

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ детский сад №1 «Подснежник»
№__ от «__»_____2024

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

Занятие 1 (средняя группа)

Тема: Упражнения на воде

Задачи

1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.
2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.
3. Повторение упражнений на воде, которые дети уже научились выполнять.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Беседа с детьми – 2–3 минуты.

Разминка на суше

1. «Паровозик»: ходьба с попеременной работой рук, произнесением «чух-чух» на выдохе – 30 секунд.
2. «Самолет»: легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [у] – 30 секунд.
3. Ходьба обычная – 10 секунд.
4. И. п. – о. с. 1 – прямые руки в стороны; 2–3–4 – маховые движения рук вниз-вверх и произнесением на выдохе «ха-ха-ха» – 4 раза.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, руки вверх. Круговые движения прямых рук вперед, затем назад (медленно) – 2х8 раз.
6. И. п. – основная стойка. 1 – руки в стороны – вдох; 2 – присед с обхватом руками ног и произнесением «бах» на выдохе. 6–8 раз.
7. И. п. – сидя, упор руками сзади на предплечья. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль – 2х8 секунд.
8. И. п. – лежа на груди, руки впереди. «Рыбка»: прогнуться, поднять прямые ноги и руки вверх и держать – 2х5 секунд.
9. И. п. – сидя, кисть одной руки сжать в «трубочку». Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку» – 4 раза.

Занятие 2 (средняя группа)

Тема: Лежание на воде

Задачи

1. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед-назад.
2. Обучение лежанию на воде.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, обруч, нарукавники.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Тростинка»: ходьба на носках, руки вверх – 30 секунд.
2. «Чебурашка»: ходьба на пятках, руки за головой – 30 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [о] – 1 минута.
4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1–2–3 – руки через стороны вверх – вдох через нос; 4 – расслабленные руки опустить вниз – выдох. 4 раза.
5. «Мельница»: И. п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх, другая внизу. Попеременные круговые движения прямых рук вперед-назад – 2х8 раз.
6. «Ежик пыхтит»: И. п. – о. с. 1 – присесть, коснуться ладонями пола, на выдохе сказать «пха». 2 – И. п. – вдох через нос 6–8 раз.
7. И. п. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
8. И. п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Прогнувшись, выполнить попеременные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди – 3х8 секунд.
9. «Звезда»: И. п. – лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны. 1 – прогнуться; 2–3 – задержать дыхание, держать; 4 – и. п. 2 раза.
10. «Сдуй пылинки с ног»: И. п. – сидя, руки вдоль туловища. Выдох через рот, нос. Во время вдоха широко открывать рот – 4 раза.

Занятие 1 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. «*Паровозик*»: ходьба с ритмичной работой согнутых рук (локти должны быть в воде) – 1 минута.
2. «*Самолет*»: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде – 1 минута.
3. «*Кораблик*»: ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. На выдохе петь звук [у] – 1 минута.
4. «*Пружинки*»: прыжки, руки на поясе, с приседанием до уровня подбородка – 30 секунд.
5. «*Смотри на пузыри*»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз. Выдох продолжительный через нос и рот – 5 раз.
6. «*Лодка у причала*»: лежать на воде, держась за опору – 2–3 раза по 5 секунд.
7. «*Мотор*»: опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль (ноги прямые, носки оттянуты) – 1 минута.
8. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом или двумя пенопластовыми досками, удерживая их сбоку руками – 3 минуты.
9. **Подвижная игра «Телефон»**: сказать под водой «ма-ма», «вода».
10. **П.И. «Догони меня» – 1–2 минуты.**
11. Свободное плавание, игры с игрушками – 3 минуты.
12. Упражнение на дыхание «*Вода кипит*»: стоя в кругу, выдыхать в воду – 4 раза.

Занятие 2 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. «*Моряки плывут*»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками – 30 секунд.
2. Бег гигантскими шагами – 30 секунд.
3. Прыжки лицом, спиной вперед – 30 секунд.
4. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде – 30 секунд.
5. «*Страус*»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста» – 30 секунд.
6. «*У кого большие пузырей?*»: выдохи в воду через нос и рот – 1–2 минуты.
7. «*Аквалангисты*»: погружаться в воду на задержке дыхания на 4–8 секунд, стоя около бортика – 4 раза.
8. «*Дельфинчики*»: ныряние через обруч – 1–2 минуты.
9. «*Звезда*»: лежание на груди, спине ноги врозь, руки в стороны (тем, кто боится, предложить нарукавники) – 4 раза.
10. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине – 3 минуты.
11. **Подвижная игра «Рыбак и рыбки» – 1–2 минуты.**
12. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.
13. Упражнение на дыхание «*Спой песенку рыбкам*»: выдохи в воду – 4 раза.

Занятие 3 (средняя группа)

Тема: Лежание на воде

Задачи

1. Дальнейшее обучение лежанию на воде.
2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Цапля»: ходить с высоким подниманием бедра, сгибая ноги вперед, руки – в стороны – 30 секунд.
2. «Лягушата»: выпрыгивания из полуприседа – 8 раз.
3. Легкий бег с произнесением звука [а] – 1 минута.
4. Ходьба – 10 – 15 секунд.
5. И.п. – о. с. 1 – руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос; 2 – и. п., на выдохе медленно произнести звук [м] – 4 раза.
6. «Мельница»: И. п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед-назад (медленно) – 1–2 минуты.
7. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны с произнесением звука [ш] на выдохе – 4 раза.
8. «Журавлик»: И. п. – стоя, руки сцеплены сверху. 1– медленный наклон вперед; 2 – И. п.
9. И. п. – лежа на груди. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
10. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
11. «Звезда»: И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 – прогнуться, поднять таз; 2–3 – держать, задержав дыхание; 4 – И.п. 2 раза.
12. И.п. – то же. 1– поднять правую руку вверх – вдох через нос; 2– И.п. – выдох; 3 – то же – левой рукой; 4 – И.п.; 5 – обе руки вверх – вдох; 6– И.п. – выдох; 7– еще раз то же самое; 8– И.п.

Занятие 4 (средняя группа)

Тема: Движения ног способом кроль

Задача

1. Закрепление пройденного материала.

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

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходить на носках, выполняя прямыми руками хлопки над головой – 20 секунд.
2. Ходить на пятках, выполняя хлопки прямыми руками перед собой – 20 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [ы] – 1 минута.
4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: 1–2–3 – руки через стороны вверх – вдох через нос; 4 – расслабленные руки опустить вниз с произнесением слога «ах». 4 раза.
5. «Мельница»: И.о. – стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед-назад медленно, затем быстрее – 1–2 минуты.
6. И.п. – стоя ноги врозь, руки за спиной. 1 – наклон влево; 2– И.п.; 3–4 – то же в другую сторону 4 раза.
7. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, хлопок руками впереди; 2 – И.п. 4 раза.
8. И.п. – о. с. 1 – присед с хлопком перед собой и произнесением «хлоп» на выдохе; 2 – И.п. – вдох. 4–8 раз.
9. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног, как при плавании способом кроль – 2х8 секунд.
10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения прямых ног способом кроль – 2х8 секунд.
11. И.п. – то же. 1 – вдох через нос, руки вверх; 2–3–4 – вернуться в И.п. с произнесением звука [м]. 2 раза.

Занятие 3 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. «Догони игрушку»: бросание игрушки, бег за ней – 30 секунд – 1 минута.
2. Прыжки с игрушкой в руках – 30 секунд – 1 минута.
3. Толкать лбом игрушки, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной – 30 секунд – 1 минута.
4. Стоя на месте, выполнить упражнение «Мельница» вперед-назад (кисть лопаточкой) – 1–2 минуты.
5. Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах и держась за руки, – 5 раз.
6. «Посмотри на меня»: погружаться в воду, стоя в парах и держась за руки, – 2 раза по 5 секунд.
7. «Звезда»: лежание на груди, спине (ребенка можно поддержать за голову) – 2–3 минуты.
8. «Большой – маленький фонтан»: держась за поручень, с опорой на предплечья, совершать попеременные движения ног способом кроль на груди – 30 секунд.
9. То же упражнение, но лежа на спине – 30 секунд.
10. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног способом кроль на груди, спине – 2–3 минуты.
- 11. Подвижная игра «Гуси» – 1–2 минуты.**
12. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.
13. Упражнение на дыхание П.И. «Затейники» – 30 секунд – 1 минута.

Занятие 4 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. «Лодка с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад – 30 секунд – 1 минута.
2. Бег лицом, спиной вперед – 30 секунд – 1 минута.
3. «Бабочка»: прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх-вниз – 20 секунд.
4. «Бегемотики»: стоя в наклоне вперед около бортика, выдыхать в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде – 5 раз.
5. «Подводная лодка»: погружаться в воду, подняв одну руку вверх («перископ») – 2 раза по 5 секунд.
6. «Звездочка»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны – 2 минуты.
7. «Моторная лодка»: держась за поручень, локти опустив вниз, подбородок – на воду, ритмично работать прямыми ногами способом кроль – 1 минута.
8. Плавание с одной пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Если задание выполняется на груди, то плечи, подбородок опустить на воду, руки положить на доску, если на спине, то доску положить под голову – 3 минуты.
- 9. Подвижная игра «Найди клад» – 2 минуты.**
10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.
11. Выдохи в воду с произнесением «у-у-у» – 5 раз.

Занятие 5 (средняя группа)

Тема: Выдохи в воду

Задача

1. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны – 15 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе – 15 секунд.
3. Легкий бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу – 1 минута.
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе – 15 секунд.
5. Ходьба – 10 секунд.
6. И.п. – о. с. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх – потянуться, выполнить глубокий вдох через нос; 2 – вернуться в И.п., расслабленные руки выполняют скрестные движения вниз – выдох. 4 раза.
7. И.п. – стоя, ноги врозь, правая рука вверх. Упражнение «Мельница» – вперед-назад – 1 минута.
8. «Часики»: И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны с произнесением «тик-так» на выдохе – 8 раз.
9. «Вертушка»: И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища в стороны с произнесением звука [с] на выдохе. 8 раз
10. «Колесо сдувается»: И.п. – о. с. 1 – руки в стороны – вдох; 2 – присед с обхватом руками ног и произнесением звука [ш] на выдохе. 6–8 раз.
11. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
12. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
13. «Задуй свечу»: И.п. – сидя. Упражнение на дыхание: вдох через рот – 5 раз.

Занятие 6 (средняя группа)

Тема: Движение рук способом брасс

Задачи

1. Обучение скольжению на груди.

2. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.

3. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад – 1 минута.
2. Легкий бег с произнесением звука [и] – 1 минута.
3. «С кочки на кочку»: прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе – 15 секунд.
4. «Вдыхаем аромат луга»: ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания – 4 раза.
5. И.п. – о. с. 1 – кисти к плечам; 2 – руки вверх; 3 – кисти к плечам; 4 – И.п. 4 раза.
6. И.п. – стоя, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью голени и произнесением «ох» на выдохе – 4–8 раз.
7. «Пружинка»: И.п. – присед, руки впереди, ладони на полу. Сгибание, разгибание ног – 8 раз.
8. И.п. – сидя, упор руками сзади. 1 – поднять таз, носки вниз; 2 – И.п. 4 раза.
9. И.п. – то же. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
10. И.п. – лежа на груди, руки впереди, кисти соединены. 1 – поднять прямые руки, ноги, прогнуться; 2–3 – держать; 4 – И.п. 2 раза.
11. «Ветерок»: И.п. – сидя. После глубокого вдоха дуть на пальцы ног так, чтобы им было прохладно. 4 раза.

Занятие 5 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. Бег «змейкой» по бассейну – 1 минута.
2. Прыжки с опусканием лица в воду – 30 секунд.
3. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед – 1 минута.
4. Выдохи в воду – 5 раз.
5. «Батискаф»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде – 2х5 секунд.
6. «Мотор»: попеременное движение ног способом кроль на груди; держаться за поручень, подбородок на воде – 1 минута.
7. То же, но на спине, хват за поручень снизу – 1 минута.
8. Упражнение «Звезда»: лежание на груди, спине (кто дольше?) – 1–2 минуты.
9. Плавание с пенопластовой доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль – 3 минуты.
- 10. Подвижная игра «Сомbrero» – 2 минуты.**
11. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.
12. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду – 4 раза.

Занятие 6 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. «Моряки плывут»: ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс, – 1 минута.
2. Выпрыгивание из приседа – 20 секунд.
3. «Вода кипит»: выдохи в воду – 5 раз.
4. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны – 2 минуты.
5. «Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди – 2–3 раза – кисти рук не соединены; 2–3 раза – одна ладонь лежит на другой.
6. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс (темп средний) – 2–3 минуты.
7. Плавание с пенопластовой доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль – 3 минуты.
- 8. Подвижная игра «Затейники» – 2 минуты.**
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2–3 минуты.
10. Выдохи в воду – 5 раз.

Занятие 7 (средняя группа)

Тема: Скольжение на спине

Задачи

1. Обучение скольжению на спине.
2. Закрепление пройденного материала.

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

Ход занятия

Разминка на суше

1. «*Лыжники*»: ходьба в наклоне с попеременной работой прямых рук вперед-назад и произнесением «мы» на выдохе в конце гребка – 1 минута.
3. Бег с произнесением звука [э] на выдохе – 1 минута.
4. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: 1 – одну руку вверх – вдох через нос; 2 – расслабленную опустить вниз и произнести «ох»; 3–4 – то же с другой рукой; 5 – обе руки через стороны вверх – вдох; 6 – расслабленные руки опустить вниз и произнести «ах»; 7–8 – повторить 1–2 раза.
5. И.п. – стоя, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременные круговые движения прямыми руками вперед и произнести звук [ж] на выдохе – 2 раза. То же назад – 2 раза.
6. И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – И.п.; 3 – присед; 4 – И.п. 6–8 раз.
7. И.п. – лежа на полу на груди, руки впереди, ладони на полу. После вдоха через рот выполнить попеременные движения ногами способом кроль и произнести звук [у], опустив голову вниз. Затем поднять голову, быстро сделать вдох и снова начать произносить звук [у] – 2 раза по 8 секунд.
8. И.п. – лежа на спине, прямые руки соединены за головой. 1 – прогнуться, поднять таз, носки вниз; 2–3 – держать; 4 – И.п. 2 раза.
9. И.п. – лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони около груди. 1 – выпрямить руки – вдох; 2 – И.п., на выдохе произнести «бр-р».
10. И.п. – лежа на спине, ладони на животе. Диафрагмальное дыхание – 4 раза.

Занятие 8 (средняя группа)

Тема: Скольжение на спине

Задачи

1. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад – 30 секунд – 1 минута.
2. Легкий бег с произнесением звука [и] – 1 минута.
3. Прыжки: ноги вместе, руки на поясе – 20 секунд.
4. Ходьба с выполнением упражнения «*Змея шипит*»: руки через стороны вверх, ладони соединить – вдох, руки согнуть и от груди выпрямить их впереди – выдох с произнесением звука [ш] – 4 раза.
5. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. Круговые движения согнутых рук вперед, затем назад – 16 раз.
6. «*Чебурашка*»: И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты за головой. Наклоны в стороны – 8 раз.
7. И.п. – то же. Наклоны с небольшой амплитудой вперед-назад – 8 раз.
8. И.п. – лежа на груди, руки впереди, ладонь на ладони. 1 – прогнуться, голова между рук; 2–3 – держать; 4 – И.п. 2 раза.
9. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног в согласовании с дыханием: 1 – вдох; 2–3–4 – выдох. 2х8 секунд.
10. И.п. – сидя, упор на предплечья. 1 – поднять прямые ноги; 2–3 – держать; 4 – И.п. 4 раза.
11. И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – вдох через нос; 2 – скрестные движения рук перед грудью с обхватом ладонями плеч – выдох с произнесением «хо» – 4 раза.

Занятие 7 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. «Крокодил»: ходьба на руках – 30 секунд.
2. «Крокодил плышет»: ходьба на руках с ритмичной работой ног и выполнением выдоха в воду – 30 секунд.
3. «Рачки»: прыгать на двух руках, сгибая их в локтях, ноги сзади – 30 секунд.
4. «Лягушка»: скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс – 2 минуты.
5. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны – 4 раза.
6. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, кисти рук соединены – 2–3 минуты.
7. «Бегемотики»: И.п. – стоя на руках, ноги сзади. Сделать вдох через рот, затем опустить лицо в воду и выполнить полный выдох через рот и нос – 5 раз.
8. Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Вдох короткий, выдох в три раза длиннее. Доску держать за нижний край – 3 минуты.
9. Плавание на спине с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль. Доску удерживать руками под головой – 2 минуты.
- 10. Подвижная игра «Футбол» – 2 минуты.**
11. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.
12. Выдохи в воду – 5 раз.

Занятие 8 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. «Раки»: ходьба на руках лицом, ногами вперед – 1 минута.
2. «Рачки»: прыжки на руках, ноги сзади – 30 секунд.
3. «Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны – 1 минута.
4. «Дельфинчики»: из приседа выпрыгнуть и лечь на грудь на воду – 1–2 минуты.
5. «Стрелка»: из приседа, руки впереди, ладонь на ладони, сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду – скользить до противоположного бортика – 4 раза.
6. «Стрелка»: скольжение на спине, кисти рук соединены – 4 раза.
7. «Лягушата»: плавание при помощи движений рук способом брасс – 1–2 минуты.
- 8. Подвижная игра «Насос»: выдохи в воду, стоя в парах – 1 минута.**
9. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием – 2–3 минуты.
10. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине – 2–3 минуты.
- 11. Подвижная игра «Щука и рыбки» – 1–2 минуты.**
12. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2–3 минуты.
13. Выдохи в воду (выдох в три раза длиннее вдоха) – 5 раз.

Занятие 9 (средняя группа)

Тема: Плавание на спине с доской

Задачи

1. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки вверху, ладонь на ладони – 30 секунд.

2. Бег, выполняется вдох-выдох под счет: на 4 шага – вдох, на 4 шага – выдох – 30 секунд.

3. Ходьба – 10 секунд.

4. И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – вдох; 2 – скрестное движение рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам – выдох. 4 раза.

5. И.п. – стоя в наклоне, одна рука впереди. Попеременная смена положения рук – 16 раз.

6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища из стороны в сторону с произнесением звука [с] – 8 раз.

7. И.п. – то же. 1 – присед, ладони опустить на колени, колени соединить; 2 – И.п. 6–8 раз.

8. И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.

9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.

10. И.п. – то же. 1 – прогнуться, поднять таз; 2–3 – держать; 4 – И.п. 4 раза.

11. И.п. – то же. 1 – руки вверх, втянуть живот – вдох; 2 – И.п. – выдох. 4 раза.

Занятие 10 (средняя группа)

Тема: Плавание с доской на груди, спине

Задачи

1. Закрепление пройденного материала.

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

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Солдаты – партизаны»: ходить по сигналу, чеканя шаг и на носках – 1 минута.

2. Легкий бег с касанием пола по сигналу – 1 минута.

3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания – 15 секунд.

4. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху. Одновременные круговые движения прямых рук вперед-назад – 16 раз.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху. 1 – наклон влево с произнесением звука [ш]; 2 – И.п. – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. 6–8 раз.

6. «Дровосек»: И.п. – стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху. 1 – наклоны вперед с произнесением «ух»; 2 – И.п. – вдох. 6–8 раз.

7. И.п. – о. с. 1 – присед, руки вперед – выдох; 2 – И.п. – вдох. 6–8 раз.

8. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Прогнувшись, выполнять попеременные движения ногами способом кроль – 2х8 секунд.

9. И.п. – лежа на спине, руки сцеплены за головой. 1 – прогнуться, поднять таз; 2–3 – держать; 4 – И.п. 2–4 раза.

10. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.

11. «Сдуй листочек»: И.п. – стоя, ладони перед лицом. Выдохи через рот и нос, вдох – через рот – 4 раза.

Занятие 9 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. «Мы катаемся на лодке»: ходьба с попеременной работой прямых рук лицом, спиной вперед – 1 минута.
2. Выдохи в воду – 5 раз.
3. «Посмотри на меня»: погружение в воду с открыванием глаз под водой – 2 раза.
4. «Звезда»: лежание на груди, спине – по 4 раза.
5. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (впереди, вдоль туловища, на поясе) – 2 минуты.
6. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс – 1–2 минуты.
7. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием – 2–3 минуты.
8. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль – 2–3 минуты.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–4 минуты.
10. **Подвижная игра «Насос»: выдыхать в воду, стоя в парах – 1 минута.**

Занятие 10 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди – 1–2 минуты.
2. Прыжки с погружением под воду – 1 минута.
3. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс – 2–3 минуты.
4. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
5. «Звезда»: лежание на груди, спине – 1–2 минуты.
6. «Стрелка»: скольжение на груди, спине, одна рука впереди, другая прижата к туловищу – 2–3 минуты.
7. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием – 2–3 минуты.
8. Плавание на спине с доской при помощи движений ног способом кроль – 2–3 минуты.
9. **Подвижная игра «Найди клад»: достать 3 предмета со дна – 2–3 минуты.**
10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.
11. «Вода кипит»: выдыхать в воду, стоя в кругу, – 5 раз.

Занятие 11 (средняя группа)

Тема: Скольжение на груди

Задачи

1. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед.
2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.
3. Закрепление пройденного материала

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

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба: 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз – 30 секунд.
2. Бег «по-обезьяньи» – передвижение в упоре – 30 секунд.
3. Ходьба: руки через стороны вверх – вдох; опуская, выполнить выдох, пронося долго и негромко звук [ж], – 4 раза.
4. «Мельница»: И.п. – стоя в полунаклоне вперед, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед (темп средний) – 2х8 раз.
5. «Мельница»: И.п. – стоя, ноги врозь, одна рукаверху. Попеременные движения прямых рук назад – 2х8 раз.
6. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – И.п. 4 раза.
7. И.п. – сидя, упор руками сзади. 1 – поднять левую ногу; 2 – поднять правую ногу; 3–4 – медленно опустить ноги в И.п. 4 раза.
8. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.
9. И.п. – сидя на коленях, пятках, руки в упоре около коленей. Одновременное поднятие коленей – 8 раз.
10. И.п. – о. с. Дыханием «рисовать» геометрические фигуры в воздухе – 30 секунд.

Занятие 12 (средняя группа)

Тема: Плавание произвольным способом

Задачи

1. Обучение плаванию произвольным способом.
2. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски, удочка с мячом на леске, ласты, обручи.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны с пружинистыми движениями прямых рук – 30 секунд.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе – 20 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [а] – 1 минута.
4. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе – 20 секунд.
5. Ходьба – 10 секунд.
6. И.п. – о. с. 1 – руки в стороны – вдох; 2–3–4 – на выдохе произносить «ку-ка-ре-ку» и похлопывать руками по бокам. 4 раза.
7. «Мельница»: И.п. – стоя в наклоне, ноги врозь, одна рука впереди. Попеременные движения прямых рук вперед – 2х8 раз.
8. «Мельница»: И.п. – стоя, ноги врозь, одна рукаверху. Попеременные движения прямых рук назад – 2х8 раз.
9. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон влево, правая рука сгибается, кисть скользит по туловищу вверх – выдох; 2 – И.п. – вдох; 3–4 – то же вправо. 6–8 раз.
10. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, кисти рук к пальцам ног, на выдохе сказать «ой»; 2 – И.п. – вдох. 6–8 раз.
11. И.п. – о. с. 1–2–3 – пружинистые приседания, кисти рук – на колени, на выдохе произнести «ха-ха-ха»; 4 – И.п. – вдох. 4 раза.
12. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. 1 – согнуть ноги; 2 – выпрямить; 3 – согнуть; 4 – выпрямить и отпустить. 4 раза.
13. И.п. – лежа на груди, руки впереди соединены. Попеременные движения прямых ног способом кроль – 2х8 секунд.
14. И.п. – о. с. Дыханием «рисовать» цифры в воздухе – 30 секунд – 1 минута.

Занятие 11 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед – 1–2 минуты.
2. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед (темп средний) – 1–2 минуты.
3. И.п. – стоя в наклоне; руки держатся за поручень. Выполнять выдохи в воду под счет: 1 – вдох; 2–3–4 – выдох. 5 раз.
4. Погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе – 4 раза.
5. «*Попади в цель*»: скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч – 4 раза.
6. Плавание при помощи гребковых движений рук способом брасс – 1–2 минуты.
7. Плавание на груди, спине с одной доской при помощи движений ног способом кроль – 2–3 минуты.
- 8. Подвижная игра «Буксир» на груди – 1–2 минуты.**
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–4 минуты.
10. Выдохи в воду – 5 раз.

Занятие 12 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. Подвижная игра «*Поезд в тоннеле*»: скольжение на груди через обручи – 1–2 минуты.
2. «*Стрелка*» – «*Кто дальше проскользит на спине?*» Результат фиксировать игрушкой – 1–2 минуты.
3. «*Поплавок*»: всплывание с последующим лежанием на воде в группировке – 2–3 раза.
4. «*Поплавок*» – «*Звезда*» – «*Поплавок*» – 2 раза.
5. Выдохи в воду с произнесением звука [у] – 5 раз.
6. «*Торпеда*»: скольжение на груди в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль – 1 минута.
7. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног – способом кроль (руки – медленно, ноги – быстро) – 2–3 минуты.
8. Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперед, ног – способом кроль (руки – медленно, ноги – быстро) – 2 минуты.
9. Плавание на груди с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием (в ластах) – 2–3 минуты.
10. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом кроль – 2–3 минуты.
11. Выдохи в воду – 5 раз.
- 12. Подвижная игра «Удочка» – 2–3 минуты.**
13. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

Занятие 13 (средняя группа)

Тема: Скольжение на груди

Задачи

1. Закрепление пройденного материала.

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

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, с хлопками ладонями над головой (руки прямые) – 20 секунд.
2. Ходьба на пятках с хлопками ладонями (руки прямые впереди) – 20 секунд.
3. Легкий бег с произнесением «уа» на выдохе – 1 минута.
4. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, хлопки в ладоши – 20 секунд.
5. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания – 20 секунд.
6. И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. После вдоха выполнить попеременные движения прямыми руками вперед и произнести на выдохе звук [р] – 4 раза.
7. То же упражнение, но движение назад – 4 раза.
8. И.п. – стоя, ноги врозь, прямые руки вверх. 1 – наклон влево с хлопком ладонями над головой; 2 – И.п.; 3–4 – то же вправо – 8 раз.
9. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с хлопком ладонями впереди; 2 – И.п. 8 раз.
10. И.п. – о. с. 1 – присед с хлопком ладонями над головой; 2 – И.п. 8 раз.
11. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения прямых ног способом кроль – 2х8 секунд.
12. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. 1–2–3 – круговые движения прямых ног влево; 4 – И.п. 2 раза. То же вправо.
13. И.п. – о. с. 1 – руки вверх – вдох; 2–3–4 – медленный выдох с произнесением звука [м] во время опускания рук вниз.

Занятие 14 (средняя группа)

Тема: Плавание на груди

Задачи

1. Закрепление пройденного материала.

2. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

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

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходить, сгибая ноги вперед, руки на пояс – 20 секунд.
2. Ходьба в приседе, руки на колени (перекат с пятки на носок) – 20 секунд.
3. Бежать, сгибая ноги вперед – 30 секунд.
4. Ходьба, выполняя упражнение «Змейка»: руки через стороны вверх, соединить ладони, согнуть руки и, выпрямляя их от груди вперед, произносить [ш] – 4 раза.
5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх. После вдоха выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед и произносить звук [р] долго, негромко – 2 раза. То же назад – 2 раза.
6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон влево, левой рукой потянуться в сторону; 2 – И.п. 4 раза.
7. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки не опускать, смотреть вперед; 2 – И.п. 3 – руки на пояс, наклон назад; 4 – И.п. 4 раза.
8. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения прямых ног способом кроль – 2х8 секунд.
9. И.п. – сидя, упор сзади. 1 – поднять таз; 2–3 – держать; 4 – И.п. 1 раз.
10. И.п. – сидя на коленях, пятках, носки оттянуты. Поочередное поднятие коленей – 30 секунд.
11. «Надуй шарик»: И.п. – сидя. После вдоха через рот выполнить выдох через рот в ладошку, сложенную в «трубочку» – 4 раза.

Занятие 13 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад – 1–2 минуты.
2. Прыжки с погружением в воду – 1 минута.
3. «Винт»: скольжение на груди с переворотом на спину – 1–2 минуты.
4. **Подвижная игра «Найди клад»: достать со дна три предмета – 2 минуты.**
5. «Торпеда»: скольжение на груди с ритмичной работой ног способом кроль в ластах – 4 раза.
6. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, ног – способом кроль в ластах – 1–2 минуты.
7. «Вода кипит»: выдохи в воду – 5 раз.
8. «Торпеда»: скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль в ластах, руки прижаты к туловищу – 2 минуты.
9. «Переправа»: переплыть бассейн произвольным способом в ластах – 2–4 раза.
10. Выдохи в воду – 5 раз.
11. **Подвижная игра «Море волнуется» – 2–3 минуты.**
12. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–4 минуты.

Занятие 14 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед – 1–2 минуты.
2. «Звезда»: лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны – 1–2 минуты.
3. «Стрелка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук – 2 минуты.
4. **Подвижная игра «Насос»: выдохнуть в воду, стоя в парах – 1 минута.**
5. «Кто дальше?»: переплыть бассейн с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием – 4 раза.
6. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль в ластах, удерживая доску согнутыми руками около груди – 2–3 минуты.
7. Плавание произвольным способом в ластах – 2–3 минуты.
8. **Подвижная игра «Сачки» (с мячом) – 1–2 минуты.**
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–4 минуты.
10. Выдохи в воду – 5 раз.

Занятие 15 (средняя группа)

Тема: Плавание способом брасс

Задачи

1. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, пенопластовые доски.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с поочередными круговыми движениями прямой рукой вперед-назад – 1 минута.

2. Легкий бег с изменением направления по сигналу – 1 минута.

3. Ходьба – 10 секунд.

4. И.п. – стоя. После вдоха сделать предельно резкий выдох с произнесением «ха» и выпячиванием живота – 4 раза.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам. 1 – наклон влево с выпрямлением рук; 2 – И.п.; 3–4 – то же в другую сторону. 6–8 раз.

6. И.п. – то же. 1 – поворот влево; 2 – И.п.; 3–4 – то же в другую сторону. 6–8 раз.

7. И.п. – то же. 1 – руки вверх – вдох; 2 – наклон вперед с произнесением «тр» – 4 раза; 3 – руки вверх – вдох; 4 – И.п.

8. И.п. – стоя, руки согнуты за спиной. 1 – присед; 2 – И.п. 6–8 раз.

9. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Скользящими движениями выполнить гребки руками способом брасс в согласовании с движениями ног способом кроль – 2х8 секунд.

10. И.п. – сидя, упор сзади. Круговые движения прямых ног вправо, затем влево – 2х4 раза.

11. Дыхательное упражнение: И.п. – стоя. На одном выдохе быстро произнести «да-да-да-да» – 4 раза.

Занятие 16 (средняя группа)

Тема: Подготовка к диагностике

Задачи

1. Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.

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

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба, выполняя следующее упражнение: 1 – правую руку в сторону; 2 – левую руку в сторону; 3 – правую руку вверх; 4 – левую руку вверх; 5 – правую руку в сторону; 6 – левую руку в сторону; 7 – правую руку вниз; 8 – левую руку вниз. 4 раза.

2. «Буратино»: бег, сгибая прямые ноги вперед – 30 секунд.

3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

4. «Мельница»: И.п. – стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Попеременные круговые движения прямых рук вперед-назад – 2х8 раз.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1 – скрестное движение прямых рук перед грудью с произнесением «ох» на выдохе; 2 – И.п. – вдох.

6. И.п. – то же. 1 – наклон влево, руки согнуть за головой; 2 – И.п. 6–8 раз.

7. И.п. – то же. 1 – наклон вперед с касанием пальцами рук носков; 2 – И.п. 6–8 раз.

8. И.п. – стоя, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед; 2 – И.п. 6–8 раз.

9. И.п. – сидя, упор сзади на предплечья. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.

10. И.п. – стоя на четвереньках. 1 – согнуть руки, грудью коснуться пола; 2 – И.п. 8 раз.

11. И.п. – лежа на груди, руки впереди. Попеременные движения ног способом кроль – 2х8 секунд.

1. И.п. – стоя в наклоне, руки на колени. 1 – поднять голову, широко открыть рот – вдох; 2 – опустить голову – полный выдох. 5 раз.

Занятие 15 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад лицом, спиной вперед – 1–2 минуты.
- 2. Подвижная игра «Море волнуется» с изображением «Звезды», «Стрелки» на груди, спине, «Поплавка» – 3 минуты.**
3. Плавание при помощи движений рук способом брасс – 1–2 минуты.
4. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног – способом кроль – 1–2 минуты.
5. Выдохи в воду – 5 раз.
6. Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед – 4 раза.
7. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине – 3–4 минуты.
- 8. Подвижная игра «Веселые ребята» – 1–2 минуты.**
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–4 минуты.
10. Перед выходом из воды достать три предмета со дна.

Занятие 16 (средняя группа)

Упражнения в воде

1. Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад лицом, спиной вперед – 1 минута.
2. Ходьба с выполнением движений рук способом брасс – 30 секунд.
3. Бег с выполнением скольжения на груди по сигналу – 1 минута.
4. Выдохи в воду – 5 раз.
5. «Звезда»: лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны – 2 раза по 5 секунд.
6. «Звезда»: лежание на спине, ноги врозь, руки в стороны – 2 раза по 5 секунд.
7. «Моторная лодка»: плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине – 4 минуты.
8. «Лучший ныряльщик»: ориентирование в воде; на одном вдохе достать со дна три предмета, расположенные на расстоянии 0,3–0,5 м друг от друга (глубина – по пояс) – 4 минуты.
- 9. Подвижная игра «Морской бой» – 2х30 секунды.**
10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3–5 минут.