

## Конспекты занятий для младшей группы

### Занятие 1

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

#### На суше.

1. Экскурсия в бассейн.
2. Беседа с детьми (для примера используют куклу).

### Занятия 2

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

#### На суше.

1. Посещение раздевальных и душевой, показ приемов самообслуживания.

### Занятия 3-4

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

#### На суше.

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

### Занятия 5-6

**Задачи:** научить спускаться по лестенке в воду и выходить из нее, держась за инструктора; попробовать окунуться вместе с ребенком.

#### В воде.

1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя.
2. Окунуться вместе с ним в воду.
3. Игра «Поймай рыбку».

### Занятие 7-8

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

#### В воде.

1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью инструктора.
2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдемте все вместе со мной»).
3. Окунуться, держась за руку инструктора.
- 4 Действия с предметом по желанию детей.

### Занятия 9-10

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

#### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне».
3. Игра «Принеси рыбку (лодочку, уточку)».

#### 4. Свободные игры с предметами.

#### **Занятие 11-12**

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

##### **В воде.**

1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться.
2. Похлопать ладошками по воде.
3. Бросить мяч и догнать его.
4. Принести мяч инструктору.

#### **Занятие 13-14**

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

##### **В воде.**

1. Войти в воду до глубины по пояс.
2. Ходить по дну, взявшись за руки.
3. Игра «Попрыгаем, как зайчики».
4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть).
5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика игрушку и вернуться с ней.

#### **Занятия 15-16**

**Задачи:** приучать погружаться в воду, не бояться брызг.

##### **В воде.**

1. Садиться в воду и вставать.
2. Игра «Сделаем дождик» — брызгать воду на себя.
3. Игра «Хоровод». Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду.
4. Бег по дну.
5. Игра «Кораблики».

#### **Занятия 17-18**

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

##### **В воде.**

1. Игра «Доползи до игрушки».
2. Скользить по воде (инструктор поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот).
3. Стоя, наклониться над водой и умыться лицом.
4. В том же положении «сделать дождик».
5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к инструктору.

#### **Занятие 19-20**

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

##### **В воде.**

1. Игра «Маленькие и большие ножки».

2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду («Островки»), встать и снова присесть несколько раз подряд.
3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («Нос утонул»).
4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.
5. Игра «Бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи).

### **Занятие 21-22**

**Задачи:** ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.

#### **В воде.**

1. Игра «Рыбки резвятся».
2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги — идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы»).
3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо («Смелые ребята»).
4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками.

### **Занятие 23-24**

**Задачи:** показать, как свободно лежать на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до бедер).

#### **В воде.**

1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»).
2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд.
3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки верх, лицо опустить в воду.
4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).
5. Поплывать как хочется.

### **Занятия 25-26**

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

#### **В воде.**

1. Игра «Догоните меня».
2. Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо, стараться не вытирать лицо руками.
3. Приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше.
4. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе.
5. Игра «Волны на море».
6. Играть и плескаться самостоятельно.

### **Занятие 27-28**

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

#### **В воде.**

1. Игра «Поймай лодочку».

2. Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, повторить 2—3 раза; стараться не вытирать лицо руками.
3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).
4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»).
5. Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.

### **Занятие 29-30**

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

#### **В воде.**

1. Войти в воду с помощью преподавателя.
2. Ходить с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени («Цапли»).
3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2-3 раза.
4. Взяться руками за палку, которую держит инструктор, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. (Инструктор двигается спиной вперед, тянет детей, лежащих на воде.)
5. Игра «Солнышко и дождик».
6. Играть, плескаться в воде, плавать как хочется.