

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ детский сад №1 «Подснежник»
№__ от «__» _____ 2024

Планирование работы
по освоению образовательной области
«Физическое развитие» (направление «плавание»).
Конспекты занятий
(подготовительная к школе группа)
на 2024-2025 учебный год

Занятие 1 (подготовительная группа)

Тема: Выдохи в воду

Задачи

1. Ознакомление детей с задачами по обучению плаванию в этом году с использованием наглядного материала.
2. Напоминание правил поведения в бассейне.
3. Повторение изученных упражнений на воде.

Оборудование: игрушки, надувные круги.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки на поясе – 15 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки за головой – 15 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [у] – 30 секунд – 1 минута.
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе – 20 секунд.
5. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1–3 – руки через стороны вверх – вдох через нос; 4 – опустить расслабленные руки вниз – выдох через рот и нос. 4 раза.
6. И. п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед-назад – 2х16 раз.
7. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево; 2 – И. п.; 3–4 – то же в другую сторону. 8 раз.
8. И. п. – то же. 1 – наклон вперед с касанием пальцами рук носка левой ноги; 2 – И. п.; 3–4 – то же к правой ноге. 8 раз.
9. И. п. – то же. 1 – присед с соединением коленей; 2 – И. п., на выдохе произнести «пха». 8 раз.
10. И. п. – лежа на груди, руки согнуты, кисти в упоре около груди. 1 – выпрямить руки, не отрывая таза от пола, – вдох; 2 – И. п., на выдохе произнести «бр-р». 8 раз.
11. И. п. – лежа на груди, прямые руки вперед. Попеременные движения прямых ног, как при плавании способом кроль на груди, – 2х8 секунд.
12. И. п. – сидя, упор сзади на предплечья. Попеременные движения прямых ног, как при плавании способом кроль на спине – 2х8 секунд.
13. И. п. – стоя в наклоне, кисти рук упираются в колени. 1 – поворот головы влево – вдох через рот; 2–3–4 – повернуть голову в И. п. – медленный выдох через рот и нос. 6 раз.

Занятие 2 (подготовительная группа)

Тема: Кроль на груди, спине

Задачи

1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.
3. Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мяч.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и опусканием плеч – 20 секунд.
2. Ходьба в приседе, кисти рук на коленях – 15 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [а] на выдохе – 1 минута.
4. Ходьба с выполнением упражнения на дыхание: 1 – руки через стороны вверх – вдох через нос; 2–3–4 – медленный выдох с произнесением звука [м] и опусканием рук вниз. 4 раза.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. После глубокого вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед, произнося на выдохе звук [р] – 2 раза.
6. То же упражнение, но с движениями рук назад – 2 раза.
7. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1–3 – пружинистые наклоны влево; 4 – И. п.; 5–8 – то же в другую сторону. 4 раза.
8. И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1–3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – И. п. – вдох. 4 раза.
9. И. п. – о. с. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед – ступенчатый выдох; 4 – И. п. – вдох. 4 раза.
10. И. п. – стоя на четвереньках. 1 – согнуть руки, грудью коснуться пола; 2 – И. п. 8 раз.
11. И. п. – лежа на груди, руки вперед. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль на груди – 2х8 секунд.
12. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
13. «Кошечка»: И. п. – стоя на четвереньках. 1 – выгнуть спину – вдох; 2 – прогнуться – выдох с произнесением «фыр-р». 4 раза.

Занятие 2 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способами брасс, дельфин – 2 круга.
2. Бег по кругу с ритмичными движениями согнутых в локтях рук – 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различными положениями рук (впереди, в стороны, вдоль туловища, одна впереди, другая вдоль туловища, на поясе) – 4 минуты.
5. Плавание в ластах с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием – 2 круга.
6. Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине – 2 круга.
7. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
8. «Торпеда»: скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль, руки впереди – 2 круга.
9. Выдохи в воду – 5 раз.
10. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием – по 1 кругу.
11. Плавание произвольным способом – 2 круга.
12. Выдохи в воду – 5 раз.
- 13. Подвижная игра «Охотник и утки» – 2–3 минуты.**
14. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.
15. «Стрелка» – «Поплавок» – «Стрелка» на груди – 8 метров.

Занятие 1 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба в наклоне вперед с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперед – 1 круг.
2. Ходьба спиной вперед, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине, – 1 круг.
3. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, руки впереди – 4 раза.
4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха в сторону – 8 раз.
5. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине в положении лежа на воде, руками держаться за поручень – 2 минуты.
6. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием – 4 круга.
7. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
8. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием – 2 круга.
9. Плавание кролем на груди, спине в полной координации – 2 круга.
10. Плавание произвольным способом – 2 круга.
11. Выдохи в воду – 5 раз.
- 12. Подвижная игра «Салки» (с кругом) – 3 минуты.**
13. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.
14. «Стрелка» – «Звезда» – «Стрелка» на груди – 8 метров.

Занятие 3 (подготовительная группа)

Тема: Плавание кролем

Задачи

- 1.Закрепление навыка плавания кролем на груди при помощи движений ног, руки в согласовании с дыханием.
- 2.Закрепление навыка плавания кролем на груди, спине, в полной координации.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

- 1.Ходьба на носках, руки на поясе: 1–2 – локти вперед; 3–4 – локти назад – прогнуться. 30 секунд.
- 2.Бежать, сгибая ноги в коленях – 30 секунд – 1 минута.
- 3.Прыжки из стороны в сторону, руки на поясе – 20 секунд.
- 4.Ходьба с выполнением упражнения «Змея шипит» – 4 раза.
- 5.И. п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых в локтях рук вперед-назад – 2х8 раз.
- 6.И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в сторону с выпрямлением верхней руки – 8 раз.
- 7.И. п. – о. с. 1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола; 2 – И. п.; 3 – присед, руки вперед; 4 – И. п. 8 раз.
- 8.И. п. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре – 8 раз.
- 9.И. п. – лежа, руки впереди, одна ладонь лежит на другой. 1–6 – попеременные движения прямых ног – выдох; 7– скользящий гребок рукой с поворотом головы для вдоха; 8 – рука возвращается в И. п. 8 раз.
- 10.И. п. – сидя, упор на локти. 1–7 – попеременные сгибания ног в коленях (ноги пола не касаются); 8 – И. п. 2 раза.
11. И. п. – лежа на спине, кисти рук на животе. Диафрагмальное дыхание – 4 раза.

Занятие 4 (подготовительная группа)

Тема: Плавание способом дельфин

Задачи

- 1.Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.
- 2.Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации.
- 3.Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине.
- 4.Упражнять детей в длительном нахождении под водой.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, шайбы, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

- 1.Ходьба на носках, руки в стороны – 15 секунд.
- 2.Ходьба в полуприседе, руки вперед – 15 секунд.
- 3.Легкий бег с произнесением звука [о] на выдохе – 1 минута.
- 4.Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, из сторон – вместе с хлопком перед грудью – 20 секунд.
- 5.Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело предельно расслабляется после каждого шага – 4 раза.
- 6.И. п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Поочередные круговые движения прямой рукой вперед-назад – 4х8 раз.
- 7.И. п. – стоя в наклоне, одна рука впереди, другая сзади. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед – 16 раз.
- 8.И. п. – стоя, одна рука вверх, другая вниз. Имитационные движения рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием (вдох выполняется под указанную руку; следить за разворотом кисти) – 16 раз.
- 9.И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью нижней руки голени – 8 раз.
- 10.И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вперед с касанием ладонями пяток, во время наклона сказать «ох» – 8 раз.
- 11.И. п. – о. с. 1–упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – И. п. 8 раз.
- 12.И. п. – лежа на груди, руки впереди. 1 – прогнуться, поднять прямые руки и ноги; 2 – руки и ноги отвести в стороны; 3 – руки и ноги соединить; 4 – И. п. 4 раза.
- 13.И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–4 – медленно поднять прямые ноги вверх; 5–8 – медленно опустить. 2 раза.
- 14.И. п. – то же. 1 – руки вверх, втянуть живот – вдох; 2–3 – задержка дыхания; 4 – И. п. – выдох. 2–4 раза.

Занятие 4 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

- 1.«Карлики – великаны»: ходьба на носках, руки вверх, ходьба в приседе, руки впереди по команде – 1 круг.
- 2.Легкий бег с выполнением «Стрелки» на груди по сигналу – 1 круг.
- 3.Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
- 4.Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием – 2 круга.
- 5.Плавание в ластах кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием – 2 круга.
- 6.Плавание в ластах кролем на спине при помощи движений ног, прямые руки удерживают доску над бедрами – 2 круга.
- 7.Выдохи в воду – 5 раз.
- 8.Плавание кролем на груди в полной координации – в один конец, обратно – кролем на спине в полной координации – 2 круга.
- 9.Плавание произвольным способом – 2 круга.
- 10.Выдохи в воду: глубокий вдох, полный выдох в воду – 5 раз.
- 11.«Веселый дельфин»: плавание в ластах при помощи движений ног способом дельфин, руки прижаты к туловищу – 2 круга.
- 12.«У кого больше пузырей?»: выдохи в воду – 5 раз.
- 13.Нырание: проползание по трубе под водой на задержке дыхания (для облегчения нахождения под водой выполнять глотательные движения) – 1 круг.
- 14.Подвижная игра «Салки» (с шайбой) – 2–3 минуты.**
- 15.Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
- 16.«Стрелка» – «Звезда» – «Стрелка» на спине – 8 метров.

Занятие 3 (подготовительная группа)

Упражнение в воде

- 1.«Бабочка»: прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук – 2 круга.
- 2.И. п. – стоя в положении наклона вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) – 1–2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону – 2 минуты.
- 3.То же упражнение, но в ходьбе – 2 круга.
- 4.То же упражнение, но в согласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди (плыть в ластах с доской в руках) – 2 круга.
- 5.Плавание кролем на груди в полной координации – 4х8 метров.
- 6.Выдохи в воду – 5 раз.
- 7.Плавание в ластах при помощи движений ног способом кроль на спине, пенопластовую доску руки удерживают на груди – 2 круга.
- 8.Плавание кролем на спине в полной координации – 2 круга.
- 9.Выдохи в воду – 5 раз.
- 10.Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль; руки – дельфин, ноги – кроль) – 2 круга.
- 11.Подвижная игра «Белые медведи» – 3 минуты.**
- 12.Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
- 13.«Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди – 8 метров.

Занятие 5 (подготовительная группа)

Тема: Движения рук способом дельфин, брасс

Задачи

- 1.Закрепление пройденного материала.
- 2.Совершенствование движений рук способами дельфин, брасс.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках в согласовании с пружинистыми движениями прямых рук вверх-вниз – 20 секунд.
- 2.Ходьба на пятках с поочередным отведением прямых рук назад (одна – вверх, другая – вниз) – 20 секунд.
- 3.Легкий бег с произнесением звука [ы] на выдохе – 1 минута.
- 4.Прыжки: поочередно 2 раза на левой ноге, руки на поясе, 2 раза – на правой.
- 4 раза.
- 5.Ходьба – 10 секунд.
- 6.И. п. – стоя, ноги врозь. 1 – руки вверх – вдох; 2–3–4 – маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ха» на выдохе. 4 раза.
- 7.И. п. – стоя в наклоне, ноги врозь, руки вперед. Имитационные движения рук брассом, дельфином в согласовании с дыханием – 2х16 раз.
- 8.И. п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх-вниз по бокам; во время наклона – выдох с произнесением звука [ж] – 8 раз.
- 9.И. п. – о. с. 1 – наклон вперед, кисти рук к носкам; 2 – присед, руки вперед; 3 – наклон вперед, кисти рук к носкам; 4 – И. п. 4 раза.
- 10.«Качели»: И. п. – лежа на груди, руки вперед. Перекат с груди на таз с поочередным подниманием и опусканием рук, ног – 6–8 раз.
- 11.«Ножницы»: И. п. – сидя, руки вперед. Одновременные скрестные движения ног и рук – 2х8 раз.
- 12.И. п. – о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе – 4 раза.

Занятие 6 (подготовительная группа)

Тема: Способ дельфин в полной координации

Задачи

- 1.Обучение плаванию способом дельфин в полной координации.
- 2.Изучение движений ног способом брасс.
- 3.Закрепление и совершенствование пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

- 1.Ходьба на носках, прямые руки сцеплены сверху за головой – 15 секунд.
- 2.«Цыганочка»: бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами – 30 секунд.
- 3.Ходьба– 10 секунд.
- 4.И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1– скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам – выдох с произнесением «хо»; 2 – И. п. – вдох через нос. 4 раза.
- 5.И. п. – стоя в наклоне, ноги врозь, руки вперед. Имитационные движения рук способом дельфин в согласовании с дыханием – 16 раз.
- 6.И. п. – стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены сверху. Наклоны в стороны с произнесением «ох» на выдохе – 6–8 раз.
- 7.И. п. – то же. Наклоны вперед с произнесением «ух» на выдохе – 6–8 раз.
- 8.И. п. – стоя, прямые руки сцеплены сверху. Приседания с разведением коленей в стороны и подниманием на носки – 8 раз.
- 9.И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2–3 – сгибание, разгибание рук в упоре лежа; 4 – И. п. 4 раза.
- 10.И. п. – сидя, упор сзади на предплечья. Одновременные круговые движения прямых ног влево, затем вправо – 2х4 раза.
- 11.И. п. – сидя, упор руками сзади. Имитационные движения ног способом брасс – 30 секунд – 1 минута.
- 12.То же, но лежа на груди, руки вперед.
- 13.И. п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Во время вдоха поднять руки вверх, а затем, опуская руки вниз, быстро произносить «да-да-да...» на выдохе – 2–4 раза.

Занятие 6 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба в полунаклоне вперед, выполняя движения руками способом дельфин – 1 круг.
2. Прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед – 20 секунд.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль (в ластах) – 2 круга.
5. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин (в ластах) – 1 круг.
6. Плавание трехударным дельфином в полной координации (1 гребок руками, 3 удара ногами, в ластах) – 2 круга.
7. Выдохи в воду – 5 раз.
8. Держаться руками за поручень, предплечья опираются в бортик, подбородок на воде: имитационные движения ног способом брасс – 30 секунд – 1 минута.
9. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс – 2 круга.
10. Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль) – 1 круг.
11. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
12. «Кто быстрее?»: плавание кролем на груди в полной координации – 2х8 метров.
13. Плавание кролем на спине в полной координации в среднем темпе – 1 круг.
14. Выдохи в воду – 5 раз.
15. **Подвижная игра «Веселые ребята» – 2–3 минуты.**
16. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.
17. «Стрелка» – «Поплавок» – «Стрелка» на спине – 8 метров.

Занятие 5 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс – 1 круг.
2. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин – 1 круг.
3. Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу – 1 круг.
4. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
5. Плавание при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием – 1 круг.
6. Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием – 1 круг.
7. Плавание комбинированным способом (руки – дельфин, ноги – кроль) – 2 круга.
8. Выдохи в воду – 5 раз.
9. Плавание комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием – 2 круга.
10. «Кто больше проплывет?»: плавание кролем на груди в полной координации – 2 круга.
11. Выдохи в воду. Глубокий вдох, полный выдох в воду – 5 раз.
12. То же, но на спине – 2 круга.
13. Выдохи в воду «Взрывное дыхание»: выдох выполняется после задержки дыхания на вдохе в течение 2 секунд – 5 раз.
14. **Подвижная игра «Невод» – 2–3 минуты.**
15. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
16. «Винт»: поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди – 8 метров.

Занятие 7 (подготовительная группа)

Тема: Дельфин в полной координации

Задачи

1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног брассом.
2. Дальнейшее обучение плаванию дельфином в полной координации.
3. Закрепление и совершенствование пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, мячи.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, выдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем; вдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем, выдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем – 30 секунд.
2. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад – 30 секунд.
3. Бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу – 30 секунд.
4. И. п. – стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. 1 – скрестные движения рук с хлопком ладонями по лопаткам – выдох; 2 – И. п. – вдох. 4 раза.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Наклоны в стороны с выпрямлением рук – 8 раз.
6. И. п. – то же. 1 – наклон вперед, руки вперед; 2 – наклон вперед, руки вниз; 3 – наклон вперед, руки вперед; 4 – И. п. 4 раза.
7. И. п. – стоя, ноги шире плеч, кисти рук к плечам. 1 – полуприсед на левой ноге, правую ногу – выпрямить, руки вперед; 2 – И. п.; 3–4 – то же на правой ноге. 6–8 раз.
8. «Ножницы»: И. п. – лежа на груди, руки впереди. Одновременные скрестные движения прямых ног и рук – 1 раз.
9. И. п. – лежа на груди, кисти рук под подбородок. Имитационные движения ног способом брасс – 16 раз.
10. И. п. – лежа на спине. 1 – поднять прямые ноги, носки вытянуть; 2–7 – держать; 8 – И. п. 2 раза.
11. И. п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, развернутые наружу стопы сбоку от бедер. Сохранять такое положение в течение 20 секунд.
12. И. п. – о. с. После выдоха медленно втягивать воздух – «улавливать ароматы природы». Тело предельно расслабляется – 4 раза.

Занятие 8 (подготовительная группа)

Тема: Брасс в полной координации

Задачи

1. Обучение плаванию способом брасс в полной координации.
 2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.
- Оборудование:** игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба в наклоне с попеременными движениями прямых рук вперед-назад и произнесением «мы» на выдохе – 30 секунд.
2. Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места – 30 секунд.
3. Ходьба – 10 секунд.
4. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться – вдох; 2–3 – задержка дыхания; 4 – И. п. – выдох. 4 раза.
5. «Мельница»: И. п. – стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны. Повороты из стороны в сторону – 8 раз.
6. И. п. – стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны – 8 раз.
7. И. п. – то же. Наклоны вперед с подниманием сцепленных рук вверх – 6–8 раз.
8. И. п. – то же. Приседания с произнесением «бух» на выдохе – 8 раз.
9. И. п. – лежа на груди, руки впереди. Упражнение брассом: 1–3 движения ногами, 4 – движения руками – 8–16 раз.
10. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль – 2х8 секунд.
11. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. После вдоха тихо произнести звуки [ф], [х], [ц]: каждый звук повторить 2 раза, звук тянуть как можно дольше.

Занятие 8 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс – 1 круг.
2. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу – 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием – 1 круг.
5. Плавание при помощи движений ног, рук способом брасс, руки впереди, в согласовании с дыханием (3 гребка руками, 1 гребок ногами) – 1 круг.
6. Плавание способом брасс при помощи движений ног, рук, при задержанном дыхании – 1 круг.
7. Выдохи в воду – 5 раз.
8. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль и одновременного гребкового движения рук через 6 ударов ногами – 2 круга.
9. Плавание кролем на спине в полной координации – 2 круга.
10. Выдохи в воду с выпрыгиванием из воды для вдоха – 5 раз.
11. Плавание кролем на груди в полной координации в один конец быстро, обратно медленно – 2 круга.
12. Выдохи в воду – 5 раз.
- 13. Подвижная игра «Сачки» («Звездочка») – 3 минуты.**
14. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
15. «Морская змея»: дети стоят в колонне по одному, ложатся на воду на грудь, берутся руками за ноги впереди стоящего; один ребенок тянет всю «цепочку» к выходу (одновременное скольжение всех детей на груди) – 1 раз.

Занятие 7 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад лицом, спиной вперед – 1 круг.
2. Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу – 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений ног и одной руки способом кроль на груди в согласовании с дыханием – 2 круга.
5. Плавание кролем на груди в полной координации. Цель – проплыть 1 круг (16 м) без остановок.
6. Выдохи в воду – 5 раз.
7. Плавание при помощи движений ног, одной руки способом кроль на спине (в ластах): 1 круг – одной рукой, второй – другой.
8. Плавание кролем на спине в полной координации (цель – переплыть бассейн) – 2х8 метров.
9. Выдохи в воду с произнесением звука [а] – 5 раз.
10. Плавание с доской при помощи движений ног способом брасс – 2 круга.
11. Плавание трехударным дельфином в полной координации – 1 круг.
12. Выдохи в воду – 5 раз.
13. Ныряние: проползание по трубе под водой на задержке дыхания – 1 круг.
- 14. Подвижная игра «Пушбол» – 2–3 минуты.**
15. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
- 16. Подвижная игра «Буксир» – 2 раза.**

Занятие 9 (подготовительная группа)

Тема: Способ брасс в полной координации

Задачи

1. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации.
2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе – 20 секунд.
2. Бег с изменением направления по сигналу – 30 секунд.
3. Прыжки: 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – кисть правой руки к плечу; 4 – кисть левой руки к плечу; 5 – правую руку выпрямить вверх; 6 – левую руку выпрямить вверх; 7–8 – два хлопка над головой. Далее – в обратном порядке вниз. 2 раза.
4. Ходьба – 10 секунд.
5. И. п. – о. с. 1 – подняться на носки, руки в стороны – вдох; 2 – И. п. – выдох; 3 – подняться на носки, руки вверх – вдох; 4 – И. п. – выдох. 2 раза.
6. И. п. – стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием – 16 раз.
7. И. п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо – выдох; 2 – И. п.; 3 – левую ногу в сторону на носок, наклон влево – выдох; 4 – И. п. – выдох. 6–8 раз.
8. И. п. – присед, руки на поясе. Выпрыгивание вверх, руки вверх – 4 раза.
9. И. п. – лежа на спине, прямые руки за головой. 1 – одновременно поднять прямые ноги и туловище, коснуться кистями ног – выдох; 2 – И. п. – вдох. 4 раза.
10. «Велосипед»: И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища – 2х8 секунд.
11. И. п. – то же. После вдоха тихо и протяжно произнести по 2 раза звуки [ч], [ш], [щ].

Занятие 10 (подготовительная группа)

Тема: Совершенствование изученных способов

Задача

1. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад – 2х8 раз.
2. Бег «по-обезьяньи»: передвижение в упоре лежа – 30 секунд.
3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания – 15 секунд.
4. И. п. – о. с. Поднимание и опускание прямых рук через стороны в быстром темпе – 16 раз.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой, кисти в «замок». Наклоны в стороны – 8 раз.
6. И. п. – стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклон туловища вперед-назад с небольшой амплитудой – 8 раз.
7. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа, таз опустить вниз, прогнуться; 2 – И. п. 6–8 раз.
8. И. п. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре – 8 раз.
9. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – сесть, согнув ноги в коленях, обхватив их руками; 2 – И. п. 6–8 раз.
10. И. п. – о. с. Дыханием «рисовать» буквы в воздухе – 4 раза.

Занятие 10 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин – 1 круг.
2. Бег с доставанием предмета со дна – 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием (вдох через 2–3 гребка) – 2 круга.
5. Плавание при помощи движений рук способом дельфин, ног – способом кроль, в согласовании с дыханием – 1 круг.
6. Выдохи в воду – 5 раз.
7. Плавание кролем на груди в полной координации (цель – проплыть круг без остановок) – 2 круга.
8. Выдохи в воду – 5 раз.
9. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки прижаты к туловищу (в ластах) – 2 круга.
10. Плавание кролем на спине в полной координации – 2 круга.
11. Выдохи в воду в течение – 5 раз.
12. Плавание способом брасс в полной координации – 2 круга.
13. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
- 14. Подвижная игра «Салки» (с упражнением «Поплавок») – 3 минуты.**
15. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минуты.
16. «Стрелка» – скольжение на груди. «Кто дальше проскользит?» – 1 раз.

Занятие 9 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед-назад лицом, спиной вперед – 2 круга.
2. Прыжки с погружением в воду, руки на поясе – 20 секунд.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. Плавание способом брасс при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании – 1 круг.
5. Плавание способом брасс в полной координации – 2 круга.
6. Выдохи в воду – 5 раз.
7. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; одна рука прижата к туловищу, другая впереди; голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки – 2 круга.
8. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием – 2 круга.
9. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
10. «Торпеда» на груди (на 4 счета) + плавание кролем на груди в полной координации в быстром темпе до конца бассейна – 4х8 метров.
11. Выдохи в воду – 5 раз.
12. Плавание произвольным способом в согласовании с дыханием – 2 круга.
- 13. Подвижная игра «Невод» – 2–3 минуты.**
14. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
15. «Кто дольше?»: лежание на спине – 1 раз.

Занятие 11 (подготовительная группа)

Тема: Плавание под водой

Задачи

1. Обучение плаванию под водой.
2. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходить на носках, хлопая ладонями прямых рук над головой – 15 секунд.
 2. Ходить на пятках, хлопая ладонями прямых рук перед собой – 15 секунд.
 3. Легкий бег с произнесением звука [ж] на выдохе – 30 секунд – 1 минута.
 4. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, хлопки ладонями над головой – 20 секунд.
 5. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: на 2 шага – вдох, на 1 шаг – задержка дыхания, на 2 шага – выдох – 4 раза.
 6. И. п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1–2 – отведение локтей назад; 3–4 – отведение прямых рук назад. 4 раза.
 7. И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны и хлопки в ладоши за головой – 8 раз.
 8. И. п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны.
- Приседания с хлопком ладонями над головой и произнесением на выдохе «бах» – 8 раз.
9. И. п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль на груди – 2х8 секунд.
 10. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу и туловище, хлопнуть ладонями за прямой ногой; 2 – И. п.; 3–4 – то же с левой ногой. 6–8 раз.
 11. «Кошечка»: И. п. – стоя на четвереньках. 1 – выгнуть спину – вдох; 2 – прогнуться и произнести «фыр-р». 4 раза.

Занятие 12 (подготовительная группа)

Тема: Совершенствование изученных способов

Задача

1. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, шайбы.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на левой пятке, правом носке и наоборот – 20 секунд.
2. «Цыганочка»: бег с касанием кистей рук развернутыми наружу стопами – 30 секунд.
3. Ходьба – 10 секунд.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. После вдоха делается сту-пенчатый выдох малыми порциями через плотно сжатые губы с большим напряжением и сопротивлением – 4 раза.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, прямые руки вверх. Круговые движения прямых рук вперед с приседанием – 16 раз.
6. И. п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Пружинистые наклоны в сторо-ны со сменой рук – 8 раз.
7. И. п. – присед, хват кистями рук за голень. 1 – выпрямить ноги – вдох; 2 – И. п. – выдох. 8 раз.
8. И. п. – лежа на груди, руки за головой. 1–7 – повороты туловища в сторо-ны, прогнувшись; 8 – И. п. 2 раза.
9. И. п. – лежа на груди, руки впереди. Имитационные движения ног брассом – 16 раз.
10. И. п. – сидя, упор на предплечья. Упражнение «Маятник». Поднимание и опускание ног из стороны в сторону без касания пола – 2х8 раз.
11. И. п. – то же. Попеременные движения ног способом кроль на спине с произнесением звука [р] на выдохе – 2–4 раза.
12. И. п. – лежа на спине, руки в стороны. После вдоха повернуться на бок, соединить руки – выдох – 4 раза.

Занятие 12 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками брассом – 1 круг.
2. Бег с выполнением упражнения «Стрелки» на груди – 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием – 1 круг.
5. Плавание с доской при помощи движений ног брассом – 2 круга.
6. Плавание брассом в полной координации – 2 круга.
7. Выдохи в воду – 5 раз.
8. Плавание кролем на груди (в ластах): 4 метра – при помощи движений ног, руки впереди, 4 метра – в полной координации – 2 круга.
9. Выдохи в воду – 5 раз.
10. Плавание кролем на спине при помощи движений ног в ластах и одновременных гребковых движений рук через 6 ударов ногами – 1 круг.
11. Плавание кролем на спине в полной координации – 2 круга.
12. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
13. **Подвижная игра «Найди клад»: (дети должны сами посчитать, сколько они собрали предметов, и сравнить) – 2–3 минуты.**
14. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
15. Нырание: проползание под водой по трубе с выполнением порционного выдоха около предмета, лежащего на дне – 8 метров.

Занятие 11 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед-назад лицом, спиной вперед – 1 круг.
2. Бег с выполнением лежания на боку по сигналу – 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль – 4х8 метров.
5. Плавание кролем на груди в полной координации (8 метров – быстро, 8 метров – медленно) – 2 круга.
6. Плавание кролем на спине в полной координации (8 метров – быстро, 8 метров – медленно) – 2 круга.
7. Выдохи в воду – 5 раз.
8. Плавание под водой при помощи движений рук брассом, ног кролем – 2х8 метров.
9. То же, но руки выполняют удлиненный гребок вниз до бедер – 2х8 метров.
10. Выдохи в воду – 5 раз.
11. **Эстафеты:**
 - «Гонка катеров» – плавание при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской в руках;
 - «Быстроходные байдарки» – лежа на кругах, плыть при помощи движений рук способом дельфин;
 - «Я моряк, для меня моря – пустяк» – плавание при помощи движений рук способом брасс, ног – способом кроль;
 - «Буксиры, вперед!» – упражнение «Буксир» в парах – 8 минут.
12. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду – 5 раз.
13. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
14. «Звездочка»: лежание на спине (кто больше пролежит) – 1 раз.

Занятие 13 (подготовительная группа)

Тема: Приемы Самопомощи

Задачи

- 1.Обучение приемам самопомощи.
- 2.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, ласты, веревка с игрушкой на конце.

Ход занятия

Разминка на суше

- 1.Ходьба на носках, со скрестными движениями прямыми руками перед грудью – на 1–2–3; на 4 – отводить прямые руки как можно дальше назад – 15 секунд.
- 2.Легкий бег с дыханием под счет: на 4 счета – вдох, на 4 – выдох – 1 минута.
- 3.Прыжки: ноги врозь, ноги скрестно, руки на поясе – 15 секунд.
- 4.И. п.– о. с. 1 – правую ногу назад на носок, руки вверх – вдох; 2 – И. п. – выдох; 3–4 – то же с другой ноги. 6–8 раз.
- 5.И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения прямых рук с увеличением амплитуды движений вперед-назад – 2х16 раз.
6. И. п. – то же. Наклоны в стороны со скрестным движением прямых рук вверх – 8 раз.
- 7.И. п. – то же. Наклоны вперед со скрестным движением прямых рук вниз и произнесением «бха» на выдохе – 6–8 раз.
- 8.И. п. – стоя, руки в стороны. Выпады в сторону со скрестным движением прямых рук вниз – 8 раз.
- 9.И. п. – упор лежа. Сгибание, разгибание рук в упоре – 8 раз.
- 10.И. п. – лежа на груди, руки впереди. Упражнение «Ножницы»: одновременные скрестные движения прямых ног и рук – 2х8 секунд.
- 11.И. п. – сидя, упор на предплечья. Медленно поднимая ноги вверх, выполнять скрестные движения прямыми ногами, затем так же медленно опустить – 2 раза.
- 12.И. п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. После вдоха делается ступенчатый выдох малыми порциями через плотно сжатые губы с большим напряжением и сопротивлением – 2 раза.

Занятие 14 (подготовительная группа)

Тема: Правила помощи тонущему

Задачи

- 1.Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему.
- 2.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

Оборудование: круги.

Ход занятия

Беседа с детьми «Помощь тонущему» – 3 минуты.

Разминка на суше

- 1.Ходьба на носках, кисти к плечам, с поочередным выпрямлением рук вверх – 15 секунд.
- 2.Легкий бег с произнесением звука [и] на выдохе – 30 секунд.
- 3.Выпрыгивание вверх-вперед из приседа – 4 раза.
- 4.Ходьба – 10 секунд.
5. И. п. – стоя, кисти к плечам. 1 – выпрямить руки вверх – потянуться – вдох; 1 – И. п. – выдох. 4 раза.
- 6.И. п. – стоя в наклоне, ноги врозь, руки впереди. Имитационные движения рук способом брасс.
- 7.И. п. – стоя на коленях, руки за головой. Наклоны в стороны – 4 раза.
- 8.И. п. – то же. 1 – сед на ягодицы справа от голеней; 2 – И. п.; 3–4 – то же в другую сторону. 4 раза.
- 9.И. п. – сидя на полу, руки сцепленыверху. 1 – наклон вперед – выдох; 2 – И. п. – вдох. 4 раза.
- 10.И. п. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
- 11.«Пасть льва». И. п. – сидя, упор на предплечья сзади. После вдоха имитировать рычание льва без звука: широко раскрыв рот, высунуть язык, пальцы сжать в кулак – 2–4 раза.

Занятие 14 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с движениями рук способом брасс – 1 круг.
2. Бег с погружением в воду – 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений ног способом брасс, руки прижаты к туловищу, стопами тянуться к кистям рук – 2 круга.
5. Плавание брассом в полной координации – 2 круга.
6. Выдохи в воду – 5 раз.
7. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием – 2 круга.
8. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди в согласовании с дыханием – 1 круг.
9. Плавание кролем на груди в полной координации – 1 круг.
10. «Больше пузырей»: выдохи в воду – 5 раз.
11. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, руки вдоль туловища – 2 круга.
12. Плавание кролем на спине в полной координации – 1 круг.
13. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
- 14. Подвижная игра «Переправа»: транспортировка товарища с кругом и без круга на груди, спине – 3 минуты.**
15. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
16. «Стрелка»: скольжение на спине, руки впереди (кто дальше?) – 1 раз.

Занятие 13 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин – 1 круг.
2. Бег с выпрыгиванием из воды, маховыми движениями прямых рук вперед и последующим скольжением на груди – 1 круг.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. Упражнения «Стрелка» + «Торпеда» на груди, спине – 2 круга.
5. Плавание кролем на груди при помощи движений ног и одной руки (вдох через 3–4 гребка рукой) – 2 круга.
6. Выдохи в воду – 5 раз.
7. Плавание кролем на груди в полной координации (цель – проплыть 16 м без остановок) – 1 раз.
8. Выдохи в воду – 5 раз.
9. Плавание на спине при помощи движений рук способом кроль – 1 круг. Плавание на спине при помощи движений ног и двух гребковых движений рук способом кроль: на 1–6 – быстро работать ногами; на 7–8 – гребки руками – 2 круга.
11. Плавание кролем на спине в полной координации (цель – проплыть 16 м без остановок) – 1 раз.
12. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
13. «Веселый дельфин»: плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки вдоль туловища – 1 круг.
14. Плавание трехударным дельфином в полной координации – 1 круг.
15. Выдохи в воду – 5 раз.
16. Объяснение и обучение приемам самопомощи – 2 минуты:
 - растирание голеней и бедер;
 - стоя на дне, сгибать стопу на себя, можно потянуть стопу рукой на себя;
 - сгибание ноги в коленном суставе назад.
- 17. Подвижная игра «Удочка» – пойманный игрок выходит из воды – 2 минуты.**

Занятие 15 (подготовительная группа)

Тема: Длительное нахождение под водой

Задачи

1. Совершенствование изученных способов плавания.
2. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.

Оборудование: пенопластовые доски, игрушки.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с выполнением упражнения «Очищающее дыхание»: через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малым порциями с большим напряжением и сопротивлением – 4 раза.
2. Легкий бег с произнесением [о] на выдохе.
3. Шагами галопа левым, правым боком вперед, руки на поясе – 20 секунд.
4. Ходьба – 10 секунд.
5. И. п. – о. с. 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2 – руки вперед-вниз – выдох с произнесением «ха». 4 раза.
6. И. п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед-назад – 2х8 раз.
7. И. п. – стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны в стороны – 8 раз.
8. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон назад; 2–3 – пружинистые наклоны вперед, руки вниз; 4 – И. п. 4 раза.
9. И. п. – о. с. 1 – выпад правой ногой вперед, руки на поясе; 2 – И. п.; 3–4 – то же с левой ногой – 6–8 раз.
10. И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре – 8 раз.
11. И. п. – лежа на спине, одна нога вверх, руки вдоль туловища. Смена положения ног – 8 раз.
12. И. п. – лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Полное дыхание – 4 раза.

Занятие 16 (подготовительная группа)

Тема: Подготовка к диагностике

Задача

1. Подготовка и сдача норм четвертого этапа обучения плаванию.

Оборудование: пенопластовые доски, мячи, корзины, игрушки.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад – 20 секунд.
2. Легкий бег с произнесением звука [э] на выдохе – 1 минута.
3. Прыжки: 1–2–3 – руки на поясе; 4 – выпрыгивание из полуприседа – 4 раза.
4. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: 1 – левую руку вверх – вдох; 2 – левую руку вниз – выдох с произнесением «ах»; 3 – правую руку вверх – вдох; 4 – правую руку вниз – выдох с произнесением «ах»; 5 – обе руки вверх – вдох; 6 – обе руки вверх-вниз – выдох с произнесением «ах»; 7–8 – повторить – 2 раза.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон влево; 2 – И. п.; 3 – наклон вперед; 4 – И. п.; 5 – наклон вправо; 6 – И. п.; 7 – наклон назад; 8 – И. п. 4 раза.
6. «Лук»: И. п. – лежа на груди, хват кистями рук за голень. 1 – прогнуться, выпрямляя ноги; 2–7 – держать; 8 – И. п. 1 раз.
7. И. п. – лежа на спине, прямые руки за головой. 1 – достать носками пола за головой – выдох; 2 – И. п. – вдох. 2–4 раза.
8. И. п. – сидя, упор на предплечья. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
9. И. п. – стоя, кисти рук на живот. 1 – вдох, втянуть живот; 2 – выдох с произнесением «ха» и выпячиванием живота – 4 раза.

Занятие 16 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба в полунаклоне вперед с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед – 1 круг.
2. Ходьба спиной вперед, с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками назад (следить за разворотом кисти) – 1 круг.
3. Бег с выполнением упражнения «Звезда» на груди по сигналу – 1 круг.
4. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
5. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом кроль – 4х8 метров.
6. Плавание кролем на груди в полной координации – 1 круг.
7. Выдохи в воду – 5 раз.
8. Плавание кролем на спине в полной координации – 1 круг.
9. Плавание произвольным способом – 8 метров.
10. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
- 11. Подвижная игра «Водное поло» – 2–3 минуты.**
12. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
13. «Стрелка» – «Звезда» – «Стрелка» на груди – 8 метров.

Занятие 15 (подготовительная группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад лицом, спиной вперед – 2 круга.
2. Прыжки с погружением под воду, руки на поясе – 20 секунд.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием – 4 круга.
5. Выдохи в воду – 5 раз.
6. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль – 2 круга.
7. Плавание кролем на груди в полной координации – 1 круг.
8. Плавание кролем на спине в полной координации – 1 круг.
9. Выдохи в воду – 5 раз.
10. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук – способом брасс – 1 круг.
11. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук – способом дельфин – 1 круг.
12. Плавание брассом в полной координации – 1 круг.
13. Плавание трехударным дельфином в полной координации – 1 круг.
14. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
- 15. Подвижная игра «Разноцветные мячи» – 2–3 минуты.**
16. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.
17. И. п. – сидя на бортике. Выполнить ныряние через обруч в воду с последующим скольжением на груди, руки впереди – 1 раз.

