

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска

«Детский сад №184 «Искорка» комбинированного вида»

Адрес: 630071, г. Новосибирск, ул. Фасадная, 6, тел/факс. 340-34-66, тел: 341-35-23

ПРИНЯТ:

На педагогическом совете

МКДОУ д/с № 184
№ 184

Протокол № 1

от 03 сентября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ д/с

 С.И. Нестерова

Приказ № 1509 от 03.09 2020г.

*Календарно - тематическое планирование образовательной
деятельности по плаванию в группе № № раннего возраста
на 2020-2021 учебный год*

05 03 21



ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Первая младшая группа

Сентябрь

Занятие 1

Задачи: ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.

На суше. Экскурсия в бассейн. Беседа с детьми (для примера используют куклу).

Октябрь

Занятие 2

Задачи: дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.

На суше. Посещение раздевальных и душевой, показ приёмов самообслуживания.

Занятие 3

Задачи: показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.

На суше. Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.

Занятие 4

Задачи: научить спускаться по лестнице в воду и выходить из неё, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребёнком.

В воде. 1. Спуститься в воду, держась за руку преподавателя.

2. Окунуться вместе с ним в воду.

3. Игра «Поймай лодочку (рыбку)»

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, преодолевать её сопротивление.

Описание. Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра продолжается.

Правила. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

Методические указания. На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение в воде.

Ноябрь

Занятие 5

Задачи: научить спускаться воду и выходить из неё, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.

В воде. 1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя.

2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдёмте все вместе со мной», «Добежим до переходи-ка»)

3. Окунуться, держась за руку преподавателя.

4. Действия с предметом по желанию детей.

Занятие 6

Задачи: побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определённом направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно.

2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне».

3. Игра «Принеси рыбку (лодочку, уточку)»

4. Свободные игры с предметами.

Декабрь

Занятие 7

Задачи: приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.

В воде. 1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться.

2. Похлопать ладошками по воде.

3. Бросить мяч и догнать его.

4. Принести мяч преподавателю.

Занятие 8

Задачи: приучать детей не бояться воду, передвигаться группой, взявшись за руки.

В воде. 1. Войти в воду до глубины по пояс.

2. Ходить по дну, взявшись за руки.

3. Игра «Попрыгаем, как зайчики».

4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть).

5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку и «позвонить».

Январь

Занятие 9

Задачи: приучать погружаться в воду, не бояться брызг.

В воде. 1. Садиться в воду и вставать.

2. Игра «Сделаем дождик» – брызгать воду на себя.

3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду.

4. Бег по дну. Игра «Кораблики»

Задача игры: приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Полный ход!» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» – продвигаются медленно. «Задний ход!» – двигаются спиной вперёд.

Правила. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны.

Занятие 10

Задачи: ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.

В воде. 1. Игра «Доползи до игрушки».

2. Скользить по воде (преподаватель поддерживает ребёнка за руки, под грудь, живот).

3. Стоя, наклониться над водой и умыться лицом.

4. В том же положении «сделать дождик».

5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к преподавателю.

Февраль

Занятие 11

Задачи: продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лёжа и опускать голову в воду.

В воде. 1. Игра «Маленькие и большие ножки»

Задача игры: помочь детям освоиться в воде.

Описание. Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге – топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топают так, чтобы появились брызги.

Правила. Нельзя толкать друга и брызгаться.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду («Островки») встать и снова присесть несколько раз подряд.

3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, глаз («Нос утонул»).

4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.

5. Игра «Бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи)

Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4 – 5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По

сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займёт своё место в шеренге.

Правила. Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

Занятие 12

Задачи: ознакомить с передвижением на руках по дну водоёма, вытянув ноги, попробовать опустить в воду всё лицо.

В воде. 1. Игра «Рыбки резвятся»

Задачи игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги – идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы»).

3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду всё лицо («Смелые ребята»).

4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками.

5. Выбежать из воды.

Март

Занятие 13

Задачи: показать, как свободно лежат на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до бёдер).

В воде. 1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о неё руками («Мячики»).

2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд.

3. Немного наклониться вперёд, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду.

4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).

5. Поплывать, как хочется.

Занятие 14

Задачи: продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя.

В воде. 1. Игра «Догоните меня»

Задача игры: научит детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

Правила. Нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

2. Стоя в воде, поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараясь не вытирать лицо руками.

3. Приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше.

4. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе.

5. Игра «Волны на море».

Задача игры: познакомить с сопротивлением воды.

Описание. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».

6. Играть и плескаться самостоятельно.

Апрель

Занятие 15

Задачи: упражнять всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.

В воде. 1. Игра «Поймай лодочку»

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, преодолевать её сопротивление.

Описание. Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра продолжается.

Правила. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

Методические указания. На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку», чтобы стимулировать более быстрое передвижение в воде.

2. Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, повторить 2 – 3 раза; стараться не вытирать лицо руками.

3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).

4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»).

5. Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.

Май

Занятие 16

Задачи: начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.

В воде. 1. Войти в воду с помощью преподавателя.

2. Ходить с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени («Цапли»).

3. Сделать Глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2 – 3 раза.

4. Взяться руками за палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. (Воспитатель двигается спиной вперёд, тянет детей, лежащих на воде).

5. Игра «Солнышко и дождик»

Задача игры: приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

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

Правила. Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их.

6. Играть, плескаться в воде, плавать как хочется.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Вторая младшая группа

Сентябрь

Занятие 1

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

На суше. 1. Посетить бассейн.

2. Побеседовать с детьми, выяснить, помнят ли они, как приходили сюда раньше.

3. Рассказать, как надо вести себя в бассейне.

4. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать.

Занятие 2

Задачи: рассказать детям 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 малышей, как старшие дети слушают преподавателя, как выполняют его задания.

3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна.

Октябрь

Занятие 3

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

На суше. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь; принять тёплый душ.

В воде. 1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя.

2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунаться в воду – 2 – 3 мин.

3. Ударять ладонями по воде, делая брызги, – 1 – 2 мин.

4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик») – 2 мин.

5. Игра «Солнышко и дождик» – 2 – 3 раза.

Задача игры: приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

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

Правила. Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их.

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. Ходьба, лёгкий бег, ходьба – 40 – 60 с.

2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить – 3 – 4 раза.

3. Подпрыгивать на месте («Мячики») – 3 – 4 раза по 6 – 8 подскоков.

4. Тихо пройти по дорожке на носочках.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя.

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 – 2 мин.

4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу присесть – 2 – 3 раза.

5. Свободные игры с игрушками – 2 – 3 мин. Положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.

Ноябрь

Занятие 5

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

На суше. 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперёд-назад, как маятник, – 5 – 6 раз.

2. взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой – 3 – 4 раза, опустить руки.

3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу – 2 – 3 раза.

4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени.

5. Попрыгать («Мячики») – 3 – 4 раза по 6 – 8 подскоков.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно.

2. ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень.

3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды – 3 – 4 раза.

4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду, – 3 – 4 раза.

5. Ходить по кругу. Держась за руки, вправо, влево, на сигнал присесть – 2 – 3 раза) («Хоровод»).

6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить её в плавающий на поверхности воды обруч.

Занятие 6

Задачи: приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками, продолжать упражнять в погружении лица в воду.

На суше. 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперёд-назад, как маятник, – 5 – 6 раз.

2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой – 3 – 4 раза, опустить руки.

3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу – 2 – 3 раза.

4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени.

5. Попрыгать («Мячики») – 3 – 4 раза по 6 – 8 подскоков.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь.

2. Прыгать, продвигаясь вперёд, вдоль бортика, не держась за него, – 1 – 2 мин.

3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.

4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа.

5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро по 2 – 3 раза.

6. Игры с игрушками – 2 – 3 раза.

Занятие 7

Задачи: приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде игрушками самостоятельно.

На суше. 1. Ходьба, лёгкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки») – 1 мин.

2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперёд-назад (5 – 6 раз).

3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно – 5 – 6 раз.

4. Прыгать, продвигаясь вперёд, как воробышки, – 40 – 50 сек.

5. Ходьба на месте.

6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно.

2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару») – 2 – 3 раза.

3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно присесть, погружаясь в воду.

4. Принять упор лёжа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.

5. Передвигаться вперёд по дну бассейна на руках («Крокодилы») – 2 – 3 мин.

6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.

7. Игра «Поймай лодочку (рыбку)»

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, преодолевать её сопротивление.

Описание. Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра продолжается.

Правила. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

Методические указания. На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение в воде.

Декабрь

Занятие 8

Задачи: приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.

На суше. 1. Ходьба, лёгкий бег; ходить, высоко поднимая колени («Лошадки») – 1 мин.

2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперёд-назад (5 – 6 раз).

3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, приседать поочерёдно – 5 – 6 раз.

4. Прыгать, продвигаясь вперёд, как воробышки, – 40 – 50 сек.

5. Ходьба на месте.

6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно.

2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки, – 2 – 3 мин. Передвигаться в указанном преподавателем направлении.

3. Принять упор лёжа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми руками вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди, – 1 – 2 мин.

4. Приседать и выпрыгивать из воды – 1 – 2 мин. Попробовать погрузиться с головой. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи)

Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4 – 5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По

сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займёт своё место в шеренге.

Правила. Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

Занятие 9

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

На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 5 – 6 раз.

2. Взмахивать одновременно обеими руками вперёд-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. Подпрыгивать на месте, как мячики, – 4 раза по 6 подпрыгиваний.

6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением воспитателя, сразу окунуться.

2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»), – 2 – 3 мин.

3. Сделать вдох, присесть, вода по подбородку, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай») – 2 – 3 раза.

4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками, – 3 – 4 раза.

5. Игра «Карусели» – 2 – 3 раза.

Задача игры: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

6. Игры с плавающими игрушками.

Занятие 10

Задачи: продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.

На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 5 – 6 раз.

2. Взмахивать одновременно обеими руками вперёд-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 ладошку («Остуди чай»). Сдуть бумажку – 3 – 4 раза.

5. Подпрыгивать на месте, как мячики, – 4 раза по 6 подпрыгиваний.

6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

7. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.

В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.

2. Прыгать, продвигаясь вперёд поперёк бассейна, как воробышки, – 1 – 2 мин. Окунуться, плескаться.

3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на неё так сильно, чтобы появились круги и воронка.

4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено).

5. По сигналу преподавателя погружаться в воду – садиться, ложиться, приседать, падать.

6. Игра «Кораблики»

Задача игры: приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Полный ход!» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» – продвигаются медленно. «Задний ход!» – двигаются спиной вперёд.

Правила. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны.

Январь

Занятие 11

Задачи: приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.

На суше. 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.

2. Наклоны вперёд, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.

3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше.

4. Ходьба на месте.

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 и назад.

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 всё лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?»), – 2 – 3 раза.

5. Игра «Найди свой домик» – 2 – 3 раза.

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Описание. Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

Правила. Нельзя толкать друг друга, надо убежать от «домиков» подальше.

Методические указания. Сигналы подавать чётко, громко, чтобы все дети их слышали.

6. Свободная игра с большими 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, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх – 3 – 4 раза.

2. Сидя на бортике и опершись руками сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.

3. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики») – не менее 20 раз.

4. Ходить на месте. Взмахивая руками в стороны – вверх.

На воде. 1. Войти в воду самостоятельно.

2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперёд и заложив руки за спину («Ледокол»), – 1 – 2 мин.

3. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук, – 2 – 3 мин.

4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды, – 3 – 4 раза.

5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»), – 2 – 3 раза. Опустить

руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду – 2 – 3 раза.

6. Игра «Переправа»

Задача игры: дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться

Методические указания.

Следить, чтобы пальцы были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведёнными пальцами.

Занятие 13

Задачи: продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

На суше. 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.

2. Наклоны вперёд, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.

3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше.

4. Ходьба на месте.

5. Движения ногами, как при плавании кролем.

6. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»).

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно.

2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой, – 3 – 4 раза.

3. Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья, – 2 – 3 мин.

4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперёд («Пузыри»), – 4 – 5 раз.

5. Игра «Карусели» – 2 – 3 мин.

Задача игры: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Февраль

Занятие 14

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

На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперёд – двумя руками вместе, попеременно правой и левой.

2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лёжа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.

3. Подскоки на месте – 2 – 3 раза по 10 подскоков.

4. Лёгкий бег, ходьба на месте.

В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться.

2. Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплыть подальше – 2 – 3 мин.

3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками – 1 – 2 мин.

4. Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под воду»), – 2 – 3 раза.

5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определённое место – 2 – 3 раза.

6. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

Занятие 15

Задачи: приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.

На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперёд – двумя руками вместе, попеременно правой и левой.

2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лёжа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.

3. Подскоки на месте – 2 – 3 раза по 10 подскоков.

4. Лёгкий бег, ходьба на месте.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе в лицо.

2. Ходить и бегать вдоль бортика и поперёк бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками, – 1 – 2 мин.

3. Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару») – 3 – 4 раза.

4. Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, присесть поочередно, погружаясь в воду с головой, – 2 – 3 раза каждый.

5. Переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?») – 3 – 4 раза.

6. Играть с игрушками парами и по одному.

Занятие 16

Задачи: научить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.

На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперёд – двумя руками вместе, попеременно правой и левой.

2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лёжа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.

3. Подскоки на месте – 2 – 3 раза по 10 подскоков.

4. Лёгкий бег, ходьба на месте.

5. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.

В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.

2. Ходить и бегать поперёк бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперёд («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперёд – 1 – 2 мин.

3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?») – 4 – 6 раз.

4. Присесть, охватив колени руками, подбородок на поверхности воды, сделать вдох и опустить голову под воду (2 – 3 раза).

5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей).

6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. Попробовать сделать «звезду».

Март

Занятие 17

Задачи: продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.

На суше. 1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки – 4 – 6 раз.

2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочерёдно правой и левой руками.

3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.

4. Присесть и встать 6 – 10 раз подряд.

5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперёд-назад.

В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка.

2. Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, приседать как можно ниже, не держась за поручень, – 3 – 4 раза.

3. Сделать вдох и выдох в воду – 6 8 раз.

4. Попытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого.

5. Ходить и бегать с отгребанием воды руками назад («Переправа»).

6. Принести преподавателю игрушку с противоположного бортика бассейна.

Занятие 18

Задачи: ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.

На суше. 1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладонку на ладонку, выпрямляться (положение «стрела»).

2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).

3. Наклониться вперёд, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.

4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперёд («как воробышки»).

5. Ходьба и лёгкий бег на месте с расслаблением.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду.

2. Ходить и бежать, держась за игрушку, в разных направлениях.

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

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

5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.

6. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей) – 2 – 3 мин.

7. Игры «Пузыри», «Ледокол», «Медуза».

Апрель

Занятие 19

Задачи: ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя.

На суше. Повторить упражнения из занятий 17, 18.

На воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.

2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду – 5 – 6 раз.

3. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты), – 2 – 3 раза.

4. Ходить и бегать в разных направлениях с отгребанием воды руками назад («Лодочки плывут») – 1 – 2 мин.

5. Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.

6. Оттолкнуться двумя ногами ото дна, с помощью взрослого скользить с вытянутыми вперёд руками в положении «стрела» – 2 – 3 раза.

7. Игра «Найди себе пару» » – 3 – 4 раза.

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание. Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

Правила. Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь.

При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх

Занятие 20

Задачи: упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине, добиваться самостоятельности и активности детей.

На суше. 1. Поиграть с преподавателем – «Делай, как я!».

2. Сидя в упоре сзади, поднимать и опускать поочерёдно прямые ноги – 6 – 8 раз.

3. Лечь на спину, вытянуть ноги за головой, выпрямиться, сесть – 3 – 4 раза.

4. Стоя, проделать вращательные движения руками по 6 – 8 раз вперёд и назад.

5. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох – 3 – 4 раза.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой.

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

3. Выдох в воду – 5 – 6 раз.

4. Скольжение на груди – 2 – 3 раза.

5. Упражнение «Поплавок» – 2 раза.

6. С помощью взрослого полежать на воде, на спине – 2 раза.

7. Игра «Найди себе пару» – 2 – 3 раза.

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание. Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

Правила. Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь.

При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Средняя группа

Сентябрь

Занятие 1

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. 1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания.

2. Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (трусы, шапочки, мыло, мочалка)

3. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.

4. Напомнить, что для того чтобы быстрее пойти в воду, надо быстро раздеваться, аккуратно складывать, вешать свою одежду.

5. Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы.

6. Быстро раздеться, вымыться под душем под присмотром воспитателя (няни, тренера).

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, по желанию окунуться.

2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки, – 3 – 4 раза.

3. Игра «Невод» – 2 – 3 мин.

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание.

Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить её. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

4. Показать, кто и как умеет плавать.

Октябрь

Занятие 2

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

На суше. 1. Ходьба на носках и лёгкий бег на месте.

2. То же с продвижением вперёд и назад, придерживаясь определённого направления.

3. стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) – 5 – 6 раз, наклоняться вперёд, держа руки на поясе и производя выдохи.

4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно – 10 – 12 раз.

5. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») – 2 раза по 10 – 12 подскоков.

6. Ходьба.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.

2. Держась за поручень, бортик, приседать, погружаясь в воду с головой, – 4 – 5 раз.

3. Ходить от бортика к бортику вперёд и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, – 2 – 3 раза.

4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о волю руками («Кто выше?»), – 7 – 8 раз.

5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы весёлые ребята»), – 3 – 4 раза.

6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки» – 2 – 3 раза.

7. Самостоятельные игры с игрушками.

Занятие 3

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

На суше. 1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки.

2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться – 5 – 6 раз.

3. Наклоняться в стороны – один вправо, другой влево, руки на поясе.

4. Приседать поочередно, держась за руки, – 8 – 10 раз.

5. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе – 5 – 6 раз.

6. Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте («как зайчики») – 14 – 18 раз.

7. Пройти тихо-тихо до бассейна.

В воде. 1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой.

2. Холить вдоль бортика, наклонившись вперёд, сложив руки лодочкой, – 1 – 2 мин.

3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперёд, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица – 3 – 4 раза.

4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, – 2 – 3 мин.

5. Стоя парами друг против друга и держась за руки, выполнять поочерёдно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос») – 6-8 мин.

Игра «Сердитая рыбка» – 3 – 4 раза.

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.

Пойдём мы к ней, разбудим,
И посмотрим, что будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра продолжается 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 своё место. При многократном повторении можно догонять детей.

Занятие 4

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. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочерёдно вперёд и назад – 8 – 12 раз.

3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать энергичный выдох – 4 – 6 раз.

4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45 градусов 3 – 4 с, повторить 3 – 3 раза.

5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд, – 18 – 20 раз.

6. Расслабиться – потряхивать руками и ногами.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками, – 1 – 2 мин.

2. Бежать 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. Пскоки парами, передвигаясь вперёд, чья пара быстрее переберётся 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.

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание. Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

Правила. Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь.

При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

8. Присесть, сделать выдох в воду – 5 – 6 раз.

Ноябрь

Занятие 5

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

На суше. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперёд и назад – 8 – 12 раз.

3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать энергичный выдох – 4 – 6 раз.

4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45 градусов 3 – 4 с, повторить 3 – 3 раза.

5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд, – 18 – 20 раз.

6. Расслабиться – потряхивать руками и ногами.

7. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелу», подняться на носки.

В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой.

2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать 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. (Предварительно воспитатель показывает, что в воде можно открывать глаза, рассматривать предметы, вода прозрачная).

6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть (2 – 3 раза), делать выдох в воду.

7. В упоре лёжа на прямые руки двигать прямыми ногами вверх-вниз по 3 – 4 раза.

8. Игра «Бегом за мячом» – свободная игра с мячом, 2 – 3 раза.

Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4 – 5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займёт своё место в шеренге.

Правила. Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

9. Выход из воды.

Занятие 6

Задачи: продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди, разучивать движения ногами.

На суше. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4 – 5 раз.

2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую, потянуться, опустить руки – 5 – 6 раз.

3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз.

4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании кролем, – до 1 мин.

5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками – 10 – 15 раз.

В воде. 1. Войти в воду, ходить поперёк бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску, – 1 – 2 мин.

2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями.

3. Стоя, слегка наклониться вперёд, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья.

4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватить колени руками, сделать выдох в воду – 2 – 3 раза.

5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой – 2 – 3 мин.

6. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду – 2 – 3 раза.

7 Игра «Медвежонок Умка и рыбки».

Задача игры. Приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.

Описание. Из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети – рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну),

То завьются (круговые движения руками),

Разовьются (круговые движения в обратном направлении),

То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).

Умка – белый медвежонок –

Спрятал мордочку свою.

Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу),

Но покажем нос ему!

После этих слов ребята уплывают, кто, как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3 – 4 ребят, Умка возвращается на место. Воспитатель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

Правила. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

Методические указания. Преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.

8. Выдох в воду – 4 – 6 раз.

Занятие 7

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

На суше. 1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница») – 8 – 10 раз.

2. Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперёд, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу («плывём на лодке»), – 5 – 6 раз.

3. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, двигать ими по очереди вверх вниз – 6 – 8 движений, повторить 2 – 3 раза.

4. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен – 2 – 3 раза.

5. Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно, – 8 – 10 раз.

В воде. 1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук, – 1 – мин. Окунуться с головой.

2. Присев, сделать выдох в воду – 5 – 6 раз.

3. Принять на мелком месте упор, лёжа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами – 1 – 2 мин.

4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду – 1 – 2 мин.

5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрее?»), – 2 – 3 раза.

6. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч – 4 – 5 раз.

7. Игра «Жучок-паучок» – 2 – 3 раза.

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

Описание. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре встаёт водящий – жучок-паучок. Играющие произносят такие слова:

Жучок-паучок вышел на охоту,

Жучок-паучок вышел на охоту,

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду.

Правила. Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

Методические указания. Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

Декабрь

Занятие 8

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

На суше. 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.

2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.

3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз.

4. Наклониться вперёд, выполнять одновременные движения руками вперёд – 8 – 10 раз и назад – 8 – 10 раз.

5. В упоре лёжа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.

6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.

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, встать, выпрямиться – 3 – 4 раза.

5. В упоре лёжа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем, – 2 – 3 мин.

6. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги и двигать, как при плавании кролем, другому тянуть его, на буксире, перемещаясь назад. Меняться ролями 3 – 4 раза.

7. Игра «Караси и щука» (1 вариант) – 3 – 4 раза.

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (её роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывёт!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.

Правила. Дети не должны убежать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

8. Пытаться плавать самостоятельно.

Занятие 9

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. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4 – 5 раз.

2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложив ладони одна на другую, потянуться, опустить руки – 5 – 6 раз.

3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз.

4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании кролем, – до 1 мин.

5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками – 10 – 15 раз.

В воде. 1. С разбега упасть в воду, окунувшись с головой, – 2 – 4 раза.

2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую (голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользнуть по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание, – 4 – 6 раз.

3. Стоя парами, держась за руки, поочерёдно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»), – 3 – 4 раза.

4. Игра «На буксире» с движениями ног – 3 – 4 раза.

Глубина воды до бёдер. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой – идёт спиной вперёд, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде (буксир тащит за собой баржу). Через некоторое время дети меняются ролями.

5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна – 2 – 3 раза.

6. Выдох в воду – 5 – 6 раз.

7. Игра «Мы весёлые ребята» (с бегом, водящий – педагог) – 3 – 4 раза.

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

Описание. Дети идут по кругу, в середине которого находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы, весёлые 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 – 3 – 4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

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.

Январь

Занятия 10

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. 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»), ходьба.

2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох – 6 раз.

3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперёд, наклониться вперёд, достать носки ног, выпрямиться – 6 – 8 раз.

4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем.

5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой – 12 раз

6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки, – 6 раз.

В воде. Ходьба поперёк бассейна спиной вперёд, загребая руками, – 2 – 4 раза.

2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны, – 6 – 8 раз.

3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох – 5 – 6 раз.

4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») – 4 – 5 раз.

5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. Повторить 3 – 4 раза.

6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой – 2 – 3 раза.

7. Игра «Хоровод» – 3 – 4 раза.

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идём, идём,

Хоровод ведём,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счёте «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

Правила. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять».

Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено только сосчитав до пяти.

8. Выдох в воду – 4 – 6 раз.

Занятие 11

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

На суше. 1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.

2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.

3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5 – 6 раз.

4. Наклониться вперёд, выполнять одновременные движения руками вперёд – 8 – 10 раз и назад – 8 – 10 раз.

5. В упоре лёжа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.

6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.

В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой – 1 – 2 мин.

2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной – 2 – 3 раза.

3. Стоя, поднять руки вперёд-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперёд, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к

поверхности воды, плавать, «как медуза», встать, опуская ноги на дно, – 2 раза.

4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду» – 2 раза.

5. Повторить «поплавок» – 2 раза.

6. На мелком месте принять упор лёжа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного – 2 – 3 раза.

7. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.

8. Игра «Поезд в туннель» (1 вариант). Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально, – 2 – 3 раза.

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом, друг к другу и держась за руки, образуют туннель.

Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочерёдно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается – в туннеле одна колея. Может произойти крушение..

Методические указания. Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

9. Плавать удобным для себя способом.

10. Выдох в воду – 4 – 6 раз.

Занятие 12

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

На суше. 1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за головы – 2 – 3 раза.

2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочерёдно вперёд и назад – 5 – 6 раз.

3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперёд, развести руки в стороны – 3 – 4 раза.

4. Лёжа на животе (на скамейке, табурет, станке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз – 2 раза по 30 с.

5. Подскоки на месте – 4 раза с поворотом на 90 градусов до возвращения в исходное положение.

6. Ходьба на месте, подскоки с поворотом вокруг себя влево – по 2 раза в каждую сторону.

В воде. 1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить 2 – 3 раза.

2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох – 3 – 4 раза.

3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое.

4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно – 3 – 4 раза.

5. Выполнять скольжение на груди поперёк бассейна – 3 – 4 раза.

6. Игра «Оса»

Задача игры: приучать погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Описание. Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилице, к которому верёвкой привязан бантик из поролона. Преподаватель поочерёдно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду.

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

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

7. Попытки самостоятельного плавания и игры с игрушками.

Февраль

Занятие 13

Задачи: ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отбатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.

На суше. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4 раза.

2. Ходьба и лёгкий бег на месте на носках – 1 – 2 мин.

3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочерёдно поднимать и опускать прямые руки – 4 – 5 раз, вращать ими вперёд и назад – 4 – 5 раз.

4. Стоя, наклониться вперёд, касаясь руками носков, выпрямиться – 5 – 6 раз.

5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счёте «раз, два», на счёт «три – шесть» сделать выдох – 2 – 3 раза.

6. Попрыгать как лягушата – до 1 мин.

В воде. 1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 2 – 3 раза.

2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, – 3 – 4 раза.

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

4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении – 2 – 3 раза.

5. Произвольный выдох в воду – 5 – 6 раз.

6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду, – 3 – 4 раза.

7. Игра «Поезд в туннель» (1 вариант) – 2 – 3 раза.

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель.

Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается – в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

Методические указания. Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

8. Самостоятельные игры в воде.

9. Выход из воды.

Занятие 14

Задачи: разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу.

На суше. 1. Ходить в полуприседе, руки за спиной.

2. Стоя ног на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой – 5 – 6 раз.

3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.

4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться – 4 раза.

5. В упоре лёжа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.

В воде. 1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему – полежать на поверхности воды на спине, по четвертому – сделать «поплавок». Повторить по 1 – 2 разу.

2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 6 раз.

3. Лёжа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.

4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох – 2 – 3 раза.

5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы») – 2 – 3 раза.

6. Игра «Мы весёлые ребята» – 2 – 3 раза.

«Мы весёлые ребята»

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

Описание. Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы, весёлые 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 – 3 – 4 играющих.

При повторении игры выбирается новый водящий.

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 повода детям побыстрее стать водящим.

7. Выбегать из воды по сигналу по трое.

Март

Занятие 15

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. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 4 раза.

2. Ходьба и лёгкий бег на месте на носках – 1 – 2 мин.

3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки – 4 – 5 раз, вращать ими вперёд и назад – 4 – 5 раз.

4. Стоя, наклониться вперёд, касаясь руками носков, выпрямиться – 5 – 6 раз.

5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счёте «раз, два», на счёт «три – шесть» сделать выдох – 2 – 3 раза.

6. Попрыгать как лягушата – до 1 мин.

7. Ходить в полуприседе, руки за спиной.

8. Стоя ног на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой – 5 – 6 раз.

9. Наклониться вперёд, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.

10. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться – 4 раза.

11. В упоре лёжа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.

- В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, упасть в неё.
2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох – 4 – 6 раз.
3. Бегать парами, держась за руки, – 2 – 3 мин.
4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна – 2 – 4 раза.
5. Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять горизонтальное положение, лёжа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать – 2 раза. В том же положении чередовать вдох с выдохом в воду – 4 – 5 раз.
6. Скользить на спине, руки вверх – 3 – 4 раза.
7. Игра «Смелые ребята»
Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

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

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Методические указания. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-нибудь предмет в воде или проводить игру в построении парами лицом друг к другу.

8. Произвольное плавание.

Занятие 16

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

В воде. 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга – 2 – 3 раза. То же, выполняя выдох в воду, – 3 – 4 раза.

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

3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой, – 3 – 4 раза.

4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду, – 3 – 4 раза.

5. Скользить на спине – 3 – 4 раза.

6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»).

7. Игры «Водолаз», «Щука»

«Водолазы»

Задача игры: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Описание. Дети встают у бортиков с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

Методические указания. Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберёт предметов.

«Щука»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывёт!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3 – 4 раза. За рыбками каждый раз выплывает уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться к бассейну раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2 – 3 щуки.

Апрель

Занятие 17

Задачи: разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением руками; приучать помогать товарищам.

На суше. 1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола, – до 1 мин.

2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперёд и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую), – 5 – 6 раз.

3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперёд, сделать гребок одной рукой – опустить её вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперёд, затем другой – 3 – 4 раза.

4. Подпрыгивать на месте поочерёдно на правой, затем на левой ноге – по 10 раз.

5. Подпрыгивать на двух ногах на месте как можно выше – 10 – 15 раз.

В воде. 1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду – 2 – 3 раза.

2. Перебежать через бассейн, ять игрушку – 1 – 2 мин.

3. Стоя у бортика, дуть на игрушку, как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывёт дальше, – 3 – 4 раза.

4. Сделать выдох в воду – 3 – 4 раза.

5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользнуть – 2 – 3 раза.

6. Прodelывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание, – 1 – 2 мин.

7. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая выдох, – 3 – 4 раза.

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

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

«Смелые ребята»

Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые,

Смелые, умелые,

Если захотим –

Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Методические указания. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-нибудь предмет в воде или проводить игру в построении парами лицом друг к другу.

Занятие 18

Задачи: разучивать согласованные движения 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. 1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню – 6 – 8 раз.

2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперёд, сгибая ноги назад, – по 30 с.

3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки – 3 – 4 раза.

4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону – 3 – 4 раза.

5. В упоре лёжа спереди на предплечья (парами, друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо – выдох – 4 – 5 раз.

6. То же, поворачивая голову влево, – 4 – 5 раз.

7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги – по 3 – 4 раза.

8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем.

В воде. 1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать 4 – 6 раз выдох в воду.

2. Игра «Фонтан»

Задача игры: научит детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лёжа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

3. Лёжа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать при этом выдох – 2 – 3 раза.

4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем – 3 – 4 раза.

5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх, – 5 – 6 раз.

6. Стоя, наклониться вперёд, делать гребки руками – 6 – 8 раз.

7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох – 2 – 4 раза.

8. Совершать движения ногами в скольжении на груди – 1 – 2 мин.

9 Игра «Море волнуется».

Задача игры: помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с её свойствами.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда преподаватель произносит : «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

Правила. Преподаватель говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается преподавателем как невнимательный.

Методические указания. Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.

10. Свободное плавание.

Май

Занятие 19

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. Повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.

В воде. 1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды, – 2 – 3 раза.

2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бёдер, оттолкнувшись ногами, скользить – 5 – 6 раз.

3. Лёжа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием, – 1 мин.

4. Попытаться сесть на дно бассейна.

5. Игра «Смелые ребята»

«Смелые ребята»

Задача игры: научит погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые,

Смелые, умелые,

Если захотим –

Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Методические указания. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-нибудь предмет в воде или проводить игру в построении парами лицом друг к другу.

6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках – 2 мин.

7. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх, – 5 – 6 раз.

8. Стоя, наклониться вперёд, делать гребки руками – 6 – 8 раз.

9. Игра «Поезд в туннель» (2 вариант)

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч туннель. Чтобы приехать через туннель, ребята,

изображающие поезд, поочередно выходят вперёд колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга, не торопить.

9. Свободное плавание.

Занятие 20

Задачи: ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами; приучать детей правильно оценивать свои достижения.

На суше. Повторить упражнения из занятия 18, имитировать гребковые движения руками при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперёд.

В воде. 1. Всплывать и лежать на воду по выбору.

2. Игра «Зеркальце» в парах, задачи игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

Описание. Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое-нибудь движение – погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т.д. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

Методические указания. Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий.

Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное движение, можно его подсказать водящему.

Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам центра круга, т.е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине – 3 – 4 раза.

4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону) – 3 – 3 раза.

5. Игра «Водолазы»

«Водолазы»

Задача игры: приучать смело, открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Описание. Дети встают у бортиков с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки,

пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

Методические указания. Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберёт предметов

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.

Старшая и подготовительная к школе группа
Примерный план занятий

Сентябрь

Занятие 1.

Задачи: вызвать у детей интерес занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.

На суше. 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде.

2. Ходьба, бег на месте в течение 1 – 2 мин.

3. Стать пятки вместе, носки врозь (основная стойка), руки вниз. Подняться на носки, руки вверх, потянуться – 5 – 6 раз.

4. Стать ноги вместе, руки на пояс. Наклониться вперёд и назад по 4 – 5 раз.

5. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперёд и назад, сперва одновременно, потом попеременно – по 10 раз

6. Сделать вдох и задержать дыхание на 5 – 10 с.

В воде. 1. Вместе со взрослыми дети входят в воду по пояс.

2. Ходьба парами, группой, держась за руки, – 1 мин.

3. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину – 1 мин.

4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперёд, двигать обеими руками вправо-влево, вперёд-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду – 1 мин.

5. Помыть лицо, полить воду себе на голову.

6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа – 2 – 3 раза.

7. Игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».

«Карусели»

Задача игры: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Октябрь

Занятие 2

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

На суше. 1. Ходьба, бег друг за другом по кругу – 1 мин.

2. Стать ноги врозь, руки на пояс. Наклоняться вперёд, назад, в стороны – по 5 – 6 раз.

3. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться – 3 – 4 раза.

4. Из основной стойки присесть, встать – 7 – 8 раз.

5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. Выполнять упражнение 1 мин.

В воде. 1. Вбежать в воду с берега до обозначенного места, окунуться. Повторить 2 – 3 раза.

2. Ходить в воде спиной вперёд, помогая себе гребковыми движениями рук.

3. Присесть. Оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше – 4 – 5 раз.

4. Передвигаться по дну на руках на мелком месте – 4 – 5 м.

5. Приседая, погрузиться в воду до глаз.

6. Стоя в воде, немного наклонившись вперёд, «помешать» воду носом.

7. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой – 3 – 4 раза.

8. Игры «Карусели», «Мы весёлые ребята», «Футбол в воде».

«Карусели»

Задача игры: способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

Описание. Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1 – 2 круга).

Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила. Нельзя опускать руки, падать в воду.

Методические указания. Глубину воды можно увеличивать, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

«Мы весёлые 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, весёлые 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 – 3 – 4 играющих.

При повторении игры выбирается новый водящий.

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 повода детям побыстрее стать водящим.

«Футбол в воде»

На мелком месте, идя в колонне по кругу, разбрызгивать воду ногами на впереди идущего.

Занятие 3

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

На суше. 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, – 1 мин.

2. Основная стойка, согнуть руки, кисти к плечам. Вращать руками вперёд и назад по 10 – 15 раз.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, руки вперёд-вверх, смотреть вперёд. Опустить руки вниз и отвести их назад. Повторить движение руками 6 – 8 раз.

4. Сидя в упоре сзади, совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем, – 1 мин.

5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперёд-назад.

6. Попрыгать на месте как можно выше – 10 – 15 раз.

В воде. 1. Вбежать в воду до глубины по колени и упасть в неё. Повторить 3 – 4 раза.

2. Передвижение по дну на руках назад, боком.

3. На глубине по пояс присесть, набрать в ладони воду и опустить в неё лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе, – 4 – 5 раз.

4. Ходить и бегать парами.

5. Побрызгать друг другу в лицо водой.

6. Сидя в упоре сзади на мелком месте, выполнять движения ног, как при свободном плавании кролем, – 1 мин.

7. Игры «Волны на море», «Фонтан».

«Волны на море»

Задача игры: познакомить с сопротивлением воды.

Описание. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».

«Фонтан»

Задача игры: научит детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лёжа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

8. Свободное купание.

Ноябрь

Занятие 4

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

На суше. 1. Бег на месте с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вверх, за спину и т.п.

2. Принять основную стойку, наклониться вперёд и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8 – 10 раз.

3. Основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой 6 – 8 раз.

4. В парах, держась за руки, поочередно приседать – 10 раз.

5. Стоя, держать на ладони согнутой руки листок, перышко или другой лёгкий предмет. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони. Повторить 4 – 5 раз.

6. Повторить движения ног, как при плавании кролем, – 1, 5 – 2 мин.

В воде. 1. Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаться вперёд («как зайчики»), затем побрызгаться и окунуться по шею.

2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться – 4 – 5 раз.

3. Стать лицом к берегу на мелком месте, опереться руками о дно, приподнять к поверхности воды таз и пятки. Делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем, – 1 мин.

4. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. По сигналу сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай, – 4 раза.

5. Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать), сосчитать под водой до трёх и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. Прodelать задание 3 – 4 раза.

6. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в воду, пуская пузыри. Повторить 5 – 6 раз с перерывами.

7. Игры «Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука».

«Бегом за мячом!»

Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4 – 5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займёт своё место в шеренге.

Правила. Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

«Карасик и щука»

Задача игры: упражнять в движениях в воде.

Описание. Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

Карасик, карасик, держись,

Щуке на зуб не попадись!

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет. Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Если щука пытается выскользнуть из круга, дети опускают руки, не пускают её.

Правила. Начинать двигаться только после слов «Не попадись!». Нельзя размыкать руки, хватать щуку.

Методические указания. При выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

«Коробочка»

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

8. Свободное купание.

Занятие 5

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

На суше. Рассматривать с берега камешки, ракушки на дне водоёма, водоросли, убедиться в том, что вода прозрачная.

В воде. 1. Войти в воду парами.

2. Стоя в воде парами лицом друг к другу и взявшись за руки, одновременно и поочерёдно погружаться в воду. Повторить не меньше 8 раз.

3. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть на товарища. Выполнить по 3 – 4 раза.

4. Лёжа в упоре сзади на предплечья на мелком месте, выполнять движения ногами, как при кроле, – 2 мин.

5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться в воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть, у кого окажется больше пузырей.

6. Игры «Переправа», «Хоровод», «Байдарки»

«Переправа»

Задача игры: дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться

Методические указания.

Следить, чтобы пальцы были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведёнными пальцами.

«Хоровод»

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идём, идём,

Хоровод ведём,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счёте «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

Правила. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять».

Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено только сосчитав до пяти.

«Байдарки»

Задача игры: приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Описание. Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперёд. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как вёслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от неё, продвигаясь вперёд.

Правила. Начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью действий детей, отмечает, какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении игры можно внести усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперёд. При этом ладони следует развернуть в обратную сторону.

7. Свободное купание.

Занятие 6

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

На суше. 1. Ходьба, бег на месте – 1 – 2 мин.

2. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться – 5 – 6 раз.

3. Лёжа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро – 1 – 2 мин.

4. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперёд и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10 – 12 кругов в каждую сторону 3 – 4 раза с небольшими перерывами.

5. Принять основную стойку, наклониться вперёд и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз.

6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5 – 6 раз подряд.

В воде. 1. Вбежать в воду по пояс и окунуться.

2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать – по 3 – 4 раза. То же с поворотом головы.

3. Лёжа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движение ног, как при плавании кролем, – 1 мин.

4. Прodelать то же в упоре лёжа сзади – 1 мин.

5. Стоя в воде по грудь, сделать 5 – 6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.

6. Нырять и находить на дне водоёма предметы, доставать их – 4 – 5 раз.

7. Игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод».

«Покажи пятки».

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

«Пролезь в круг»

Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладётся деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребёнок погружается с головой в воду, опускается под круг, встаёт и вылезает из него.

«Невод»

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить её. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

8. Свободное купание.

Занятие 7

Задачи: подвести к освоению всплывания и лежания на воде, упражнять в выдохе в воду.

На суше. 1. Прodelать упражнения из предыдущего занятия.

2. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»).

В воде. 1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук, – 1 – 2 мин.

2. Стать лицом к берегу, опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении, приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать про себя до 8 – 10), затем встать. Прodelать упражнение несколько раз.

3. Стоять в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. Прodelать упражнение 4 – 5 раз.

4. Стоя по пояс в воде, поднять руки вперёд-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперёд и плавно лечь на воду, расслабиться. (Тело ребёнка сперва погрузится под воду, а потом всплывёт к поверхности). Плавать в этом положении («как медуза»), потом встать, опуская ноги на дно. Повторить 3 – 4 раза.

5. Игры «Поезд в туннель», «Коробочка», «Караси и щука»
«Поезд в туннель!» (1 вариант)

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом, друг к другу и держась за руки, образуют туннель.

Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочерёдно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается – в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

Методические указания. Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

«Коробочка»

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

«Караси и щука» (2 вариант)

Задача игры: способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.

Описание. Один ребёнок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одни (камешки) образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети меняются местами, и игра продолжается.

Правила. Нельзя хватать друг друга, толкать. Щука начинает ловить только после сигнала.

Методические указания. Дети-камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

6. Свободное купание.

Январь

Занятие 8

Задачи: закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.

На суше. 1. Проделать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др.

2. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Проделать 5 – 6 раз.

3. Повторить упражнение «Поплавок» – 5 – 6 раз.

4. Стать ноги врозь, наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперёд – 10 – 12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно – 10 – 12 раз.

5. Принять основную стойку, наклониться вперёд и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз.

В воде. 1. Свободное купание и плавание.

2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»

«Карусели»

Задача игры: способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

Описание. Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1 – 2 круга).

Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила. Нельзя опускать руки, падать в воду.

Методические указания. Глубину воды можно увеличивать, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

«Смелые ребята»

Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Описание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые,

Смелые, умелые,

Если захотим –

Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Методические указания. Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-нибудь предмет в воде или проводить игру в построении парами лицом друг к другу.

«Фонтан»

Задача игры: научит детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лёжа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

3. Стоять в воде по грудь или по пояс, руки вниз или на пояс. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавок. Повторить 3 – 4 раза.

4. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10 – 12 раз подряд, повторяя серии 3 – 4 раза.

5. Стать боком к берегу на мелком месте, лечь на воду грудью животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, проделывая движения ногами, как при плавании кролем (5 – 8 м).

6. Игры «Тюлени», «На буксире».

«Тюлени»

Принять упор лёжа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бёдер, пытаться скользить вперёд, голова при этом опущена в воду.

«На буксире»

Глубина воды до бёдер. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой – идёт спиной вперёд, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде (буксир тащит за собой баржу). Через некоторое время дети меняются ролями.

Занятие 9

Задачи: учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.

На суше. 1. Проделать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др.

2. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Проделать 5 – 6 раз.

3. Повторить упражнение «Поплавок» – 5 – 6 раз.

4. Стать ноги врозь, наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперёд – 10 – 12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно – 10 – 12 раз.

5. Принять основную стойку, наклониться вперёд и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4 – 5 раз.

В воде. 1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделав глубокий вдох, погружаться под воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Проделать упражнение 10 – 12 раз подряд, повторить серии с перерывами 3 – 4 раза.

2. Стоя в воде по грудь, выполнять упражнение «Мельница»: вращать руками вперёд и назад по 10 – 12 раз. Повторить 3 – 4 раза.

3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища – 10 м.

4. Повторить выдохи в воду – 6 – 8 раз.

5. Принять несколько раз положение «поплавка». Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «стрелы» – 3 – 4 раза.

6. Стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгребать ими – делать движение кистями в виде «восьмёрок». Повторить 3 – 4 раза.

7. Игры «Невод», «Кто как плавает»

«Невод»

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить её. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

«Кто как плавает»

Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

Описание. Детям показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

Крокодил – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперёд.

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигаться вправо и влево.

Лягушка – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

Пингвин – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

Дельфин – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

Правила. Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

Методические указания. Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трёх заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

Февраль

Занятие 10

Задачи: разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

На суше. 1. Побегать.

2. Сделать наклоны вперёд, в стороны.

3. Принять положение «стрелы».

4. Сделать «мельницу» руками.

5. Поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Повторить 3 – 4 раза.

В воде. 1. «Поплавок» – 5 – 6 раз.

2. Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звезду» – 3 – 4 раза.

3. Стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгребать ими – делать движение кистями в виде «восьмёрки». Повторить 2 – 3 раза.

4. Стать лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по её поверхности на груди. Повторить 5 – 6 раз.

5. Стать спиной к берегу и прижать руки к телу. Сделать вдох, задерживать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине. Повторить 5 – 6 раз.

6. Движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – по 1 – 2 мин.

7. Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы был на поверхности воды, а ухо – под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри. Повторить 3 – 4 раза.

8. Свободное плавание, игра «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 в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны сразу 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 попадёт мячом в определённое число уток.

Занятие 11

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

На суше. 1. Прodelать ряд знакомых упражнений; повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.

2. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем, в течение 1 – 2 мин.

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 ног, с доской в руках – 2 мин.

6. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду. Выполнять 2 мин.

7. Игра «Караси и карпы», «Удочка», «Пятнашки с поплавком»
«Караси и карпы» (1 вариант).

Задача игры: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание. Преподаватель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5 – 1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга – караси, другая – карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребёнок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

Правила. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег.

Методические указания. Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и по два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

«Удочка»

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

Описание. Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него верёвка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина верёвки равна радиусу круга. Преподаватель вращает верёвку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10 – 30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

Правила. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

Методические указания. Вначале следует вращать верёвку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

«Пятнашки с поплавком».

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

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

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавков»

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелой», в котором они вместо положения «поплавков» выполняют скольжение «стрела».

Март

Занятие 12

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

На суше. 1. Выполнить движение рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.

2. Поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Повторить 3 – 4 раза.

В воде. 1. Скольжение на груди и на спине – по 8 – 10 раз.

2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте – 2 – 3 мин.

3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лёжа в упоре на прямые руки – 14 – 16 раз.

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди.

5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – 2 мин.

6. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лёжа в упоре спереди на руках – 10 – 12 раз.

7. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе – по 6 – 8 раз.

8. Игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда»

«Качели» (глубина воды по пояс)

Задача игры: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу.

По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3 – 4 выдоха в воду.

Правила. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

Методические указания. Играющие ары располагаются боком к преподавателю.

«Катание на кругах»

Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нём, как на лодочке, подгребая руками – вёслами.

«Торпеда»

Упражнение выполняется вдвоём. Оба играющих ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба отпускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.

9. Свободное плавание.

Занятие 13

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

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

В воде. 1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10 – 12 раз.

2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем, – 1 – 2 мин.

3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8 – 10 раз), повторить 2 – 3 раза.

4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 – 3 мин.

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди.

6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить её 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. Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания – 5 – 6 раз.

9. Игры «Хоровод», «Морской бой», «Щука»

«Хоровод»

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идём, идём,

Хоровод ведём,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счёте «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

Правила. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять».

Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено только сосчитав до пяти.

«Щука»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывёт!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3 – 4 раза. За рыбками каждый раз выплывает уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться к бассейну раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2 – 3 щуки.

«Морской бой»

Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

Описание. На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1, 5 – 2 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.

Повторить игру 3 – 4 раза.

Правила. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать.

Методические указания. Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

Апрель

Занятие 14

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

На суше. 1. Повторить пройденные ранее упражнения.

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

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

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 вперёд, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди.

6. Стать, наклонившись вперёд, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперёд, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1 – 2 мин.

7. Прodelать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движениями одной рукой – 1 – 2 мин.

8. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, – 10 – 12 раз.

9. Плавать с задержкой дыхания.

10. Игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?»

«Пятнашки с поплавком».

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

Описание. Выбирается водящий («пятнашки»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашки 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 стрелой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

«Кто кого?»

Глубина воды до бедра. Разделить играющих на две команды, по 3 – 4 человека в каждой. Дети становятся в две колонны друг против друга. Преподаватель даёт им канат или толстую верёвку длиной 3 – 4 м. По сигналу воспитателя каждая команда начинает тянуть канат, стараясь перетянуть на свою сторону противоположную команду. Можно разрешить внезапно отпустить канат – все падают в воду.

Занятие 15

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. 1. Повторить разученные ранее упражнения.

2. Выполнить упражнения из занятия 14.

В воде. 1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду – 12 – 14 раз.

2. Скользить на спине, руки поднять вверх – 10 – 12 раз.

3. Скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, – 2 мин.

4. Выдохи в воду (до 10 раз), повторить 2 – 3 раза.

5. Плавание на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 – 3 мин.

6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок, поменять положение рук – 5 – 6 раз.

7. Скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить её на воду за головой; то же сделать другой рукой – 5 – 6 раз.

8. Стать, наклонившись вперёд, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперёд, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1 – 2 мин.

9. Прodelать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движениями одной рукой – 1 – 2 мин.

10. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания – 2 – 3 мин.

11. Игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы» (2 вариант).

«Винт»

В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот. Кувырок вперёд без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«Невод»

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить её. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

«Караси и карпы»

Задача игры: упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине.

Описание. Преподаватель делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2 – 3 м,

преподаватель громко даёт одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на своё место, а игроки другой команды ловят их.

Правила. Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигналы педагога.

Методические указания. Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

Май

Занятие 16

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

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

В воде. 1. Плавать на груди и на спине с доской, при помощи движений ног – по 3 мин.

2. Плавать на спине при помощи движений ног – 2 – 3 мин.

3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием – 2 мин.

4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше. Повторить 2 – 3 мин.

5. Выдохи в воду – 20 раз.

6. Плавать кролем на груди – 2 – 3 мин.

7. Плавать кролем на спине – 3 – 4 мин.

8. Плавать любым удобным способом.

9. Игры и развлечения по выбору детей: «Пловцы», «Чьё звено скорее соберётся?», «Гонка мячей».

«Пловцы»

Задачи игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1 – 2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2 – 3 команды. Преподаватель даёт задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

«Чьё звено скорее соберётся?»

Задачи игра: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3 – 4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на своё место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чьё звено быстрее соберётся.

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

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

«Гонка мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По сигналу они плывут и гонят впереди себя мячи. Выигрывает пловец, который быстрее проплыл расстояние и не потерял мяч. Упражнение можно выполнять командами. Выигрывает та команда, которая меньше потеряет мячей.