 мин.

4. Стать, кисти рук за голову, присесть и лечь на спину, поплавать в этом положении, 2-3 раза.

5. Выдох в воду через рот, 5-6 раз. 6. Скользить на груди, делать выдох в воду (на 1-4 счета), 3-4 раза. 7. Игра «Поезд в туннель!», 2-3 раза. 8. Самостоятельные игры в воде.

Занятие 27-28.

Задачи: разучивать скольжение на спине;

ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за бортик;

приучать действовать по сигналу.

На суше. Ору №14.

В воде.

1. Войти в воду. Бегать в разных направлениях. По сигналу погрузиться с головой; затем сделать «медузу»; далее полежать на спине; сделать «поплавок». Каждое движение повторить 2 раза.

2. Скольжение на груди с выдохом в воду через рот (медленно, на 1-4 счета), 6 раз.

3. Лежа на спине, держась за бортик, работать прямыми ногами, как при кроле.

4. Стоя в кругу, держась за руки, присесть, погрузиться до носа и сделать медленно выдох, 2-3 раза.

5. Игра «Водолазы» (достать предмет со дна), 2-3 раза.

6. Игра «Мы веселые ребята», 2-3 раза.

7. Бегать по воде парами; по трое.

Занятие 29-30.

Задачи: упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна);

ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении;

формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.

На суше. Ору 15.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться.

2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох, 4-6 раз.

3. Бегать парами, держась за руки, 2-3 мин.

4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна, 2-4 раза.

5. Держась за поручень или бортик, лежать горизонтально, пятки видны на воде, сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо, сделать выдох (медленно на 1-4 счета), встать. Повторить 4 раза.

6. Скользить на спине, руки вверх («стрела»).

7. Игра «Смелые ребята».

8. Произвольное плавание.

Занятие 31-32.

Задачи: закрепить навык открывания глаз в воде;

показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках;

приучать во время скольжения совершать выдох в воду;

развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

На суше. Ору №16.

В воде.

1. Стоя в парах, по сигналу, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга, 2-3 раза. То же, но с выдохом в воду, 3-4 раза.

2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару, 1-2 мин.

3. Стоя у бортика, взять доску, скользить до другого бортика по сигналу, всем одновременно, 3-4 раза.

4. Скользить на груди, с доской, с выдохом в воду (толчок, лицо в воду, выдох на 1-4 счета), 4-6 раз

5. Скользить на спине, игрушка под головой, держать двумя руками, 3-4 раза

6. Скользить на груди, на середине делать поворот на спину («винт»), 2-4 раза.

7. Игры «Водолаз», «Щука».

Занятие 33-34.

Задачи: разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках;

Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками;

приучать помогать товарищам.

На суше. Ору №17.

В воде.

1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду, 2-3 раза.

2. По сигналу, перебежать через бассейн, взять игрушку, 1-2 мин (игрушки плавают на воде).

3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше (по счету, у кого дальше уплывет), 3-4 раза.

4. Сделать выдох в воду, 3-4 раза.

5. Держа игрушку в руках, оттолкнуться двумя ногами и проскользить, 2-3 раза.

6. То же, но с задержкой дыхания (плывем и не дышим) (по сигналу), 1-2 мин.

7. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой и делая выдох в воде, 3-4 раза.

8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленно гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, 10 раз.

9. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята».

Занятие 35-36.

Задачи: разучивать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте;

учить детей скольжению на груди с движениями ног;

совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.

На суше. Ору №18

В воде.

1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать 4-6 раз медленно выдох в воду через рот.

2. Игра «Фонтан».

3. Лежа в воде, опираясь на бортик, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, 2-3 раза.

4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем (на счет 1-4),3-4 раза.
5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх ,5-6 раз.
6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками,6-8 раз.
- 7 В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду,выдох,2-4 раза.
8. Совершенствовать движение ногами в скольжении на груди,1-2 мин.
9. Игра «Море волнуется».
10. Свободное плавание.

Занятие 37-38.

Задачи: учить детей плавать на груди, с предметом в руках при помощи движений ног;

упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.

На суше. Ору №19.

В воде.

1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера или круг, плавающий на поверхности ,2-3 раза.
2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить,5-6 раз.
3. Лежа на груди, держаться руками за поручень или бортик, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием,1 мин.
4. Попытаться сесть на дно бассейна.
5. Игра «Смелые ребята».
6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках,2 мин.
7. Повторить упр-я 5 и 6 (с поворотом головы) из занятия 18.
8. Игра «Поезд в туннель! ».
9. Свободное плавание.

Занятие 39-40.

Задачи: ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом;

учить скольжению с гребковыми движениями рук;

На суше. Ору 20.

В воде.

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

Конспекты занятий для подготовительных групп.

Занятие 1-3.

Задачи: рассказать детям о значении плавания;
ознакомить с видами плавания; ознакомить со свойствами воды;

На суше. Ору 1.

В воде.

1. Войти в воду.
2. Ходьба парами, группой, держась за руки., 1 мин
3. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину, 1 мин.
4. Стоя, наклониться вперед, движение руками, как при полоскании белья (влево-вправо); похлопать ладонью по воде, погладить воду, 1 мин.
5. Умыться, полить воду себе на голову.
6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа, 2-3 раза
7. Игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».
8. Свободное плавание и игра в игрушки.

Занятия 4-6.

Задачи : приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно;
ознакомить с движениями ног.

На суше. Ору №2.

В воде.

1. Вбежать в воду, окунуться, повторить 2-3 раза.
2. Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.
3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды, как можно выше, 4-5 раз.
4. Приседая, погрузиться в воду до уровня глаз.
5. Стоя в воде, «помешать воду носом».
6. Стоя, задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой, 3-4 раза.
7. Игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде»

Занятия 7-9.

Задачи: приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.

На суше. Ору №3.

В воде.

1. Войти в воду и окунуться, упасть в нее. Повторить 3-4 раза.
2. Передвижение по бассейну по одному, парами, группой; спиной вперед.
3. Остановиться, набрать в ладони воду и опустить лицо, предварительно задержав дыхание, 4-5 раз.
4. В парах, по свистку, догнать друг друга, поменяться ролями. Остановиться, побрызгать друг на друга водой. Учить задерживать дыхание.
5. Держась за бортик, лежа на груди, выполнять движения ногами как при кроле, 1-2 мин.
6. Игры «Волны на море», «Фонтан».
7. Свободное плавание.

Занятия 10-12.

Задачи: научиться погружаться с головой в воду;
ознакомить с выдохом.

На суше. Ору 4.

В воде.

1. Войти в воду. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед по кругу («как зайчики»). Окунуться по сигналу, по шею, задержав дыхание.
2. Присесть, по сигналу, сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, встать, 4-5 раз.
3. Стать лицом к бортику, держась прямыми руками, лечь и показать пятки. Делать быстрые движения ногами, как при кроле, по счету 1-4, 2 мин.
4. Стоя, присесть, подуть на воду, как на горячий чай, 4 раза.
5. Стоя, лечь на воду, лицом вниз, задержать дыхание, выполнить упражнение «звезда» (считать до трех). Поднять лицо, сделать вдох, 3-4 раза.
6. Стоя, сделать вдох, подуть в воду, сделать пузыри, 5-6 раз, с перерывами.
7. Игры «Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука».
8. Свободное плавание.

Занятие 13-15.

Задачи: приучать детей открывать глаза в воде; разучивать выдох в воду.

На суше. Ору №5

В воде.

1. Войти в воду парами.
2. Стоя в воде парами лицом друг к другу и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду. Повторить 8 раз.
3. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть друг на друга. Выполнить по 3-4 раза.
4. Лежа, держась за бортик, ноги работают как при кроле, 2 мин.
5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить долгий выдох в воду (на 1-4 счета), сделать пузыри. Посмотреть, у кого больше пузырей.
6. Игры «Переправа», «Байдарки», «Хоровод».
7. Свободное плавание.

Занятия 16-18.

Задачи: упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движении ног, как при плавании кролем.

На суше. Ору №6.

В воде.

1. Вбежать в воду по пояс и окунуться.
2. В парах, держась за руки, поочередно, сделав вдох, задержав дыхание, погрузиться в воду с головой, сделать выдох в воде, встать, по 3-4 раза. То же, с поворотом головы.
3. Лежа, с опорой на бортик, выполнять движения ногами, как при кроле, 1 мин.
4. Прodelать то же, лежа на спине, 1 мин.
5. Стоя, сделать 5-6 выдохов в воду без перерывов.
6. Нырять и находить на дне предметы, доставать их, 4-6 раз.
7. Игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод».
8. Свободное плавание.

Занятие 19-21.

Задачи: освоить всплывание и лежание на воде; упражнять в выдохе в воду.

На суше. Ору №7.

В воде.

1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду по кругу, помогая себе гребковыми движениями рук, 1-2 мин.
2. Стать лицом к бортику, на вытянутые руки лечь горизонтально, из воды видно туловище и пятки, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать до 10), затем выдох в воду (медленно), встать. Прodelать упражнение несколько раз.

3. Стоя, руки на коленях, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох (медленно), 4-5 раз.
4. Стоя в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, выдох в воду. («медуза»), поплавать в этом положении 1-2 мин, 3-4 раза повторить.
5. Игры «Поезд в туннель!», «Коробочка», «Караси и щука».
6. Свободное плавание.

Занятие 22-24.

Задачи: закреплять навык лежания и всплывания на воде; ознакомить с движением ног, как при кроле, во время скольжения на воде; осваивать выдохи в воду сериями.

На суше. Ору 8.

В воде.

1. Свободное купание и плавание.
2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята».
3. Стоя, руки на пояс, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватив руками колени, сгруппироваться, сделать «поплавок», поплавать в этом положении. Повторить 3-4 раза.
4. Стоя, присесть и делать выдох в воду, 10-12 раз подряд по 3-4 серии.
5. Лечь на воду у бортика, на вытянутые руки, на 1-4 счета работать ногами, как при кроле. Делать выдох в воду (медленно), повторить 3-4 раза.
6. Игры «Тюлени» «На буксире».

Занятия 25-27.

Задачи: учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела».

На суше. Ору №9.

В воде.

1. Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, погружаясь с головой и делать постепенный выдох в воду, 10-12 раз подряд, по 3-4 серии.
2. Стоя, выполнить упражнение «Мельница» (1-8 раз вперед, 1-8 раз назад).
3. Двигаясь вдоль бортика парами, выполнять по очереди движения ногами, как при кроле. (один поддерживает другого), По свистку, меняться местами, по 5 м каждый.
4. Выдохи в воду, 6-8 раз, стоя в кругу, погружаясь до носа. (по сигналу).
5. Сделать «поплавок», затем из этого положения выпрямиться и принять положение «стрела», 3-4 раза.
6. Стоя, вдох, задержать дыхание, лечь на спину, всплыть, выдох. Кистями рук выполнять в воде «восьмерку», повторить 3-4 раза.
7. Игры «Невод», «Кто как плавает?»

Занятия 28-30

Задачи: разучивать скольжение на груди и спине в положении «стрела»; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

На суше. Ору №10.

В воде.

1. «Поплавок», 5-6 раз.
2. Из положения «поплавок», всплыть и принять положение «звезды», 3-4 раза.
3. Стоя, сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, всплыть, сделать выдох, кисти рук выполняют «восьмерку» в воде., 2-3 раза.
4. Стать лицом к противоположному бортику, принять положение «стрела» (руки вверх, ладонь на ладонь, прижаты к голове), оттолкнуться ногами от дна и скользить. Делать выдох в воду (на 1-4 счета), 5-6 раз.

5. То же на спине.,5-6 раз.
6. Лежа, держась за бортик, выполнить движения ногами по счету (1-4), как при кроле, 1-2 мин.
7. Стоя, руки на коленях, положить голову на воду на левое ухо, рот на поверхности воды. В этом положении сделать вдох, повернуть голову вниз, в воду, сделать выдох. То же на правое ухо. 3-4 раза.
8. Игра «Охотники и утки».
9. Свободное плавание.

Занятие 31-33

Задачи: учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

На суше. Ору №11.

В воде.

1. Скольжение на груди, 8-10 раз.
2. Скольжение на спине, 6-8 раз.
3. Выдохи в воду, 10-12 раз, повторить 2 раза.
4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках, 2 мин.
5. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, доска за головой, 2 мин
6. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. Сочетать с выдохом в воду. То же на спине. 2 мин.
7. Игры «Караси и карпы», «Удочка», «Пятнашки с поплавком».

Занятие 34-36.

Задачи: учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

На суше. Ору 12.

В воде.

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

Занятие 37-39.

Задачи: продолжить упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.

На суше. Ору №13.

В воде.

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду, 10-12 раз.
2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем, 1-2 мин.
3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении, по 8-10 раз, повторить 2-3 раза.
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках, по 2-3 мин.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук как при кроле на груди.
6. Держась за доску, скольжение с движением ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску; то же проделать другой рукой. Выполнять 2-3 мин.
7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, по 10-12 раз.
8. Попробовать плавать на груди и спине с задержкой дыхания, по 5-6 раз.
9. Игры «Хоровод», «Морской бой», «Щука».

Занятия 40-42.

Задачи : приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений- согласование движений рук с дыханием.

На суше. Ору №14.

В воде.

1. Повторить упражнения 1-5 из предыдущего занятия.
2. Стать, наклонившись вперед, левая(правая) щека лежит на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движения рук, приступить к выдоху в воду, 1-2 мин.
3. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем, 1-2 мин, согласовывая дыхание с движениями одной руки, 1-2 мин.
4. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, 10-12 раз.
5. Плавать с задержкой дыхания.
6. Игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?».

Занятия 43-45.

Задачи: упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.

На суше. Ору №15.

В воде.

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду, 12-14 раз.
2. Скользить на спине, руки поднять вверх, 10-12 раз.
3. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при кроле, 2 мин.
4. Выдохи в воду (до 10), повторить 2-3 раза.
5. Плавание на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках, по 2-3 мин.
6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делать гребок, поменять положение рук, 5-6 раз.
7. Скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой, 5-6 раз.

Занятия 45-46(повторить 43-44; продолжить обучение в согласовании рук и дыхания при плавании кролем на груди).

Занятия 46-48.

Задачи: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.

На суше. Ору №16.

В воде.

- Плавать на груди и спине с доской, при помощи движений ног, по 3 мин.
 Плавать на спине при помощи движений ног, 2-3 мин.
 Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием, 2 мин.

Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оттолкнуться ногами от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше. Повторить 2-3 раза.

Выдохи в воду, 20 раз.

Плавать кролем на груди, 2-3 мин.

Плавать кролем на спине, 3-4 мин.

Плавать любым удобным способом.

Игры «Пловцы», «Чье звено скорей соберется?», «Гонка мячей».

Занятия 49-50.

Диагностика выполнения программы.

Ору на суше для старших и подготовительных групп.

Занятия 1-3

Ору №1

Беседа с детьми о значении плавания и правилах поведения на воде.

Ходьба и бег на месте в течении 1-2 мин.

И.п.-о.с., руки вниз. 1-подняться на носки, руки вверх, 2-потянуться, 5-6 раз.

И.п.-о.с., руки на пояс. 1-наклон корпуса вперед, 2-наклон назад, 4-5 раз.

И.п.-о.с. Вращение прямых рук вперед и назад, 4-5 раз. (сначала одновременно, затем попеременно), 10 раз.

И.п.-о.с. Сделать вдох и задержать дыхание на 5-10с.

Занятия 4-6

Ору №2

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу, 1 мин

2. И.п.-о.с. 1-наклон вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо, по 5-6 раз.

3. И.п.-о.с. 1-руки вверх, соединить кисти, подняться на носки, 2-потянуться вверх, напрячься, 3-опуститься на всю ступню, и.п., 3-4 раза.

4. И.п.-о.с. присесть, встать, 7-8 раз.

5. И.п.-лечь с опорой на предплечья, ноги прямые, расставлены. 1-5-движения ногами, как при кроле, 1 мин.

Занятия 7-9.

Ору №3.

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, 1 мин.

2. И.п.-о.с., согнуть руки, кисти к плечам. 1-4-вращение рук вперед, 5-8-назад, 10-15 раз.

3. И.п.-о.с. 1-наклон вперед, руки вперед вверх, смотреть вперед. 2-опустить руки вниз и отвести их назад, 6-8 раз.

4. И.п.-сидя в упоре сзади, 1-4-движения прямыми ногами, носки оттянуты внутрь. 1 мин.

5. И.п.-лежа на животе, выполнить упражнение «лодочка»(руки вперед, ноги прямые, носки внутрь. Покачаться несколько раз вперед-назад.

6. Прыжки на месте(как можно выше), 10-15 раз.

7. Занятия 10-12.

Ору №4.

1. Бег на месте, с различным положением рук-на пояс, в стороны, вверх, за спину. 1 мин.

2. И.п.-о.с. 1-наклон вперед, поднять руки вверх, смотреть перед собой. 2-выпрямиться, опустить руки, 8-10 раз.

3. И.п.-о.с. 1-подняться на носки, хлопнуть над головой. 2-И.п., 6-8 раз.

4. И.п.-в парах, лицом друг к другу, держась за руки. 1-приседает один, 2-приседает другой. Поочередно, 10 раз.

5. И.п.-о.с. 1-4-глубокий вдох, 5-8-выдох, 4-5 раз.

6. И.п.-лежа на животе, с опорой на предплечья. Движения ног, как при кроле, 1-2 мин.

1. Занятия 13-15.

Ору №5

1. Беседа о составе воды, ее прозрачности(можно рассмотреть предметы). Убедить детей, что можно открывать в воде глаза.(пить и глотать воду из бассейна нельзя).
2. Рассмотреть камушки, ракушки, тяжелые предметы(резиновые круги...)которые лежат на дне бассейна.

Занятия 16-18.

Ору №6.

1. Ходьба, бег на месте-1-2 мин.
2. Из занятия №2 повторить упр. 3 по 5-6 раз.
3. И.п.-лежа на животе на скамейке(ноги свободно свисают), держа руки за скамейку, выполнять движения ногами, как при плавании кролем(быстро, под счет), 1-2 мин.
4. И.п.-о.с., одна рука внизу, другая сверху. 1-4-выполнять круговые движения вперед, 5-8-назад. Руки не догоняют друг друга. 10-12 кругов в каждую сторону
5. И.п.- ноги согнуты, руки на коленях, смотреть вперед. 1-повернуть голову направо(налево), сделать вдох, 1-прямо-выдох. 4-5 раз .
6. И.п.-стоя ноги скрестно. 1-сесть, 2-встать. Не помогать себе руками, без опоры, 5-6 раз. 5-6 раз подряд.

Занятия 19-21.

Ору №7.

1. Прodelать упражнения из предыдущего занятия.
2. Выполнить упражнение «поплавок»-стать, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, наклонить голову к коленям, задержать дыхание под счет, сделать выдох, выпрямиться. Выполнить несколько раз.

Занятия 22-24.

Ору №8.

1. Ходьба, бег на суше. 1 мин.
2. Прыжки на месте-10 раз.
3. Наклоны . 1-вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо.
4. Повторить упражнение «поплавок», 1 мин.
5. И.п.-о.с., 1-подняться на носки, руки вверх, 2-потянуться, 3-опустить руки, расслабить, И.п., 5-6 раз.
6. «Мельница»(в наклоне вперед). сначала одновременно руками, затем попеременно. 10-12 раз.
7. Прodelать упр 5 из занятия №6.

Занятия 25-27.

Ору №9.

Повторить упражнения из предыдущего занятия.

Занятия 28-30.

Ору №10.

1. Бег на месте. 1 мин.
2. Наклоны, вперед, в стороны, 10 раз.
3. Выполнить упражнение «стрела».
4. «Мельница» в наклоне вперед.
5. Упр-е на дыхание. И.п.-стоя, в наклоне, руки на коленях, смотреть прямо. 1-поворот головы вправо-вдох, прямо-выдох, 3-4 раз.

Занятия 31-33.

Ору.№11.

1. Повторить упражнения «стрела», «поплавок», «мельница».
2. Повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине.

Занятия 34-36.

Ору.№12.

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

Занятия 37-39.

Ору.№13.

1. Упражнения на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине.
2. Упражнения на дыхание(1-4-вдох,1-4-выдох), с поворотом головы в сторону.

1. Занятия 40-42.

Ору.№14.

1. Повторить упражнения «мельница», «стрела», «поплавок».
2. И.п.- о.с., 1-наклон вперед, одной рукой опора на колено, другая у бедра.2- поворот головы в сторону этой руки и посмотреть на нее, сделать вдох.3- движение руки, выдох. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить движение 10-15 раз каждой рукой.
3. И.п. - стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра.1-повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох.2- начать движение обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох делать, когда руки вернуться в и.п. Выполнить 10-15 раз.

Занятия 43-45.

Ору.№15.

1. Повторить изученные упражнения по выбору.
2. Выполнить упражнения из занятия №14.

Занятия 46-50.

Ору.№16

1. Ходьба, бег на месте.1 мин.
2. Упражнения на согласование рук, ног, дыхания.1-стоя.2-лежа на животе.3-лежа на спине.