

## Конспект занятий для средней группы

### Занятие 1

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

#### На суше. ОРУ №1

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.

### Занятия 2

**Задачи:** Рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде.

#### На суше. ОРУ №2

1. Посетить бассейн во время занятий старших детей.
2. Обратит внимание малышей на то, как старшие дети слушают инструктора, как выполняют его задания.
3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна.

#### В воде.

1. Создать представление о движениях в воде, о плавании.

### Занятия 3

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

#### На суше. ОРУ №3

1. Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь; принять теплый душ.

#### В воде.

1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением инструктора.
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.

### Занятия 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. ОРУ №4

1. Ходьба, легкий бег, ходьба — 40-60с.
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 инструктора.
2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загребая воду — 2 мин.
3. Прыгать, держась двумя руками за бортик — 1-2 мин.
4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать — 2-3 раза.
5. Свободные игры с игрушками — 2-3 мин. Положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.

### **Занятие 5**

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

#### **На суше. ОРУ № 5**

1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-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 приседать — 2-3 раза («Хоровод»).
6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.

### **Занятия 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. ОРУ №6**

1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-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 вперед, вдоль бортика, не держась за него — 1-2 мин.
3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.
4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до 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; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

#### **На суше. ОРУ № 7**

1. Ходьба, легкий бег; ходить высоко поднимая колени («Лошадки») — 1 мин.
2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5—6 раз).
3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно — 5-6 раз.
4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки — 40-50 с.
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 лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.
5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы») — 2-3 мин.
6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.
7. Игра «Поймай рыбку».

### **Занятие 8**

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

#### **На суше. ОРУ №8**

1. Ходьба, легкий бег; ходить высоко поднимая колени («Лошадки») — 1 мин.
2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад (5—6 раз).
3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, присесть поочередно — 5-6 раз.
4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки — 40-50 с.
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 инструктором направлении.
3. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди — 1-2 мин.
4. Приседать и выпрыгивать из воды — 1-2 мин. Попробовать погрузиться с головой.
5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом за мячом!».

### **Занятия 9**

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

#### **На суше. ОРУ №9**

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки — 5-6 раз.
2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад — 3-4 раза.
3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться — 2-3 раза.
4. 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.

#### **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 до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай») — 2-3 раза.
4. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками — 3-4 раза.
5. Игра «Карусели» — 2-3 мин.
6. Игры с плавающими игрушками.

### **Занятия 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. ОРУ №10**

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки — 5-6 раз.
2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад — 3-4 раза.
3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться — 2-3 раза.
4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»). Сдуть бумажку — 3-4 раза.
5. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.

6. Подпрыгивать на месте, как мячики — 4 раза по 6 подпрыгиваний.
7. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

#### **В воде.**

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.
2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки — 1-2 мин. Окунаться, плескаться.
3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка.
4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено).
5. По сигналу инструктора погружаться в воду — садиться, ложиться, присесть, падать.
6. Игра «Кораблики».

### **Занятие 11-12**

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

#### **На суше. ОРУ №11**

1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.
2. Наклоны вперед, 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 все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?») — 2-3 раза.
5. Игра «Найди свой домик» — 2-3 раза.
6. Свободная игра с большими мячами.

### **Занятие 13-14**

**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. ОРУ № 12**

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 стороны — вверх.

#### **В воде.**

1. Войти в воду самостоятельно.

2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол») — 1-2 мин; попробовать бежать в таком положении.
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 — 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».

### **Занятие 15-16**

**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. ОРУ №13**

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. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»).
4. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики») — не менее 20 раз.
5. Ходить на месте, взмахивая руками стороны — вверх.

#### **В воде.**

1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, плавать 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 право-влево, как при полоскании белья — 3 мин.
4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри») — 4-5 раз.
5. Игра «Карусели» — 2-3 мин.

### **Занятия 17-18**

**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. ОРУ №14**

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед — двумя руками вместе, попеременно правой и левой.
2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.
3. Подскоки на месте — 2-3 раза по 10 подскоков.
4. Легкий 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 отплывать дальше — 2—3 мин.
3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками — 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 определенное место — 2-3 раза.
6. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

### **Занятие 19-20**

**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. ОРУ 15**

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед — двумя руками вместе, попеременно правой и левой.
2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.
3. Подскоки на месте — 2-3 раза по 10 подскоков.
4. Легкий 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 поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками — 1-2 мин.
3. Разбежаться в разные стороны, по сигналу инструктора найти себе пару («Найди себе пару») — 3-4 раза.
4. Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, приседать 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 21-22**

**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. ОРУ №16**

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед — двумя руками вместе, попеременно правой и левой.
2. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.
3. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.
4. Подскоки на месте — 2-3 раза по 10 подскоков.
5. Легкий бег, ходьба на месте.

### **В воде.**

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.
2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед — 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» (инструктор, один из детей).
6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. Попробовать сделать «звезду».

### **Занятие 23-24**

**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. ОРУ №17**

1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки — 4-6 раз.
2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно 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 вперед-назад.

#### **В воде.**

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка.
2. Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, присесть как можно ниже, не держась за поручень — 3-4 раза.
3. Сделать вдох и выдох в воду — 6-8 раз.
4. Пытаться 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 инструктору игрушку с противоположного бортика бассейна.

### **Занятие 25-26**

**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. ОРУ №18.**

1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться (положение «стрела»).
2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).
3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.
4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).
5. Ходьба и легкий 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 бегать, 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».

### **Занятие 27-28**

**Задачи:** Ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания инструктора.

#### **На суше. ОРУ №19**

1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки — 4-6 раз.
2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно 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 вперед-назад.

#### **В 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 от дна, с помощью взрослого скользить вытянутыми вперед руками в положении «стрела» — 2-3 раза.
7. Игра «Найди себе пару» — 3-4 раза.

### **Занятие 29-30**

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

#### **На суше. ОРУ 20**

1. Поиграть с инструктором — «Делай, как я!».
2. Сидя в упоре сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги — 6-8 раз.
3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть — 3-4 раза.
4. Стоя, проделать вращательные движения руками по 6-8 раз вперед и назад. 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.