

## Конспекты занятий для подготовительной группы

### Занятие 1-2

**Задачи:** Повторить технику безопасности в бассейне; вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.

#### На суше. ОРУ 1.

1. Беседа с детьми о значении плавания и правилах поведения на воде.
2. Ходьба и бег на месте в течении 1-2 мин.
3. И.п.-о.с., руки вниз. 1-подняться на носки, руки вверх, 2-потянуться, 5-6 раз.
4. И.п.-о.с., руки на пояс. 1-наклон корпуса вперед, 2-наклон назад, 4-5 раз.
5. И.п.-о.с. Вращение прямых рук вперед и назад, 4-5 раз. (сначала одновременно, затем попеременно), 10 раз.
6. И.п.-о.с. Сделать вдох и задержать дыхание на 5-10с.

#### В воде.

1. Войти в воду.
2. Ходьба парами, группой, держась за руки, 1 мин.
3. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину, 1 мин.
4. Стоя, наклониться вперед, движение руками, как при полоскании белья (влево-вправо); похлопать ладонью по воде, погладить воду, 1 мин.
5. Умыться, полить воду себе на голову.
6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа, 2-3 раза.
7. Игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».
8. Свободное плавание и игра в игрушки.

### Занятия 3-4

**Задачи:** приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног; упражнять в прыжках в воде.

#### На суше. ОРУ №2.

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу, 1 мин.
2. И.п.-о.с. 1-наклон вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо, по 5-6 раз.
3. И.п.-о.с. 1-руки вверх, соединить кисти, подняться на носки, 2-потянуться вверх, напрячься, 3-опуститься на всю ступню, и.п., 3-4 раза.
4. И.п.-о.с. присесть, встать, 7-8 раз.
5. И.п.-лечь с опорой на предплечья, ноги прямые, расставлены. 1-5-движения ногами, как при кроле, 1 мин.

#### В воде.

1. Вбежать в воду, окунуться, повторить 2-3 раза.
  2. Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.
  3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды, как можно выше, 4-5 раз.
  4. Приседая, погрузиться в воду до уровня глаз.
  5. Стоя в воде, «помешать воду носом».
  6. Стоя, задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой, 3-4 раза.
- Игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде»

## **Занятия 5-6**

**Задачи:** приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.

### **На суше. ОРУ №3.**

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, 1 мин.
2. И.п.-о.с., согнуть руки, кисти к плечам. 1-4-вращение рук вперед, 5-8-назад, 10-15 раз.
3. И.п.-о.с. 1-наклон вперед, руки вперед вверх, смотреть вперед, 2-опустить руки вниз и отвести их назад, 6-8 раз.
4. И.п.-сидя в упоре сзади, 1-4-движения прямыми ногами, носки оттянуты внутрь. 1 мин.
5. И.п.-лежа на животе, выполнить упражнение «лодочка» (руки вперед, ноги прямые, носки внутрь). Покачаться несколько раз вперед-назад.
6. Прыжки на месте (как можно выше), 10-15 раз.

### **В воде.**

1. Войти в воду и окунуться, упасть в нее. Повторить 3-4 раза.
2. Передвижение по бассейну по одному, парами, группой; спиной вперед.
3. Остановиться, набрать в ладони воду и опустить лицо, предварительно задержав дыхание, 4-5 раз.
4. В парах, по свистку, догнать друг друга, поменяться ролями. Остановиться, побрызгать друг на друга водой. Учить задерживать дыхание.
5. Держась за бортик, лежа на груди, выполнять движения ногами как при кроле, 1-2 мин.
6. Игры «Волны на море», «Фонтан».
7. Свободное плавание.

## **Занятия 7-8**

**Задачи:** научиться погружаться с головой в воду; ознакомить с выдохом.

### **На суше. ОРУ №4.**

1. Бег на месте, с различным положением рук-на пояс, в стороны, вверх, за спину. 1 мин.
2. И.п.-о.с. 1-наклон вперед, поднять руки вверх, смотреть перед собой. 2-выпрямиться, опустить руки, 8-10 раз.
3. И.п.-о.с. 1-подняться на носки, хлопнуть над головой. 2-И.п., 6-8 раз.
4. И.п.-в парах, лицом друг к другу, держась за руки. 1-приседает один, 2-приседает другой. Поочередно, 10 раз.
5. И.п.-о.с. 1-4-глубокий вдох, 5-8-выдох, 4-5 раз.
6. И.п.- лежа на животе, с опорой на предплечья. Движения ног, как при кроле, 1-2 мин.

### **В воде.**

1. Войти в воду. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед по кругу («как зайчики»). Окунуться по сигналу, по шею, задержав дыхание.
2. Присесть, по сигналу, сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, встать, 4-5 раз.
3. Стать лицом к бортику, держась прямыми руками, лечь и показать пятки. Делать быстрые движения ногами, как при кроле, по счету 1-4, 2 мин.

4. Стоя, присесть, подуть на воду, как на горячий чай, 4 раза.
5. Стоя, лечь на воду, лицом вниз, задержать дыхание, выполнить упражнение «звезда» (считать до трех). Поднять лицо, сделать вдох, 3-4 раза.
6. Стоя, сделать вдох, подуть в воду, сделать пузыри, 5-6 раз, с перерывами.
7. Игры «Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука».
8. Свободное плавание.

### **Занятие 9-10**

**Задачи:** обучать детей открывать глаза в воде; разучивать выдох в воду.

#### **На суше. ОРУ №5**

1. Беседа о составе воды, ее прозрачности (можно рассмотреть предметы). Убедить детей, что можно открывать в воде глаза. (пить и глотать воду из бассейна нельзя).
2. Рассмотреть камушки, ракушки, тяжелые предметы (резиновые круги...) которые лежат на дне бассейна.

#### **В воде.**

1. Войти в воду парами.
2. Стоя в воде парами лицом друг к другу и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду. Повторить 8 раз.
3. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть друг на друга. Выполнить по 3-4 раза.
4. Лежа, держась за бортик, ноги работают как при кроле, 2 мин.
5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить долгий выдох в воду (на 1-4 счета), сделать пузыри. Посмотреть, у кого больше пузырей.
6. Игры «Переправа», «Байдарки», «Хоровод».
7. Свободное плавание.

### **Занятия 11-12**

**Задачи:** упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движении ног, как при плавании кролем.

#### **На суше. ОРУ №6.**

1. Ходьба, бег на месте-1-2 мин.
2. И.п.-о.с.1-руки вверх, соединить кисти, подняться на носки, 2-потянуться вверх, напрячься, 3-опуститься на всю ступню, и.п., 5-6 раз.
3. И.п.-лежа на животе на скамейке (ноги свободно свисают), держась руками за скамейку, выполнять движения ногами, как при плавании кролем (быстро, под счет), 1-2 мин.
4. И.п.-о.с., одна рука внизу, другаяверху. 1-4-выполнять круговые движения вперед, 5-8-назад. Руки не догоняют друг друга. 10-12 кругов в каждую сторону.
5. И.п.- ноги согнуты, руки на коленях, смотреть вперед. 1-повернуть голову направо (налево), сделать вдох, 1-прямо-выдох.4-5 раз.
6. И.п.-стоя ноги скрестно. 1-сесть, 2-встать. Не помогать себе руками, без опоры, 5-6 раз. 5-6 раз подряд.

#### **В воде.**

1. Вбежать в воду по пояс и окунуться.
2. В парах, держась за руки, поочередно, сделав вдох, задержав дыхание, погрузиться в воду с головой, сделать выдох в воде, встать, по 3-4 раза. То же, с поворотом головы.
3. Лежа, с опорой на бортик, выполнять движения ногами, как при кроле, 1 мин.
4. Прodelать то же, лежа на спине, 1 мин
5. Стоя, сделать 5-6 выдохов в воду без перерывов.
6. Нырять и находить на дне предметы, доставать их, 4-6 раз.
7. Игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод».
8. Свободное плавание.

### **Занятие 13-14**

**Задачи:** освоить всплывание и лежание на воде; упражнять в выдохе в воду.

#### **На суше. ОРУ №7.**

1. Ходьба, бег на месте-1-2 мин.
2. И.п.-о.с. 1-руки вверх, соединить кисти, подняться на носки, 2-потянуться вверх, напрячься, 3-опуститься на всю ступню, и.п., 5-6 раз.
3. И.п.-лежа на животе на скамейке (ноги свободно свисают), держась руками за скамейку, выполнять движения ногами, как при плавании кролем (быстро, под счет), 1-2 мин.
4. И.п.-о.с., одна рука внизу, другаяверху. 1-4-выполнять круговые движения вперед, 5-8-назад.  
Руки не догоняют друг друга. 10-12 кругов в каждую сторону.
5. И.п.- ноги согнуты, руки на коленях, смотреть вперед. 1-повернуть голову направо (налево), сделать вдох, 1-прямо-выдох. 4-5 раз.
6. И.п.- стоя ноги скрестно. 1-сесть, 2-встать. Не помогать себе руками, без опоры, 5-6 раз.
7. Выполнить упражнение «поплавок» -стать, сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, наклонить голову к коленям, задержать дыхание под счет, сделать выдох, выпрямиться. Выполнить несколько раз.

#### **В воде.**

1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду по кругу, помогая себе гребковыми движениями рук, 1-2 мин.
2. Стать лицом к бортику, на вытянутые руки лечь горизонтально, из воды видно туловище и пятки, сделать вдох, опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать до 10), затем выдох в воду (медленно), встать. Прodelать упражнение несколько раз.
3. Стоя, руки на коленях, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох (медленно), 4-5 раз.
4. Стоя в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, выдох в воду. («медуза»), поплавать в этом положении 1-2 мин, 3-4 раза повторить.
5. Игры «Поезд в туннель!», «Коробочка», «Караси и щука».
6. Свободное плавание.

### **Занятие 15-16**

**Задачи:** закреплять навык лежания и всплывания на воде; ознакомить с движением ног, как при кроле; осваивать выдохи в воду сериями.

### **На суше. ОРУ 8.**

1. Ходьба, бег на суше. 1 мин.
2. Прыжки на месте - 10 раз.
3. Наклоны. 1-вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо.
4. Повторить упражнение «поплавок», 1 мин.
5. И.п.-о.с., 1-подняться на носки, руки вверх, 2-потянуться, 3-опустить руки, расслабить, И.п., 5-6 раз.
6. «Мельница» (в наклоне вперед), сначала одновременно руками, затем попеременно. 10-12 раз.
7. И.п.- ноги согнуты, руки на коленях, смотреть вперед. 1-повернуть голову направо (налево), сделать вдох, 1-прямо-выдох 4-5 раз.

### **В воде.**

- 1.Свободное купание и плавание.
2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята».
- 3.Стоя, руки на пояс, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватив руками колени, сгруппироваться, сделать «поплавок», поплавать в этом положении. Повторить 3-4 раза.
- 4.Стоя, присесть и делать выдох в воду, 10-12 раз подряд по 3-4 серии.
5. Лечь на воду у бортика, на вытянутые руки, на 1-4 счета работать ногами, как при кроле. Делать выдох в воду (медленно). Повторить 3-4 раза.
6. Игры «Тюлени» «На буксире».

### **Занятия 17-18**

**Задачи:** учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела».

### **На суше. ОРУ №9.**

1. Ходьба, бег на суше. 1 мин.
2. Прыжки на месте - 10 раз.
3. Наклоны. 1-вперед, 2-назад, 3-влево, 4-вправо.
4. Повторить упражнение «поплавок», 1 мин.
5. И.п.-о.с., 1-подняться на носки, руки вверх, 2-потянуться, 3-опустить руки, расслабить, И.п., 5-6 раз.
6. «Мельница» (в наклоне вперед), сначала одновременно руками, затем попеременно. 10-12 раз.
7. И.п.- ноги согнуты, руки на коленях, смотреть вперед. 1-повернуть голову направо (налево), сделать вдох, 1-прямо-выдох. 4-5 раз.

### **В воде.**

- 1.Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, погружаясь с головой и делать постепенный выдох в воду, 10-12 раз подряд, по 3-4 серии.
2. Стоя, выполнить упражнение «Мельница» (1-8 раз вперед, 1-8 раз назад).
3. Двигаясь вдоль бортика парами, выполнять по очереди движения ногами, как при кроле. (один поддерживает другого), по свистку, меняться местами, по 5 м каждый.
4. Выдохи в воду, 6-8 раз, стоя в кругу, погружаясь до носа. (по сигналу).

5. Сделать «поплавок», затем из этого положения выпрямиться и принять положение «стрела», 3-4 раза.
6. Стоя, вдох, задержать дыхание, лечь на спину, всплыть, выдох. Кистями рук выполнять в воде «восьмерку», повторить 3-4 раза.
7. Игры «Невод», «Кто как плавает?»

### **Занятия 19-20**

**Задачи:** разучивать скольжение на груди и спине в положении «стрела»; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

#### **На суше. ОРУ №10.**

1. Бег на месте. 1 мин.
2. Наклоны, вперед, в стороны, 10 раз.
3. Выполнить упражнение «стрела».
4. «Мельница» в наклоне вперед.
5. Упражнение на дыхание. И.п.-стоя, в наклоне, руки на коленях, смотреть прямо. 1-поворот головы вправо-вдох, прямо-выдох, 3-4 раз.

#### **В воде.**

1. «Поплавок», 5-6 раз.
  2. Из положения «поплавок», всплыть и принять положение «звезды», 3-4 раза.
  3. Стоя, сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, всплыть, сделать выдох, кисти рук выполняют «восьмерку» в воде 2-3 раза.
  4. Стать лицом к противоположному бортику, принять положение «стрела» (руки вверху, ладонь на ладонь, прижаты к голове), оттолкнуться ногами от дна и скользить. Делать выдох в воду (на 1-4 счета), 5-6 раз.
  5. То же на спине 5-6 раз.
  6. Лежа, держась за бортик, выполнить движения ногами по счету (1-4), как при кроле, 1-2 мин.
  7. Стоя, руки на коленях, положить голову на воду на левое ухо, рот на поверхности воды. В этом положении сделать вдох, повернуть голову вниз, в воду, сделать выдох. То же на правое ухо 3-4 раза.
  8. Игра «Охотники и утки».
- Свободное плавание.

### **Занятие 21-22**

**Задачи:** учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.

#### **На суше. ОРУ №11.**

1. Повторить упражнения «стрела», «поплавок», «мельница».
2. Повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине.

#### **В воде.**

1. Скольжение на груди, 8-10 раз.
2. Скольжение на спине, 6-8 раз.
3. Выдохи в воду, 10-12 раз, повторить 2 раза.
4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках, 2 мин.
5. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, доска за головой, 2 мин

6. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. Сочетать с выдохом в воду. То же на спине 2 мин.

7. Игры «Караси и карпы», «Удочка», «Пятнашки с поплавком».

### **Занятие 23-24**

**Задачи:** учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

#### **На суше. ОРУ 12.**

1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и спине.
2. Упражнение на дыхание. И.п.-стоя, в наклоне, руки на коленях, смотреть прямо. 1-поворот головы вправо-вдох, прямо-выдох, 3-4 раз.

#### **В воде.**

1. Скольжение на груди и на спине, по 8-10 раз.
2. Лежа на груди, с опорой на месте, движения ногами, как при кроле, с выдохом в воду 2-3 мин.
3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки, 14-16 раз.
4. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду с поворотом головы, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при кроле на груди.
5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с доской в руках, 2 мин.
6. Выдохи в воду с поворотом головы, лежа на груди с опорой.
7. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при кроле, с задержкой дыхания на вдохе, 6-8 раз.
8. Игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда».
9. Свободное плавание.

### **Занятие 25-26**

**Задачи:** продолжить упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.

#### **На суше. ОРУ №13.**

1. Упражнения на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине.
2. Упражнения на дыхание (1-4 - вдох, 1-4 - выдох), с поворотом головы в сторону.

#### **В воде.**

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду, 10-12 раз.
2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем, 1-2 мин.
3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении, по 8-10 раз, повторить 2-3 раза.
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках, по 2-3 мин.
5. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук как при кроле на груди.

6. Держась за доску, скольжение с движением ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску; то же проделать другой рукой. Выполнять 2-3 мин.
  7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, по 10-12 раз.
  8. Попытаться плавать на груди и спине с задержкой дыхания, по 5-6 раз.
- Игры «Хоровод», «Морской бой», «Щука».

### **Занятия 27-28**

**Задачи:** приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений- согласование движений рук с дыханием.

#### **На суше. ОРУ №14.**

1. Повторить упражнения «мельница», «стрела», «поплавок».
2. И.п.- о.с., 1-наклон вперед, одной рукой опора на колено, другая у бедра. 2-поворот головы в сторону этой руки и посмотреть на нее, сделать вдох. 3-движение руки, выдох. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить движение 10-15 раз каждой рукой.
3. И.п. - стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. 1-повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох. 2-начать движение обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох делать, когда руки вернуться в и.п. Выполнить 10-15 раз.

#### **В воде.**

1. Повторить упражнения 1-5 из предыдущего занятия.
2. Стать, наклонившись вперед, левая(правая) щека лежит на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движения рук, приступить к выдоху в воду, 1-2 мин.
3. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем, 1-2 мин, согласовывая дыхание с движениями одной руки, 1-2 мин.
4. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, 10-12 раз.
5. Плавать с задержкой дыхания.
6. Игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?».

### **Занятие 29**

**Задачи:** упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.

#### **На суше. ОРУ №15.**

1. Повторить упражнения «мельница», «стрела», «поплавок».
2. И.п.- о.с., 1-наклон вперед, одной рукой опора на колено, другая у бедра. 2-поворот головы в сторону этой руки и посмотреть на нее, сделать вдох. 3-движение руки, выдох. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить движение 10-15 раз каждой рукой.

3. И.п. - стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. 1-повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох. 2-начать движение обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох делать, когда руки вернуться в и.п. Выполнить 10-15 раз.

#### **В воде.**

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду, 12-14 раз.
  2. Скользить на спине, руки поднять вверх, 10-12 раз.
  3. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при кроле, 2 мин.
  4. Выдохи в воду (до 10), повторить 2-3 раза.
  5. Плавание на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках, по 2-3 мин.
  6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делать гребок, поменять положение рук, 5-6 раз.
  7. Скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой, 5-6 раз.
  8. Выполнить упражнения 6-7 из предыдущего занятия.
  9. Плавать с полной координацией рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания, 2-3 мин.
- Игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы».

### **Занятие 30**

**Задачи:** совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.

#### **На суше. ОРУ №16.**

1. Ходьба, бег на месте. 1 мин.
2. Упражнения на согласование рук, ног, дыхания. 1-стоя. 2-лежа на животе. 3-лежа на спине.

#### **В воде.**

1. Плавать на груди и спине с доской, при помощи движений ног, по 3 мин.
2. Плавать на спине при помощи движений ног, 2-3 мин.
3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием, 2 мин.
4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оттолкнуться ногами от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше. Повторить 2-3 раза.
5. Выдохи в воду, 20 раз.
6. Плавать кролем на груди, 2-3 мин.
7. Плавать кролем на спине, 3-4 мин.
8. Плавать любым удобным способом.
9. Игры «Пловцы», «Чье звено скорей соберется?», «Гонка мячей».