



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детского сада № 50»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ № 50 Кировского района
города Ростова-на-Дону
Протокол № 4
От « 31 » августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 50
Кировского района
города Ростова-на-Дону
Левченко Г.В.
Приказ № 113
От « 31 » августа 2015 г.

План работы
инструктора по плаванию Кушнерчук Т.В.
на 2015-2016 учебный год

Ростов-на Дону

2015

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНАХ РАЗНОГО ТИПА

Проследим за подготовкой детей одной из старших групп к занятию плаванием, когда оно организовано, например, перед обедом. Дети должны прийти в бассейн строго по расписанию, поэтому воспитатель своевременно приводит их с участка в помещение (если они были на прогулке), с тем чтобы они успели снять с себя одежду и остались только в трусах и майках. Наиболее удобная одежда для детей на пути к бассейну из группы и обратно — "удлиненные халаты или накидки с капюшоном из фланелевой, махровой ткани. На ногах у детей — только носки и легко снимающиеся тапочки. (необходимо, чтобы у всех детей были подстриженный ногти на ногах и руках.)

Распределение обязанностей педагогического персонала

Обучение плаванию в детском саду ведет **преподаватель**, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Обязанности преподавателя по плаванию может выполнять также воспитатель детского сада, умеющий плавать и получивший подготовку на курсах.

Преподаватель организует и руководит учебно-воспитательным процессом по плаванию в дошкольных учреждениях, имеющих бассейн. Вместе с заведующим детским садом и старшим воспитателем он составляет расписание для каждой возрастной группы. Преподаватель проводит учебные занятия по плаванию в соответствии с программой, заполняет дневник (журнал), где фиксирует содержание занятий и усвоение их детьми, а также учет посещаемости, выясняет причины пропуска занятий.

Преподаватель по плаванию беседует с воспитателями групп и обслуживающим персоналом, с родителями, с детьми, впервые начинающими заниматься, разъясняет им правила поведения в помещении бассейна.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Младший дошкольный возраст — возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. Первое посещение бассейна — это событие в жизни ребенка. Большое светлое помещение, сверкающее голубизной зеркало воды, плеск, брызги буквально ошеломляют малышей. От педагога зависит, чтобы первые впечатления о бассейне, о плавании были положительно окрашены. Живой, образный рассказ, демонстрация приемов плавания, ныряния должны вызвать у малыша желание войти в воду, поплескаться в ней, поиграть с яркими игрушками.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

З а д а ч и : ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.

Н а с у щ е . Экскурсия в бассейн. Беседа с детьми (для примера используют куклу).

Занятие 2

З а д а ч и : 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.

Н а с у щ е . Посещение раздевальных и душевой, показ приемов самообслуживания.

Занятие 3

З а д а ч и : показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.

Н а с у щ е . Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.

Занятие 4

З а д а ч и : научить спускаться по лестнке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребенком.

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

Занятие 5

З а д а ч и : научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.

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

Занятие 6

З а д а ч и : 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 7

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 воспитателю.

Занятие 8

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 погремушку и «позвонить».

Занятие 9

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. Игра «Кораблики».

Занятие 10

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 (преподаватель поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот). 3. Стоя, наклониться над водой и умыться лицо. 4. В том же положении «сделать дождик». 5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к преподавателю.

Занятие 11

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 12

Задачи: ознакомить с передвижением на руках по дну водоема, 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, посмотреть в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо («Смелые ребята»). 4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками. 5. Выбежать из воды.

Занятие 13

Задачи: показать, как свободно лежат 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 вверх, лицо опустить в воду. 4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).

Поплывать, как хочется.

Занятие 14

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

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 15

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 16

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 преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. (Воспитатель двигается спиной вперед, тянет детей, лежащих на воде.) 5. Игра «Солнышко и дождик».

Играть, плескаться в воде, плавать как хочется.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. Упражнения и игры в средней группе выполняются на большей глубине, зачастую без поддержки взрослого: преподаватель руководит занятиями с бортика бассейна. В этой возрастной группе при разучивании новых упражнений преподаватель находится вместе с детьми в воде только до тех пор, пока они не почувствуют себя достаточно уверенно, и входит в воду лишь в необходимых случаях.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

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. 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.

Занятие 2

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

На суше. 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, наклоняться 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») — 2 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. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное

положение «покажи пятки» — 2—3 раза. 7. Самостоятельные игры с игрушками.

Занятие 3

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

На суше. 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. Приседать 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. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица — 3—4 раза. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, — 2—3 мин. 5. Стоя парами друг против друга и держась за руки, выполнять поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос») — 6—8 мин. 6. Игра «Сердитая рыбка» — 3—4 раза.

Занятие 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. 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 —

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. 1. Повторить упражнения из занятия 4. 2. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелу», подняться на носки.

В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой. 2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лосадки») — 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. (Предварительно воспитатель показывает, что в воде можно открывать глаза, рассматривать предметы, вода прозрачная.) 6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть (2—3 раза), сделать выдох в воду. 7. В упоре лежа на прямые руки двигать прямыми ногами вверх-вниз по 4 раза. 8. Игра «Бегом за мячом» — свободная игра с мячом, 2—3 раза. 9. Выход из воды.

Занятие 6

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

На суше. 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню — 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 — 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 полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску, — 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, 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. 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. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в движениях ногами — 1—2 мин. 4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами 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 в глубокой части бассейна 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. 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, — 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. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем, — 2—3 мин. 6. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем, другому тянуть его, как на буксире, перемещаясь назад. Меняться ролями 3—4 раза. 7. Игра «Караси и щука» (I вариант) — 3—4 раза.

8. Пытаться плавать самостоятельно.

Занятие 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. Повторить упражнения из занятия 6.

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, проскользнуть 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. 6. Выдох в воду — 5—6 раз. 7. Игра «Мы веселые ребята» (с бегом, водящий — педагог) — 3—4 раза.

Занятие 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. 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, — 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. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») — 4—5 раз. 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

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

На суше. Повторить упражнения из занятия 8.

В воде. 1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой — 1—2 мин. 2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога 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, опуская ноги на дно, — 2 раза. 4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду» — 2 раза. 5. Повторить «поплавок» — 2 раза. 6. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного — 2—3 раза. 7. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду. 8. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант). Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально, — 2—3 раза. 9. Плавать удобным для себя способом. 10. Выдох в воду — 4—6 раз.

Занятие 12

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

На суше. 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, табурете, станке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз — 2 раза по 30 с. 5. Подскоки на месте — 4 раза с 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 за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох — 3—4 раза. 3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое. 4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно — 3—4 раза. 5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна — 3—4 раза. 6. Игра «Оса» 7. Попытки самостоятельного плавания и игры с игрушками.

Занятие 13

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. 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 и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику — 2—3 раза. 2. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей, — 3—4 раза. 3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль, — 2—3 мин. 4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении — 2—3 раза. 5. Произвольный выдох в воду — 5 — 6 раз. 6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду, — 3—4 раза. 7. Игра «Поезд в туннель!» (I вариант) — 2—3 раза. 8. Самостоятельные игры в воде. 9. Выход из воды.

Занятие 14

Задачи: разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа на спине; держась за поручень; приучать действовать по сигналу.

На суше. 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 упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему — полежать на поверхности воды на спине, по четвертому — сделать «поплавок». Повторить по 1—2 раза. 2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду — 6 раз. 3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем. 4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох — 2—3 раза. 5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы») — 2—3 раза. 6. Игра «Мы веселые ребята» — 2—3 раза. 7. Выбегать из воды по сигналу по трое.

Занятие 15

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. Повторить упражнения из занятий 13 и 14.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, упасть в нее. 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. Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать — 2 раза. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду — 4—5 раз. 6. Скользить на спине, руки вверх — 3—4 раза. 7. Игра «Смелые ребята». 8. Произвольное плавание.

Занятие 16

Задачи: закреплять 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. Повторять упражнения из предыдущих занятий, опробовать способы удержания плавательной доски.

В воде. 1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга — 2—3 раза. То же, выполняя выдох в воду, — 3—4 раза. 2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару, — 1—2 мин. 3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой, — 3—4 раза. 4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду, — 4—6 раз. 5. Скользить на спине — 3—4 раза. 6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»). 7. Игры «Водолаз», «Щука».

Занятие 17

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. 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. Перебежать через бассейн, взять игрушку — 1—2 мин. 3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше, — 3—4 раза. 4. Сделать выдох в воду — 3—4 раза. 5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользить — 2—3 раза. 6. Прodelывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание, — 1—2 мин. 7. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая выдох, — 3—4 раза. 8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, — 10 раз. 9. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята».

Занятие 18

Задачи: разучивать согласование движений 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. 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 с. 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 выдох в воду. 2. Игра «Фонтан». 3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, 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 — 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. Совершать движение ногами в скольжении на груди — 1—2 мин. 9. Игра «Море волнуется».

10. Свободное плавание.

Занятие 19

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. Повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.

В воде. 1. Войдя в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды, — 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, 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. Повторить упражнения 5 и 6 (с поворотом головы) из занятия 18. 8. Игра «Поезд в туннель!» (II вариант). 9. Свободное плавание.

Занятие 20

Задачи : ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами; приучать детей правильно оценивать свои достижения.

На суше. Повторить упражнение из занятия 18, имитировать гребковые движения руками 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, 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, пробуя сочетать 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.

СТАРШАЯ ГРУППА

В старшей группе во время бесед, просмотров, обсуждений картин, диафильмов и фильмов у детей расширяются знания об оздоровительном и прикладном значении плавания, они получают наглядное представление о правильных движениях плавания спортивными способами. Осознанное отношение к обучению помогает лучше и быстрее усвоить все необходимые навыки.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

Задачи: вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.

На суше. 1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2. Ходьба, бег на месте в течение 1—2 мин. 3. Стать пятки вместе, носки врозь (основная стойка), руки вниз. Подняться на носки, руки вверх, потянуться — 5—6 раз. 4. Стать ноги вместе, руки на пояс. Наклоняться вперед и назад по 4—5 раз. 5. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно — по 10 раз. 6. Сделать вдох и задержать дыхание на 5—10 с.

В воде. 1. Вместе со взрослым дети входят в воду по пояс. 2. Ходьба парами, группой, держась за руки, — 1 мин. 3. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину — 1 мин. 4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду — 1 мин. 5. Помыть лицо, 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».

Занятие 2

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

На суше. 1. Ходьба, бег друг за другом по кругу — 1 мин. 2. Стать ноги врозь, руки на пояс. Наклоняться вперед, назад, в стороны — по 5—6 раз. 3. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться — 3—4 раза. 4. Из основной стойки присесть, встать — 7—8 раз. 5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. Выполнять упражнение 1 мин.

В воде. 1. Вбежать в воду с берега до обозначенного места, 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. Передвигаться по дну на руках на мелком месте — 4—5 м. 5. Приседая, погрузиться в воду до глаз. 6. Стоя в воде, немного наклонившись вперед, «помешать» воду носом. 7. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой — 3—4 раза. 8. Игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде».

Занятие 3

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

На суше. 1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, — 1 мин.

2. Основная стойка, согнуть руки, кисти к плечам. Вращать руками вперед и назад по 10—15 раз. 3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести их назад.

Повторить движение руками 6—8 раз. 4. Сидя в упоре сзади, совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании кролем, — 1 мин. 5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад. 6. Попрыгать на месте как можно выше — 10—15 раз.

В воде. 1. Вбежать в воду до глубины по колени и упасть в нее. Повторить 4 раза. 2. Передвижение по дну на руках назад, боком. 3. На глубине по пояс присесть, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе, — 4—5 раз. 4. Ходить и бегать парами. 5. Побрызгать друг другу в лицо водой. 6. Сидя в упоре сзади на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, — 1 мин. 7. Игры «Волны на море», «Фонтан». 8. Свободное купание.

Занятие 4

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

На суше. 1. Бег на месте с различными положениями рук — на пояс, в стороны, вверх, за спину и т. п. 2. Принять основную стойку, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8—10 раз. 3. Основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой 6—8 раз. 4. В парах, держась за руки, поочередно приседать — 10 раз. 5. Стоя, держать на ладони согнутой руки листок, перышко или другой легкий предмет. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони. Повторить 4—5 раз. 6. Повторить движения ног, как при плавании кролем, — 1,5—2 мин.

В воде. 1. Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаться вперед («как зайчики»), затем побрызгаться и окунуться по шею. 2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться — 5 раз. 3. Стать лицом к берегу на мелком месте, опереться руками о дно, приподнять к поверхности воды таз и пятки. Делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем, — 1 мин. 4. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. По сигналу сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай, — 4 раза. 5. Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до трех и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. Прodelать задание 3—4 раза. 6. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в воду, пуская пузыри. Повторить 5—6 раз с перерывами. 7. Игры «Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука». 8. Свободное купание.

Занятие 5

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

На суше. Рассматривать с берега камешки, ракушки на дне водоема, водоросли, убедиться в том, что вода прозрачная.

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 не меньше 8 раз. 3. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть на товарища. Выполнить по 3—4 раза. 4. Лежа в упоре сзади на предплечьях на мелком месте, выполнять движения ногами, как при кроле,— 2 мин. 5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть, у кого окажется больше пузырей. 6. Игры «Переправа», «Байдарки», «Хоровод». 7. Свободное купание.

Занятие 6

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

На суше. 1. Ходьба, бег на месте— 1—2 мин. 2. Из занятия 2 повторить упражнение 3 по 5—6 раз. 3. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро — 1—2 мин. 4. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10—12 кругов в каждую сторону 3—4 раза с небольшими перерывами. 5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4—5 раз. 6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, 5—6 раз подряд.

В воде. 1. Вбежать в воду по пояс и окунуться. 2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать — по 3—4 раза. То же с поворотом головы. 3. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движение ног, как при плавании кролем,— 1 мин. 4. Проделать то же в упоре лежа сзади— 1 мин. 5. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов. 6. Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их — 4—5 раз. 7. Игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод». 8. Свободное купание.

Занятие 7

Задачи: подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.

На суше. 1. Проделать упражнения из предыдущего занятия. 2. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»).

В воде. 1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук,— 1—2 мин. 2. Стать лицом к берегу, опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении, приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать про себя до 8—10), затем встать. Проделать упражнение несколько раз. 3. Стоять в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. Проделать упражнение 4—5 раз. 4. Стоя по

пояс в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться. (Тело ребенка сперва погрузится под воду, а потом всплывет к ее поверхности.) Плавать в этом положении («как медуза»), потом встать, опуская ноги на дно. Повторить 3—4 раза. 5. Игры «Поезд в туннель!» (I вариант), «Коробочка», «Караси и щука» (II вариант). 6. Свободное купание.

Занятие 8

Задачи: закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.

На суше. 1. Прodelать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др. 2. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Прodelать 5—6 раз. 3. Повторить упражнение «Поплавок» — 5—6 раз. 4. Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперед — 10—12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно — 10—12 раз. 5. Прodelать упражнение 5 из занятия 6.

В воде. 1. Свободное купание и плавание. 2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята». 3. Стоять в воде по грудь или по пояс, руки вниз или на пояс. Сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавок. Повторить 3—4 раза. 4. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10—12 раз подряд, повторяя серии 3—4 раза. 5. Стать боком к берегу на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, прodelывая движения ногами, как при плавании кролем (5—8 м). 6. Игры «Тюлени», «На буксире».

Занятие 9

Задачи: учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.

На суше. Прodelать общеразвивающие и специальные упражнения из предыдущего занятия.

В воде. 1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделав глубокий вдох, погружаться под воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Прodelать упражнение 10—12 раз подряд, повторить серии с перерывами 3—4 раза. 2. Стоя в воде по грудь, выполнять упражнение «Мельница»: вращать руками вперед и назад по 10—12 раз. Повторить 3—4 раза. 3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища — 10 м. 4. Повторить выдохи в воду — 6—8 раз. 5. Принять несколько раз положение «поплавок». Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «стрелы» — 3—4 раза. 6. Стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгребать ими — делать движение кистями в виде «восьмерок». Повторить 3—4 раза. 7. Игры «Невод», «Кто как плавает».

Занятие 10

Задачи: разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

На суше. 1. Побегать. 2. Сделать наклоны вперед, в стороны. 3. Принять положение «стрелы». 4. Сделать «мельницу» руками. 5. Поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Выполнить 3—4 раза.

В воде. 1. «Поплавок» — 5—6 раз. 2. Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звезду» — 3—4 раза. 3. Повторить упражнение б из предыдущего занятия — 2—3 раза. 4. Стать лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди. Повторить 5—6 раз. 5. Стать спиной к берегу и прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине. Повторить 5—6 раз. 6. Движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте — по 1—2 мин. 7. Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо — под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри. Повторить 3—4 раза. 8. Свободное плавание, игра «Охотники и утки».

Занятие 11

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

На суше. 1. Прodelать ряд знакомых упражнений; повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем, в течение

2 мин.

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, с доской в руках — 2 мин. 6. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле на спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду. Выполнять 2 мин. 7. Игры «Караси и карпы» (I вариант), «Удочка», «Пятнашки с поплавком».

Занятие 12

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

На суше. 1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. 2. Повторить упражнение на освоение дыхания из занятия 10.

В воде. 1. Скольжение на груди и на спине — по 8—10 раз. 2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте —

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, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. 5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках — 2 мин. 6. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках — 10—12 раз. 7. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе — по 6—8 раз. 8. Игры «Качели», «Катание на кругах», «Торпеда». 9. Свободное плавание.

Занятие 13

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

На суше. Повторить упражнения на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине.

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), 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. Повторить упражнение 4 из предыдущего занятия. 6. Держась за доску, скольжение с движениями 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 движением рук, как при плавании кролем, - по 10-12 раз. 8. Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания - 5-6 раз. 9. Игры «хоровод», «Морской бой», «Щука».

Задание 14

Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений – согласование движения рук с дыханием.

На суше. 1. Повторить пройденные ранее упражнения. 2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки с посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить упражнение 10-15 раз каждой рукой. 3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движение обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернуться в исходное положение. Выполнить 10-15 раз.

В воде. 1. Проделать упражнения 1-5 из занятия 13. 2. Стать наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1-2 мин. 3. Проделать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движением одной руки - 1-2 мин.

4. Скользить на груди и на спине с движением рук, как при плавании кролем, - 10-12 раз. 5. Плавать с задержкой дыхания. 6. Игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?»

Задание 15.

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 на спине.

На суше. 1. Повторить разученные ранее упражнения. 2. Выполнить упражнения, описанные в занятии 14.

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 на спине с движением ног, как при плавании кролем, - 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 спине с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая 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 и 7 из предыдущего занятия. 9. Плавать с полной координацией движения рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания - 2-3 мин. 10. Игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы» (II вариант).

Задание 16

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

На суше. Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания.

В воде. 1. Плавать на груди и на 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 частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги 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 и развлечения по выбору детей: «Пловцы», «Чье звено скорее соберется?», «Гонка мячей».

Дальнейшие занятия можно посвятить улучшению техники плавания.

Следует постепенно увеличивать проплываемое расстояние до 25 м и более. Нет необходимости добиваться, чтобы все дети освоили технику плавания на груди и на спине. Каждый ребенок может совершенствоваться в том способе, который удастся ему лучше. Важно, чтобы он научился плавать и мог довольно длительное время держаться на поверхности воды.