

Конспекты занятий для старшей группы

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. ОРУ №1

1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания.
2. Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (трусы, шапочка, мыло, мочалка).
3. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.
4. Напомнить, что для того чтобы быстрее войти 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).
4. Показать, кто и как умеет плавать.

Занятия 2

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

На суше. ОРУ № 2

1. Ходьба на носках и легкий бег на месте.
2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.
3. Стоя поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) — 5-6 раз, клониться вперед, 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») — 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, присесть, погружаясь в воду с головой, 4-5 раз.
3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, 2-3 раза.

4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?»), 7-8 раз.
5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»), 3-4 раза.
6. Держась за бортик, поручень руками, лечь на воду, принять горизонтальное положение («покажи пятки»), 2-3 раза.
7. Самостоятельные игры с игрушками.

Занятия 3

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

На суше. ОРУ №3

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

Занятия 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. ОРУ №4

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.
2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад — 8-12 раз.
3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох — 4-6 раз.
4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45° 3-4 с, повторить 3—4 раза.
5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед — 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. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица, 2-3 мин.
3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей, 3-4 раза.
4. Сделать «Медузу», 2-3 раза.
5. Пскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна, 2-3 раза.
6. Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна, 4-5 раз.
7. Игра «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга, 2-3 раза.
8. Присесть, сделать выдох в воду, 5-6 раз.

Занятие 5

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

На суше. ОРУ № 5

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.
2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад — 8-12 раз.
3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох — 4-6 раз.
4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45° 3-4 с, повторить 3—4 раза.
5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед — 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, поднимая колени высоко («Лошадки»), 2-3 мин.
3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть, 3-4 раза.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, 3-4 раза.
5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза, 2-3 раза. (Рассматриваем предметы в воде, считаем пальцы и т.д.).
6. Игра «Карусели».
7. Лежа на воде, держась за бортик, двигать прямыми ногами вверх-вниз по 3-4 раза.
8. Игра «Бегом за мячом» (свободная игра с мячом), 2-3 раза.

Занятия 6

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

На суше. ОРУ №6

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

Занятие 7

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

На суше. ОРУ № 7

1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница») — 8-10 раз.
2. Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперед, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу («плывем 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, 1-2 мин. Окунуться с головой.
2. Присев, сделать выдох в воду, 5-6 раз.
3. Лечь на воду, держась за поручень, упражняться в движении ногами, 1-2 мин.
4. Ходить по бассейну, опускать лицо и делать выдох в воду, 1-2 мин.
5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрее?»), 2-3 раза.
6. Подныривать под плавающий на воде обруч, 4-5 раз.
7. Игра «Жучок-паучок» (2-3 раза)

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. ОРУ №8

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 вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед — 8-10 раз и назад — 8-10 раз.
5. В упоре лежа 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, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться, 3-4 раза.
5. Лежа на воде, держась, выполнять движения ногами, как при кроле, 2-3 мин.
6. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при кроле, другому тянуть его, как на буксире, шагая назад (выполнять от середины бассейна к бортику). Меняться ролями 3-4 раза.
7. Игра «Караси и щуки», 3-4 раза.
8. Пытаться плавать самостоятельно.

Занятия 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. ОРУ №9

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, скользнуть по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание, 4-6 раз.
3. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»), 3-4 раза.
4. Игра «На буксире» с движениями ног, 3-4 раза.
5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна, 2-3 раза, 2-3 раза.
6. Выдох в воду, 5-6 раз.
7. Игра «Мы веселые ребята» (с бегом, водящий-педагог), 3-4 раза.

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. ОРУ №10

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 вперед, наклониться вперед, 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.

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

Занятие 11-12

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

На суше. ОРУ №11

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 вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед — 8-10 раз и назад — 8-10 раз.
5. В упоре лежа 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 стать у бортика, повернуться к нему спиной, 2-3 раза.
3. Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать, как «медуза», встать, 2 раза.
4. Из положения «медуза» сделать «морскую звезду», 2 раза.
5. Повторить «поплавок», 2 раза.
6. Оттолкнуться ногами от дна, скользить вперед, руки вперед, делать выдох в воду («стрела»).
7. Игра «Поезд в туннель!» (ходить друг за другом, подныривая в обруч), расположенный вертикально, 2-3 раза.
8. Свободное плавание, самостоятельные игры на воде.
9. Выдох в воду, 3-5 раз.

Занятие 13-14

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

На суше. ОРУ № 12

1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову — 2-3 раза.
2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад — 5-6 раз.
3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны — 3-4 раза.
4. Лежа на животе (на скамейке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз — 2 раза по 30 с.
5. Подскоки на месте — 4 раза поворотом вправо на 90° 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, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить 2-3 раза.
2. Держаться двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох, 3-4 раза.
3. Повторить упражнение – лежание на груди, по 2 раза каждое.

4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать и дышать свободно, 3-4 раза.
5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна, 3-4 раза.
6. Игра «Оса».
7. Самостоятельное плавание и игры с игрушками.

Занятие 15-16

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

На суше. ОРУ №13

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню — 4 раза.
2. Ходьба и легкий бег на месте на носках — 1—2 мин.
3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки — 4-5 раз, вращать ими вперед и назад — 4-5 раз.
4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться — 5-6 раз.
5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох — 2-3 раза.
6. Попрыгать как лягушата — до 1 мин.

В воде.

1. Войти в воду. Бегать в парах, держась за руки, от бортика к раз.
2. Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой (считать) и сделает больше пузырей, 3-4 раза.
3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кроль, 2-3 мин.
4. Стать, кисти рук за голову, присесть и лечь на спину, поплавать в этом положении, 2-3 раза.
5. Выдох в воду через рот, 5-6 раз.
6. Скользить на груди, делать выдох в воду (на 1-4 счета), 3-4 раза.
7. Игра «Поезд в туннель!», 2-3 раза.
8. Самостоятельные игры в воде.

Занятия 17-18

Задачи: разучивать скольжение на спине; ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за бортик; приучать действовать по сигналу.

На суше. ОРУ №14

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной.
2. Стоя ноги 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 лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.

В воде.

1. Войти в воду. Бегать в разных направлениях. По сигналу погрузиться с головой; затем сделать «медузу»; далее полежать на спине; сделать «поплавок». Каждое движение повторить 2 раза.
2. Скольжение на груди с выдохом в воду через рот (медленно, на 1-4 счета), 6 раз.
3. Лежа на спине, держась за бортик, работать прямыми ногами, как при кроле.
4. Стоя в кругу, держась за руки, присесть, погрузиться до носа и сделать медленно выдох, 2-3 раза.
5. Игра «Водолазы» (достать предмет со дна), 2-3 раза.
6. Игра «Мы веселые ребята», 2-3 раза.
7. Бегать по воде парами; по трое.

Занятие 19-20

Задачи: упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.

На суше. ОРУ 15

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню — 4 раза.
2. Ходьба и легкий бег на месте на носках — 1—2 мин.
3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки — 4-5 раз, вращать ими вперед и назад — 4-5 раз.
4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться — 5-6 раз.
5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, держать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох — 2-3 раза.
6. Попрыгать как лягушата — до 1 мин.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться.
2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох, 4-6 раз.
3. Бегать парами, держась за руки, 2-3 мин.
4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна, 2-4 раза.
5. Держась за поручень или бортик, лежать горизонтально, пятки видны на воде, сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо, сделать выдох (медленно на 1-4 счета), встать. Повторить 4 раза.
6. Скользить на спине, руки вверх («стрела»).
7. Игра «Смелые ребята».
8. Произвольное плавание.

Занятие 21-22

Задачи: закрепить навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

На суше. ОРУ №16

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной.

2. Стоя ноги 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 лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.
6. Опробовать способы удержания плавательной доски.

В воде.

1. Стоя в парах, по сигналу, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга, 2-3 раза. То же, но с выдохом в воду, 3-4 раза.
2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару, 1-2 мин.
3. Стоя у бортика, взять доску, скользить до другого бортика по сигналу, всем одновременно, 3-4 раза.
4. Скользить на груди, с доской, с выдохом в воду (толчок, лицо в воду, выдох на 1-4 счета), 4-6 раз.
5. Скользить на спине, игрушка под головой, держать двумя руками, 3-4 раза.
6. Скользить на груди, на середине делать поворот на спину («винт»), 2-4 раза.
7. Игры «Водолаз», «Щука».

Занятие 23-24

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

На суше. ОРУ №17

1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола — до 1 мин.
2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед 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 вперед, сделать гребок одной рукой — опустить ее вниз-назад, слегка согнуть в локте, вынести снова вперед, затем другой — 3-4 раза.
4. Подпрыгивать на месте поочередно 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. По сигналу, перебежать через бассейн, взять игрушку, 1-2 мин (игрушки плавают на воде).
3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше (по счету, у кого дальше уплывет), 3-4 раза.
4. Сделать выдох в воду, 3-4 раза.
5. Держа игрушку в руках, оттолкнуться двумя ногами и проскользить, 2-3 раза.
6. То же, но с задержкой дыхания (плывем и не дышим) (по сигналу), 1-2 мин.
7. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой и делая выдох в воде, 3-4 раза.

8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленно гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, 10 раз.
9. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята».

Занятие 25-26

Задачи: разучивать согласованное движение ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.

На суше. ОРУ №18.

1. Стоя на месте, перебаты с носка на всю ступню — 6-8 раз.
2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад — по 30 сек.
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 лежа 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 медленно выдох в воду через рот.
2. Игра «Фонтан».
3. Лежа в воде, опираясь на бортик, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, 2-3 раза.
4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем (на счет 1-4), 3-4 раза.
5. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх, 5-6 раз.
6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками, 6-8 раз.
7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох, 2-4 раза.
8. Совершенствовать движение ногами в скольжении на груди, 1-2 мин.
9. Игра «Море волнуется».
10. Свободное плавание.

Занятие 27-28

Задачи: учить детей плавать на груди, с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.

На суше. ОРУ №19

1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову — 2-3 раза.
2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад — 5-6 раз.
3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны — 3-4 раза.
4. Лежа на животе (на скамейке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз — 2 раза по 30 с.
5. Подскоки на месте — 4 раза поворотом вправо на 90° до возвращения в исходное положение.
6. Ходьба на месте, подскоки с поворотом вокруг себя влево — по 2 раза в каждую сторону.

В воде.

1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера или круг, плавающий на поверхности, 2-3 раза.
2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер, оттолкнувшись ногами, скользить, 5-6 раз.
3. Лежа на груди, держаться руками за поручень или бортик, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием, 1 мин.
4. Попытаться сесть на дно бассейна.
5. Игра «Смелые ребята».
6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках, 2 мин.
7. Скользить после отталкивания о стенку бассейна на спине, вытянув руки вверх, 5-6 раз.
8. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками, с поворотом головы 6-8 раз.
9. Игра «Поезд в туннель!».
10. Свободное плавание.

Занятие 29-30

Задачи: ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; учить скольжению с гребковыми движениями рук.

На суше. ОРУ 20

1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню — 6-8 раз.
2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад — по 30 сек.
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 лежа 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.

9. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.

В воде.

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