

КОНСПЕКТЫ занятий по плаванию
для детей старшей группы МБДОУ ДС № 15 «Аленка»
г.Николаевска-на-Амуре Хабаровского края
Инструктор по культуре: Шибанова Марина Петровна

СТАРШАЯ ГРУППА

НОД № 1

Задачи:

Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на спине.

Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду. **Воспитывать** смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;

Ходьба спиной вперёд;

Ходьба с высоким подниманием колен (идём как «цапли»);

Прыжки на корточках с продвижением вперёд.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком, построение возле бортиков. Руками держаться за поручни, приседание (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться прямыми руками за бортик бассейна или поручень, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» на груди, на спине (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «водолазы» держаться руками за бортик или за поручень. Делать вдох, опустить лицо в воду делать выдох в воду (1-2 мин.)

- ❖ **Упражнение** построение в круг, руки на поясе, прыжок с последующим погружением в воду (4 раза).
- ❖ **Упражнение** ходьба до противоположного бортика приставным шагом (2-4 раза)
- ❖ **Упражнение** стоя спиной к бортику, держась за него или за поручень, лечь на спину «медуза». Лежать спокойно, глазами смотреть на потолок, живот поднять вверх на поверхность воды(1-2 мин.)
- ❖ Бег по бассейну помогая руками.
- ❖ Игра «Водяной» (2-3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 2

Задачи:

Продолжать учить детей ходить, бегать по бассейну

Упражнять загребать руками воду вперёд лицом, вперёд спиной.

Продолжать закреплять погружение под воду с доставанием дна бассейна двумя руками.

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;

Ходьба на пяточках, руки на поясе;

Ходьба на корточках с продвижением вперёд произносить га-га-га (как «гуси»).

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** «кто быстрее?». Ходьба по бассейну, загребая воду руками а)вперёд лицом, б) вперёд спиной (2 мин.).
- ❖ **Упражнение** «насос». Встать парами лицом друг к другу, поочередно приседать (10 раз).
- ❖ **Упражнение** « достань дно руками». Погружение под воду, достать рукой до дна (5-6 раз).
- ❖ Хоровод: «Мы идём». Взявшись за руки сделать круг.

«Мы идём, идём, идём
Хоровод ведём, ведём
Досчитаем до пяти
Ну попробуй нас найти
Раз, два, три, четыре, пять
Вот нырнули мы опять» Повторить 3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 3

Задачи:

Обучать детей скольжению на груди, держа в руках плавательные доски.
Продолжать учить ходить в положении полуприсяда с наклоном вперёд, работая руками, как при плавании способом «кроль на груди».
Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте;
Ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, руки на поясе;
Ходьба в полуприсяде.
Бег на месте «покажи пятки».

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (7-8 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду построение возле бортика.
Ходьба в положении полуприсяда с наклоном вперёд, работая руками, как при плавании способом «кроль на груди». (2-3 мин.)
- ❖ **Упражнение** стоя возле бортика лечь на воду, оттолкнуться от пола. Скольжение до другого бортика. (6-7 раз)
- ❖ **Упражнение** стоя спиной к бортику и держась за него руками, работать ногами как при плавании способом «кроль» на спине. (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «сосчитай пальцы». Детям нырять открывая глаза под водой и считать пальцы на руках. (4-5 раз)
- ❖ **Упражнение**, скольжение на груди. (3-4 раза)

Игра «Буксир» (2-3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 4

Задачи:

Учить детей отрывать ноги от дна бассейна.

Закреплять умение погружаться в воду с задержкой дыхания. **Воспитывать** решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба спиной вперёд.
Ходьба в полуприсяде.
Ходьба «покажи пятки»
Бег на месте

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Сесть на бортик, ноги спустить в воду, спрыгнуть в воду с помощью инструктора (4 раза).
- ❖ **Упражнение** «крокодильчики». Лечь на воду, упор рук о дно бассейна, ноги выпрямить. Идти руками по дну бассейна (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «фонтанчики». Упор руками за спиной, прямые ноги вытянуть носочки, поочерёдно поднимать правую (левую) ногу делая фонтан (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «подуй на горячий чай». Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды, сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться одной рукой за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании «Кроль» на груди, на спине (3-4 мин).
- ❖ **Упражнение** стоя лицом к бортику на расстоянии 5 шагов от него, допрыгнуть до бортика вперёд, отрывая ноги от дна (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась одной рукой за бортик, другой обхватить колени. Прижав их к груди и присесть (сосчитать до 10).

Игра «Футбол» (2-3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 5

Задачи:

Учить детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать.

Продолжать обучать ходьбе по бассейну с вытянутыми руками и погружению в воду лицом.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.
Ходьба вперёд лицом и вперёд спиной.
Ходьба в полуприсяде.
Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки к плечам. Вращение вперёд, локти смотрят в стороны. Затем вращение назад. (7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (ноги на ширине плеч), руки опущены вдоль туловища. Упражнение «Мельница». Вращение прямыми руками поочередно вперёд и затем назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. Наклоны туловища вперёд, достать до пальчиков ног (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Прыжок с бортика – сделать вдох и спрыгнуть вниз ногами с помощью инструктора.
- ❖ **Упражнение** сидя в полуприсяде, руки вытянуты вперёд, лицо опустить в воду (2-3 раза).
- ❖ **Упражнение** держась руками за бортик – вдох, погружаем лицо в воду, выдох (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «поплавок». Сидя, обхватить колени руками, и задержать дыхание. Подождать когда тело поднимется к поверхности воды (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась руками за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди затем на спине (5-6 раз).

Игра « Буксир» - упражнение выполняется парами, держать за руки. Один ребёнок выполняет роль буксира, держит второго участника, который плывёт за буксиром.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 6

Задачи:

Продолжать обучать скольжению на воде, вытянув ноги.
Закрепить ходьбу по бассейну, наклонившись вперёд и работать руками как при плавании способом «кроль» на груди. **Воспитывать** смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч). Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладошками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Соскок с бортика, сделать вдох и скользнуть вниз ногами с помощью инструктора.

- ❖ **Упражнение** ходьба в положении полуприсяда, наклонившись вперёд, работая руками как при плавании способом «кроль» на груди (4-5 раз).
- ❖ **Упражнение** «сосчитай пальцы» дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы (4-5 раз).
- ❖ **Упражнение** держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине (5 раз).
- ❖ **Упражнение** скольжение вдоль бассейна с доской в руках или надувным кругом (5 раз).

Игра «Морской бой» - играющие встают лицом друг к другу на расстоянии 1 метр. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг на друга в лицо. Выигрывает команда, игроки которой не отворачиваются от брызг, не закрывают глаза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 7

Задачи:

Обучать детей скольжению без плавательной доски. **Продолжать обучать** правильному выполнению упражнения «поплавок».
Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)
Ходьба на месте.
Ходьба на носках, руки за головой.
Ходьба на корточках произносить (кря-кря-кря).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком, соскользнув с бортика с помощью инструктора.
- ❖ **Упражнение** «фонтан». Работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась руками за бортик, работать ногами упражнение «велосипед» (4-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «дождик». Хлопать ладошками по воде. Сильный дождь – сильно хлопать, маленький дождь – тихо хлопать (5 раз).
- ❖ **Упражнение** «скольжение». Присесть вытянуть руки, От бортика оттолкнуться одной ногой и плавно скользить вперёд (6 раз).
- ❖ **Упражнение** «поплавок» (6 раз).

Игра «Поезд в тоннель» - опустить обруч в воду бассейна. Играющие выстраиваются в колонну по очереди, подныривают и проплывают под водой через обруч (тоннель).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 8

Задачи:

Обучать детей погружаться в воду и делать выдох под водой. **Продолжать обучать** скольжению с доской отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.

Воспитывать выносливость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба наклонившись вперёд, руки за спиной произносить (га-га-га).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка. Руки внизу, руки на пояс, руки на плечи, руки вверх, руки опустить (6-7 раз).
- ❖ И.П. Руки на поясе. Приседание, руки вперёд. Встать выпрямиться (6-7 раз).
- ❖ И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперёд, обхватить колени обеими руками, вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ Сидя руки на поясе. Наклоны к правой ноге, к левой ноге (7-8 раз).
- ❖ Сидя, руками упор сзади. Поднять ноги, держать на весу. Делать упражнение «ножницы» (5 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком, соскользнув с бортика с помощью инструктора.
- ❖ **Упражнение** «фонтан». Работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «пускаем пузыри». Сделать глубокий вдох, наклонить голову к воде, губами коснуться воды. Делать выдох в воду (7-8 раз).
- ❖ **Упражнение** «поплавок». Присесть в воду, обхватить руками колени, сделать вдох, убрать ноги от пола. Лежать на воде (5 раз).

- ❖ **Упражнение «стрела».** Оттолкнуться от бортика и попробовать скользить как стрела, руки и ноги вытянуты(5-6 раз).

Игра «Мы весёлые ребята» - дети идут по кругу, в середине находится водящий:

«Мы весёлые ребята

Любим плавать и нырять

Ну попробуй нас догнать!

1-2-3- лови ».

После последних слов все разбегаются, а водящий догоняет.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 9

Задачи:

Обучать детей умению ложиться на воду, держать руки и ноги на ширине плеч.

Продолжать обучать скольжению без помощи доски. **Воспитывать** смелость.

1 часть

Ходьба.

Ходьба боковым приставным шагом (левым боком, правым боком).

Ходьба на носочках, руки в стороны.

Ходьба на пятках, руки за головой.

Бег змейкой.

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).

- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком.
- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение «медуза»** - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение «стрела»** - оттолкнуться от бортика и скользить по воде вытянув руки и ноги вдоль туловища (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «найди предмет».** Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).

Игра «пройди в круг» (2 мин).

Игра «хороводная» (2 мин).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

Задачи:

Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх. **Закреплять** умение скользить 2-3 метра без помощи доски. **Воспитывать** смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч). Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладошками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком.
- ❖ **Упражнение «покажи пятки».** Погружение в воду с отрыванием ног от дна (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «горячее дно».** Погружение в воду с отрыванием рук от дна (5-6 раз).
- ❖ Стоя возле бортика, держаться за него руками, погружаться с головой в воду (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «стрела».** Оттолкнуться от бортика бассейна, руки и ноги вытянуты скользить до противоположного бортика (7-8 раз).
- ❖ **Упражнение «медуза».** Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны на спине (4 раза).

Игра «Мы весёлые ребята» - дети идут по кругу, в середине находится водящий:
«Мы весёлые ребята

Любим плавать и нырять
Ну попробуй нас догнать!
1-2-3- лови ».

После последних слов все разбегаются, а водящий догоняет.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 11

Задачи:

Продолжать учить выполнять движение руками и ногами, как при плавании «кроль».

Закрепить умение делать полный вдох и выдох в воду. **Выполнять** скольжение в упражнении «стрела».

Воспитывать дисциплинированность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси» произнося (га-га-га).

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

❖ Дыхательное упражнение

И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).

❖ Упражнение «Мельница»

И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт1-4.

Махи руками вперёд на счёт 1-4.

- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** - прыжок с бортика «солдатик».
- ❖ **Упражнение «пускаем пузыри»**
- ❖ **Упражнение «звезда»** - сделать вдох, лечь на воду. Развести ноги и руки в стороны, лежать ровно на воде, не двигаться.
- ❖ Ходьба вдоль бассейна с работой рук как при плавании способом «кроль» (2 раза на груди 2 раза, на спине).
- ❖ **Упражнение «фонтанчик»**. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).

Игра «буксир» (3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 12

Задачи:

Учить нырять, правильно делая вдох и выдох с поворотом головы.

Упражнять в работе прямыми ногами.

Закреплять умение доставать предметы со дна.

Воспитывать умение выполнять упражнения правильно не наталкиваясь друг на друга.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** - прыжок с бортика «солдатик».
- ❖ **Упражнение «дельфины»** - руки вытянуть вперёд, нырнуть в воду делать волнообразные движения телом с продвижением вперёд (5раз).
- ❖ Держась за плавательную доску работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине (4 раза).
- ❖ **Упражнение «достань дно руками»** - погрузиться под воду с головой, достать руками дно бассейна (5 раз).
- ❖ **Упражнение на дыхание** - держась руками за бортик бассейна, повернуть голову вправо делать вдох, голову повернуть прямо лицо в воду – выдох. Тоже в другую сторону (5 раз).

Игра «Поезд в тоннель» - набрать воздух в лёгкие, проплыть под водой в обруч (3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 13

Задачи:

Учить выполнять упражнение «поплавок».

Продолжать обучать с помощью плавательной доски, скольжению в воде, вытянув тело.

Воспитывать дисциплинированность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд, работать руками «мельница» (как при плавании «кроль» на спине).

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** - прыжок с бортика «солдатик».
- ❖ **Упражнение «фонтан»** - упор сзади о дно бассейна (за спиной) прямыми руками, ноги приподнять и работать ногами как при плавании «кроль».
- ❖ **Упражнение** скольжение. Держаться за плавательную доску, работать ногами как при плавании «кроль» на груди, на спине.
- ❖ **Упражнение «стрела»** - скольжение на груди, руки вдоль туловища.
- ❖ **Упражнение «поплавок»** - обхватить руками колени, набрать воздух в лёгкие. Затем убрать ноги от дна, и прижать голову к коленям. Лежать на воде как «поплавок».
- ❖ **Упражнение «медуза»** - руки и ноги расставлены в стороны, вдохнуть, лечь на воду и спокойно лежать.
- ❖ **Упражнение «стрела»**. Оттолкнуться от бортика бассейна, руки и ноги вытянуты скользить до противоположного бортика (7-8 раз).

Игра «футбол» - стараться ударить ногами по надувному мячу, так чтобы он попал в ворота. Руками не помогать.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 14

Задачи:

Учить ровно лежать на воде, вытянув руки и ноги.

Продолжать учить детей выполнять упражнение «поплавок».

Продолжать отрабатывать движение ногами как при плавании способом «кроль» на спине и на груди.

Упражнять в скольжении и нырянии.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба змейкой, на корточках, цепочкой (положив руки на плечи впередиидущего).

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч). Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение «поплавок»** - обхватить руками колени, набрать воздух в лёгкие. Затем убрать ноги от дна, и прижать голову к коленям. Лежать на воде как «поплавок».
- ❖ **Упражнение** скольжение. Держаться за плавательную доску, работать ногами как при плавании «кроль» на груди, на спине.
- ❖ **Упражнение «медуза»** - руки и ноги расставлены в стороны, вдохнуть, лечь на воду и спокойно лежать.
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).
- ❖ Стоя боком к бортику, держаться одной рукой, лечь на воду на спину. Лежать ровно, выпрямив тело.

Игровые упражнения

1. «Водолазы»
2. «Горячее дно»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 15

Задачи:

Обучать детей выполнять скольжение на груди, руки расположены вдоль туловища, продолжать обучать правильно работать ногами как, при плавании «кроль».

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба «цепочкой» (положив руки на плечи впереди идущего).

Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.

Бег.

Комплекс общеобразовательных упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки к плечам. Вращение вперёд, локти смотрят в стороны. Затем вращение назад. (7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (ноги на ширине плеч), руки опущены вдоль туловища. Упражнение «Мельница». Вращение прямыми руками поочередно вперёд и затем назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. Наклоны туловища вперёд, достать до пальчиков ног (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатик». Построение возле бортика.
- ❖ Держась за бортик работать ногами как при плавании «кроль» на груди и на спине.
- ❖ **Упражнение «стрела»** - скольжение на груди, руки вдоль туловища.
- ❖ **Упражнение «звезда»**. Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны на спине (4 раза).
- ❖ **Упражнение «найди предмет»**. Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).
- ❖ **Игровое упражнение**
 - «водолазы»
 - «дельфины»

Игра «морской бой»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 16

Задачи:

Закреплять умение скользить по воде, отталкиваясь ногами от бортика, закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами.
Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба «цепочкой» (положить правую руку на плечо впереди идущего, левую руку поставить на пояс).

Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки, через стороны одновременно делать спокойный вдох через нос. Выдох через рот (7-8 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатик». Построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** «горячее дно» (1-2 мин).
- ❖ **Упражнение** «стрела» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоять лицом к бортику, держаться одной рукой за него, другой рукой делать гребковые движения как при плавании «кроль» (5 раз поочередно правой, левой руками).
- ❖ **Упражнение** скольжение на спине стоя руки вверх, присесть, одной ногой упор о стенку, оттолкнуться проплыть до противоположного бортика (3-4 раз).

Игра «Буксиры»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 17

Задачи:

Закреплять умение скользить по воде, отталкиваясь ногами от бортика, закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба «цепочкой» (положить левую руку на плечо впередиидущего, а правую поставить на пояс).

Ходьба приставным шагом с присяданием.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатык». Построение возле бортика.
- ❖ Ходьба в полуприсяде, опустив голову в воду с работой рук как при плавании «кроль» на груди (2 мин).
- ❖ Держаться руками за бортик, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» (3 мин).
 - а) на груди
 - б) на спине
- ❖ **Игра «Дельфины»** - нырять с постепенным продвижением вперёд (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение (работа руками способом «брасс»)** - в положении сидя на дне, обе руки на поверхности воды вперёд развести в стороны, вернуться в исходное положение.
- ❖ **Упражнение** - «стрела» (выполнить 5-7 раз).
- ❖ **Игра** - «торпеды» (3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 18

Задачи:

Учить нырять с продвижением вперёд под водой.

Закреплять умение погружаться под воду доставать дно руками.

Воспитывать решительность

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом.
Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «дельфины» - лечь на воду, нырять с продвижением вперёд имитируя движение дельфина (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «стрела» - оттолкнуться от бортика и скользить по воде вытянув руки и ноги вдоль туловища (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «найди предмет». Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).
- ❖ Держаться за бортик, голову повернуть в сторону сделать вдох, лицо опустить в воду, сделать выдох.
- ❖ Держаться за мяч, работать ногами как при плавании «кроль» на груди, на спине.
- ❖ **Упражнение** «аплодисменты» - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд, сделать несколько хлопков (4 раза).

Игра «Буксиры»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 19

Задачи:

Учить скользить на спине.

Продолжать учить скользить на груди, с прижатыми к туловищу руками.

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси».

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт 1-4.
Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** скольжение на груди руки прижаты к туловищу – «торпеда» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за плавательную доску скользить на груди, на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** на дыхание «водолазы» - без работы ног. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).

Игра «Водяной»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 20

Задачи:

Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать.

Обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.

Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках в полуприсяде.

Ходьба на насочках руки вытянуть вверх подтягивание .

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.

Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).

- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** скомбинироваться руки обнимают колени, колени прижаты к груди свободно лечь на воду – «поплавок» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «медуза» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «покажи пятки». (4 раза).

Игра «Футбол»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 21

Задачи:

Обучать детей правильной работе рук, как при плавании.

Закреплять умение скользить на груди.

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Присядание чередуя с ходьбой.

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Бег по бассейну, работая рукам как «мельница» с произношением звука (о) (15 сек. - 4 раза).
- ❖ **Упражнение** «насос» - стоя в парах держась за руки сделать вдох затем выдох в воду (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «большой и маленький фонтан» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).

❖ **Упражнения игровые** «звезда». (4 раза).

Игра «Буксир»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 22

Задачи:

Учить детей согласованной работе рук, дыханию как при плавании способом «кроль» на груди.

Закреплять умение скользить на груди с разным положением рук.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на носках, руки за головой.

Ходьба на корточках произносить (кря-кря-кря).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).

- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Бег по бассейну, работая руками как «мельница» с произношением звука (о) (15 сек. - 4 раза).
- ❖ **Упражнение** «насос» - стоя в парах держась за руки сделать вдох затем выдох в воду (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** « большой и маленький фонтан» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела», руки вдоль туловища, затем правая вверх левая вниз, правая вниз, левая вверх, обе руки вверх (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «звезда». (4 раза).

Игра «Достань камушки»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 23

Задачи:

Продолжать обучать скольжению на спине.

Закреплять умение скользить на груди с согласованной работой рук и ног и дыханием.

Воспитывать настойчивость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на носках, руки в стороны.

Прыжки на двух ногах, руки на поясе.

Бег вращая перед грудью согнутыми в локтях руками «моторчик» произнося звук (р-р-р-).

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ **Упражнение** положение туловища лёжа на воде, скольжение на спине с работой ног. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** стоя грудью к бортику держась за бортик одной рукой другой делать гребковые движения способом «кроль» на груди. Также другой рукой. (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** « насос» парами (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).

- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела», руки вдоль туловища, затем правая вверх левая вниз, правая вниз, левая вверх, обе руки вверх (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «медуза». (4 раза).

Игра «морская фигура»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 24

Задачи:

Продолжать обучать скольжению на спине, груди.

Закрепить умение работать ногами, как при плавании способом «кроль» (на груди и на спине).

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом произносятся звуки (а-о-у).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.

Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).

- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч). Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонями по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком.
- ❖ **Упражнение «мельница»** ходьба по бассейну с работой рук
 - А) спиной вперёд
 - Б) лицом вперёд (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «горячее дно».** Погружение в воду с отрыванием рук от дна (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоя возле бортика, держаться за него руками, погружаться с головой в воду затем поворот головы в сторону вдох лицо опустить выдох в воду. (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «фонтан»** Оттолкнуться от бортика бассейна, руки и ноги вытянуты скользить до противоположного бортика работая ногами. (7-8 раз).
- ❖ **Упражнение «медуза».** Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны на спине (4 раза).

Игра «Мы весёлые ребята» - дети идут по кругу, в середине находится водящий:

«Мы весёлые ребята

Любим плавать и нырять

Ну попробуй нас догнать!

1-2-3- лови ».

После последних слов все разбегаются, а водящий догоняет.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 25

Задачи:

Обучать детей погружаться в воду и делать выдох под водой. **Продолжать обучать** скольжению с доской отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.
Воспитывать выносливость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба наклонившись вперёд, руки за спиной произносить (га-га-га).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка. Руки внизу, руки на пояс, руки на плечи, руки вверх, руки опустить (6-7 раз).
- ❖ И.П. Руки на поясе. Приседание, руки вперёд. Встать выпрямиться (6-7 раз).
- ❖ И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперёд, обхватить колени обеими руками, вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ Сидя руки на поясе. Наклоны к правой ноге, к левой ноге (7-8 раз).
- ❖ Сидя, руками упор сзади. Поднять ноги, держать на весу. Делать упражнение «ножницы» (5 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком, соскользнув с бортика без помощи инструктора.
- ❖ **Упражнение** «покажи пятки». Ныряние под воду – с отрыванием ног от дна (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоять лицом к бортику, держаться одной рукой за него, другой рукой делать гребковые движения как при плавании «кроль» (5 раз поочерёдно правой, левой руками) - (7-8 раз).
- ❖ **Упражнение** «поплавок». Присесть в воду, обхватить руками колени, сделать вдох, убрать ноги от пола. Лежать на воде (5 раз).
- ❖ **Упражнение** «стрела». Оттолкнуться от бортика и попробовать скользить как стрела, руки и ноги вытянуты(5-6 раз).

Игра «Поезд в тоннель» - опустить обруч в воду бассейна. Играющие выстраиваются в колонну по очереди, подныривают и проплывают под водой, через обруч (тоннель).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 26

Задачи:

Учить совершенствовать умение скользить на груди с различным положением рук.
Закреплять умение делать выдох в воду как при плавании способом «кроль».
Упражнять в скольжении и нырянии.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба змейкой, на корточках, цепочкой (положив руки на плечи впередиидущего произносить звук чух-чух-чух).

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч). Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).

- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение «поплавок»** - обхватить руками колени, набрать воздух в лёгкие. Затем убрать ноги от дна, и прижать голову к коленям. Лежать на воде как «поплавок».
- ❖ **Упражнение** скольжение с выдохом в воду. Держаться за плавательную доску, работать ногами как при плавании «кроль» на груди с выдохом в воду.
- ❖ **Упражнение «медуза»** - руки и ноги расставлены в стороны, вдохнуть, лечь на воду и спокойно лежать.
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика на груди и на спине. Руки вдоль туловища и руки поднятые вверх. (4 раза).
- ❖ **Упражнение «достань камешек»** набрать воздух в лёгкие нырнуть в воду достать камень или несколько камней.

Игровые упражнения

1. «Плавучие стрелы»
2. «Игры с надувными игрушками»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 27

Задачи:

Обучать детей скользить по поверхности воды на груди с различным положением рук.

Закреплять умение скользить на груди с помощью доски, делать вдох вперёд, затем опустить голову в воду. Скользить работая ногами.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба вперёд лицом и вперёд спиной.

Ходьба в полуприсяде, произносить (кря-кря-кря).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки к плечам. Вращение вперёд, локти смотрят в стороны. Затем вращение назад. (7 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка (ноги на ширине плеч), руки опущены вдоль туловища. Упражнение «Мельница». Вращение прямыми руками поочерёдно вперёд и затем назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. Наклоны туловища вперёд, достать до пальчиков ног (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Прыжок с бортика – сделать вдох и спрыгнуть вниз ногами без помощи инструктора.
- ❖ **Упражнение** наклон вперёд, руки на поясе, сделать вдох лицо опустить в воду сделать выдох (2-3 раза).
- ❖ **Упражнение** держась руками за борт – вдох, погружаем лицо в воду, выдох (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «стрела» скольжение по поверхности воды
А) без работы ног и рук (5-6 раз),
Б) с работой ног (5-6 раз),
В) с работой рук (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась руками за борт работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди затем на спине (5-6 раз).

Игра « Буксир» - упражнение выполняется парами, держать за руки. Один ребёнок выполняет роль буксира, держит второго участника, который плывёт за буксиром.

«Поезд в тоннель»- проплывать под дугу.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 28

Задачи:

Продолжать учить скольжению на груди и на спине, как при плавании «кроль».
Совершенствовать навыки погружения, делать полный вдох и выдох в воду.
Воспитывать дисциплинированность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси» произнося (га-га-га).

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт 1-4.
Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).

- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

- ❖ Упражнение - прыжок с бортика «солдатик».
- ❖ Упражнение на дыхание. Сделать вдох, погружение в воду выдох под водой.
- ❖ Упражнение «звезда» - сделать вдох, лечь на воду. Развести ноги и руки в стороны, лежать ровно на воде, не двигаться.
- ❖ Ходьба вдоль бассейна с работой рук как при плавании способом «кроль» (2 раза на груди 2 раза, на спине).
- ❖ Упражнение «фонтанчик». Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
- ❖ Упражнение «стрела» скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).
- ❖ Упражнение «скольжение с работой ног и рук». Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).

Игра «передай предмет под водой» (3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 29

Задачи:

Обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении туловища с работой рук, лицо опустить в воду.

Закрепить умение скользить на груди и на спине.

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба «цепочкой», положив руки на плечи впереди идущего произносить звук (у).

Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.

Бег.

Комплекс озера развивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки к плечам. Вращение вперёд, локти смотрят в стороны. Затем вращение назад. (7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (ноги на ширине плеч), руки опущены вдоль туловища. Упражнение «Мельница». Вращение прямыми руками поочередно вперёд и затем назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. Наклоны туловища вперёд, достать до пальчиков ног (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ И.П. Сидя, упор на руки за спиной, ноги прямые. Поднять туловища вверх, вниз сесть (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Приседание (6-7 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатик». Построение возле бортика.
- ❖ Ходьба по бассейну в наклонном положении туловища с работой рук, делать вдох в сторону, затем опустить голову в воду сделать выдох. (30сек.)
- ❖ **Упражнение «стрела»** - скольжение на груди, руки вдоль туловища.
- ❖ **Упражнение «звезда»**. Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны на спине (4 раза).
- ❖ **Упражнение «найди предмет»**. Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).
- ❖ **Игровое упражнение**
 - «крокодилы»
 - «дельфины»

Игра «Водяной»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 30

Задачи:

Закреплять умение скользить по воде работая ногами.

Продолжать обучение навыку погружения под воду.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба боковым приставным шагом с приседанием произносить звук (р).

Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки, через стороны одновременно делать спокойный вдох через нос. Выдох через рот (7-8 раз).
- ❖ Ходьба, чередование с бегом (20 сек).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатык». Построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** «горячее дно» прыжками на двух ногах до другой стороны бассейна (1-2 мин).

- ❖ **Упражнение** «стрела» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «буксир» стоя парами друг другу по очереди буксировать партнёра (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоять лицом к бортику, держаться одной рукой за него, другой рукой делать гребковые движения как при плавании «кроль» (5 раз поочередно правой, левой руками).
- ❖ **Упражнение** скольжение «стрела» на спине и на груди стоя руки вверх, присесть, одной ногой упор о стенку, оттолкнуться проплыть до противоположного бортика (3-4 раз).
- ❖ **Упражнение** на дыхание. Прыжок вверх сделать вдох, погружение в воду выдох (5-6 раз).

Игра «Буксиры»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 31

Задачи:

Закрепить умение скользить на груди и на спине.

Продолжать закреплять навык ходьбы по бассейну лицом вперёд, спиной вперёд работая руками как «мельница».

Воспитывать выносливость.

1 часть

Ходьба.

Ходьба боковым приставным шагом (левым боком, правым боком).

Ходьба на носочках, руки в стороны произносить звук (ш-ш-ш).

Ходьба на пятках, руки за головой.

Бег змейкой.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Хлопок над головой (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком.
- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «стрела» - оттолкнуться от бортика и скользить по воде вытянув руки и ноги вдоль туловища (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «поплавок» - лечь на воду, скомбинироваться (прижать согнутые в коленях ноги к груди, обхватить их руками, голову прижать к коленям) 5-6 раз.
- ❖ Упражнение «винт» - повороты туловища вокруг себя.
- ❖ **Упражнение** «найди предмет». Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).

Игра «пройди в круг» (2 мин).

Игра «хороводная» (2 мин).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 32

Задачи:

Продолжать обучать скольжению на груди с вращением тела.
Совершенствовать умение лежать на груди и на спине.
Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом произносятся звуки (а-о-у).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч). Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонями по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком.
- ❖ **Упражнение** «мельница» ходьба по бассейну с работой рук
 - А) спиной вперёд
 - Б) лицом вперёд (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «винт».** Погружение в воду с вращением туловища (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоя возле бортика, держаться за него руками, погружаться с головой в воду затем поворот головы в сторону вдох лицо опустить выдох в воду. (6-7 раз).

- ❖ **Упражнение «фонтан»** Оттолкнуться от бортика бассейна, руки и ноги вытянуты скользить до противоположного бортика работая ногами. (7-8 раз).
- ❖ **Упражнение «медуза».** Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны на спине (4 раза).
- ❖ **Упражнение «стрела»** оттолкнуться от бортика, проплыть до противоположной стороны (4 раза).

Игра «Мы весёлые ребята» - дети идут по кругу, в середине находится водящий:

«Мы весёлые ребята

Любим плавать и нырять

Ну попробуй нас догнать!

1-2-3- лови ».

После последних слов все разбегаются, а водящий догоняет.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

НОД № 1

Задачи:

Учить детей ходить отрывая ноги от дна бассейна.

Упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей.

Продолжать учить делать выдох в воду.

Воспитывать выдержку.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте;

Ходьба на месте, руки на поясе;

Ходьба на корточках с продвижением вперёд произносить га-га-га (как «гуси»).

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.

Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).

- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки держась за поручень в бассейне на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** «кто быстрее?». Ходьба по бассейну, загребая воду руками а) вперёд лицом, б) вперёд спиной (2 мин.).
- ❖ **Упражнение** «насос». Встать парами лицом друг к другу, поочередно приседать (10 раз).
- ❖ **Упражнение** «достань дно руками». Погружение под воду, достать рукой до дна (5-6 раз).
- ❖ Хоровод: «Мы идём». Взявшись за руки сделать круг.

«Мы идём, идём, идём
Хоровод ведём, ведём
Досчитаем до пяти
Ну попробуй нас найти
Раз, два, три, четыре, пять
Вот нырнули мы опять» Повторить 3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 2

Задачи:

Продолжать учить детей отрывать ноги от дна бассейна.

Упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд. **Воспитывать** смелость, самостоятельность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба «покажи пятки»

Бег на месте

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** «крокодильчики». Лечь на воду, упор рук о дно бассейна, ноги выпрямить. Идти руками по дну бассейна (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «фонтанчики». Упор руками за спиной, прямые ноги вытянуть носочки, поочерёдно поднимать правую (левую) ногу делая фонтан (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «подуй на горячий чай». Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды, сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай (6-7 раз).

- ❖ **Упражнение** держаться одной рукой за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании «Кроль» на груди, на спине (3-4 мин).
- ❖ **Упражнение** стоя лицом к бортику на расстоянии 5 шагов от него, допрыгнуть до бортика вперёд, отрывая ноги от дна (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась одной рукой за бортик, другой обхватить колено. Прижав их к груди и присесть (сосчитать до 10).

Игра «фонтанчик» (2-3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 3

Задачи:

Обучать детей ходьбе по бассейну, загребая воду руками. **Продолжать обучать** правильному выполнению упражнения «поплавок».
Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)
Ходьба на месте.
Ходьба на носках, руки за головой.
Ходьба на корточках произносить (кря-кря-кря).
Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).

- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком, с помощью инструктора.
- ❖ **Упражнение** «фонтан». Работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась руками за бортик, работать ногами упражнение «велосипед» (4-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «дождик». Хлопать ладошками по воде. Сильный дождь – сильно хлопать, маленький дождь – тихо хлопать (5 раз).
- ❖ **Упражнение** «скольжение на месте». Присесть вытянуть ноги, опора на руки. Стоять в воде на руках ноги сзади прямые. (6 раз).
- ❖ **Упражнение** «поплавок» (6 раз)- обнять колени двумя руками.

Игра «Поезд в тоннель» - опустить обруч в воду бассейна. Играющие выстраиваются в колонну гуськом по очереди, переступают через обруч не погружая голову в воду.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

Задачи:

Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох.

Упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей.

Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками.

Воспитывать выдержку.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте;

Ходьба на месте, руки на поясе;

Ходьба с продвижением вперёд высоко поднимая колени произносить ра-ра-ра.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Поднять руки вверх, посмотреть на руки хлопок над головой. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вправо, наклон влево. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. стойка пятки вместе носки врозь, руки на поясе.
Приседания (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки держась за поручень в бассейне на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** Прыжки на двух ногах держась за поручень «зайки» (20 сек.).
- ❖ **Упражнение** Ходьба парами держась за руки высоко поднимая колени «лошадки» (20 сек.).
- ❖ **Упражнение** «насос». Встать парами лицом друг к другу, поочерёдно приседать (10 раз).
- ❖ **Упражнение** «поговорим с водичкой». Сделать вдох погружение под воду, сделать выдох(5-6 раз).
- ❖ Хоровод: «Пузырь». Взявшись за руки сделать круг.
Повторить 3 раза.
- ❖ «Крабы», «крокодилы». Повторить 3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 5

Задачи:

Учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на спине.

Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду, согласовывая свои действия с действиями других детей. **Воспитывать** умение выполнять правило – помогать товарищам, не мешать выполнять упражнения.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;

Ходьба с высоким подниманием колен (идём как «цапли»);

Прыжки на корточках с продвижением вперёд.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).

- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой держась за поручень.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду , построение возле бортиков. Руками держаться за поручни, приседание (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться прямыми руками за бортик бассейна или поручень, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» на груди, на спине (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «водолазы» держаться руками за бортик или за поручень. Делать вдох, опустить лицо в воду делать выдох в воду (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** построение в круг, руки на поясе, прыжок с последующим погружением в воду (4 раза).
- ❖ **Упражнение** ходьба до противоположного бортика приставным шагом (2-4 раза)
- ❖ Бег по бассейну помогая руками.

- ❖ Игра «Водяной» (2-3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 6

Задачи:

Продолжать учить детей погружению в воду

Упражнять в работе ног как при плавании способом «кроль».
Подготавливать к выполнению скольжения на груди.
Воспитывать уверенность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;
Ходьба на пяточках, руки на поясе;
Ходьба «крокодильчиком» руки опираются на дно бассейна, ноги прямые сзади не дотрагиваясь до дна.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Согнуть правую ногу в колене, руку отвести вправо. Тоже в левую сторону (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** работа ногами способ «кроль».
- ❖ **Упражнение** «крокодилы» вышли плавать.
- ❖ **Упражнение** «насос». Встать парами лицом друг к другу, поочерёдно приседать (10 раз).
- ❖ **Упражнение** «достань дно руками». Погружение под воду, достать рукой до дна (5-6 раз).

- ❖ Хоровод: «Мы идём». Взявшись за руки сделать круг.

«Мы идём, идём, идём
Хоровод ведём, ведём
Досчитаем до пяти
Ну попробуй нас найти
Раз, два, три, четыре, пять
Вот нырнули мы опять» Повторить 3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 7

Задачи:

Продолжать учить детей делать продолжительный выдох в воду.
Закрепить умение энергично выполнять движения «покажи пятки».
Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте;

Ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, руки на поясе;

Ходьба в полуприсяде с произношением га-га-га (как гуси).

Бег на месте «покажи пятки».

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (7-8 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.

- Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду построение возле бортика.
Ходьба с наклоном вперёд, работая руками, как при плавании способом «кроль на груди». (2-3 мин.)
- ❖ **Упражнение** стоя возле бортика держась руками за поручень. Бег на месте «покажи пятки». (6-7 раз)
- ❖ **Упражнение** стоя спиной к бортику и держась за него руками, работать ногами как при плавании способом «кроль» на спине. (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «сосчитай пальцы». Детям нырять открывая глаза под водой и считать пальцы на руках. (4-5 раз)
- ❖ **Упражнение** «поговори с водой». (3-4 раза)

Игра «Поймай мяч» (2-3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 8

Задачи:

Учить детей доставать предметы со дна, опуская лицо в воду.

Упражнять правильному выдоху в воду.

Воспитывать дисциплинированность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте,

Ходьба с высоким подниманием колен произносить слова цап-ля, цап – ля, цап – ля.

Прыжки вверх стоя возле бортика бассейна, отталкиваясь ногами «как пружинки».

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортиков. Руками держаться за поручни, приседание (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться прямыми руками за бортик бассейна или поручень, работать руками как при плавании «кроль» на груди, на спине (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «водолазы» держаться руками за бортик или за поручень. Делать вдох, опустить лицо в воду делать выдох в воду (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «кто достанет игрушку со дна» (4 раза).
- ❖ **Упражнение** ходьба до противоположного бортика приставным шагом (2-4 раза)
- ❖ Бег по бассейну помогая руками.

Игра «Водяной» (2-3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 9

Задачи:

Учить двигаться влево – вправо с выполнением различных заданий.

Закреплять умение погружаться под воду доставать дно руками.

Воспитывать умение слушать указания взрослого и правильно выполнять их.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).

- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортика. Руками держаться за поручни, приседание (5-7 раз).
- ❖ Держаться за бортик руками, поднять прямые ноги на поверхность воды, как при плавании «кроль» на груди (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «найди предмет». Наклонять голову под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).
- ❖ Держаться за бортик, голову повернуть в сторону сделать вдох, лицо опустить в воду, сделать выдох.
- ❖ **Упражнение** «крокодилы плавают», работать ногами как при плавании «кроль» на груди, руками идти по дну (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «аплодисменты» - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд, сделать несколько хлопков (4 раза).

Игра «Буксиры»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 10

Задачи:

Обучать детей работе прямыми ногами способом «кроль» держась за плавательную доску.

Продолжать развивать умение двигаться вперёд лицом и вперёд спиной с выполнением различных движений.

Воспитывать организованность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте;

Ходьба лицом вперёд, спиной вперёд, руки «мельница»;

Ходьба в полуприсяде произносить га-га-га (как утки).

Бег на месте «покажи пятки».

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (7-8 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду построение возле бортика.
Ходьба в положении полуприсяды с наклоном вперёд, работая руками, как при плавании способом «кроль на груди». (2-3 мин.)
- ❖ **Упражнение** «нырнём по носик» (6-7 раз)
- ❖ **Упражнение** встать парами лицом друг к другу. Взяться за руки. Первый держит на вытянутых руках второго. Второй выпрямляет ноги, ложится на воду и работает ногами как при способе «кроль» на груди (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «достань камни». Детям нырнуть, открыть глаза под водой и достать камни. Выкладывать на бортик бассейна и посчитать их количество. (4-5 раз)
- ❖ **Упражнение**, скольжение на груди с помощью надувного круга или плавательной доски. (3-4 раза)

Игра «Весёлые лягушки» (2-3 раза)

Игра «Бегом за мячом»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 11

Задачи:

Учить детей выполнять плавательные движения руками. **Закреплять** умение делать выдох в воду.

Воспитывать умение выполнять правило – делать упражнение в одном направлении.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на носках, руки за головой.

Ходьба на корточках произносить (кря-кря-кря).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).

- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком, с помощью инструктора.
- ❖ **Упражнение** «фонтан». Работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась руками за бортик, работать ногами упражнение «велосипед» (4-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «паровозик». Ходьба с ритмичной работой согнутых рук. Локти должны быть в воде. (1 мин.)
- ❖ **Упражнение** «лодка у причала». Присесть вытянуть ноги, опора на руки. Стоять в воде на руках ноги сзади прямые. (6 раз).
- ❖ **Упражнение** «поплавок» (6 раз)- обнять колени двумя руками.

Игра «Поезд в тоннель» - опустить обруч в воду бассейна. Играющие выстраиваются в колонну гуськом по очереди, переступают через обруч не погружая голову в воду.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 12

Задачи:

Учить детей сочетать быстрые движения с медленными.

Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами. **Воспитывать** смелость.

1 часть

Ходьба.

Ходьба боковым приставным шагом (левым боком, правым боком).

Ходьба на носочках, руки в стороны.

Ходьба на пятках, руки за головой.

Бег змейкой.

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Прыжком расставить ноги в стороны шире плеч, руки расставить вверх в стороны как «звезда» (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортика.
- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди сочетать быстрые движения с медленными. (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «крокодильчики» - лечь на воду, опора на руки, прямыми ногами работать как «фонтанчик» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «спрячемся от дождя» - упражнение на погружение в воду (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «найди предмет». Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).

Игра «пройди в круг» (2 мин).

Игра «Кто как плавает» - крабы, раки, лягушки, дельфины, пингвины (2 мин).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 13

Задачи:

Учить детей передвигаться с погружением в воду.
Продолжать упражнять правильному вдоху и выдоху в воду.
Подготавливать к выполнению скольжения на груди.
Воспитывать уверенность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;
Ходьба на пяточках, руки на поясе;
Ходьба «крокодильчиком» руки опираются на дно бассейна, ноги прямые сзади не дотрагиваясь до дна.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Согнуть правую ногу в колене, руку отвести вправо. Тоже в левую сторону (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** работа ногами способ «кроль».
- ❖ **Упражнение** «крокодилы» вышли плавать.
- ❖ **Упражнение** «насос». Встать парами лицом друг к другу, поочерёдно приседать (10 раз).
- ❖ **Упражнение** « достань дно руками». Погружение под воду, достать рукой до дна (5-6 раз).
- ❖ Хоровод: «Мы идём». Взявшись за руки сделать круг.

«Мы идём, идём, идём
Хоровод ведём, ведём
Досчитаем до пяти
Ну попробуй нас найти
Раз, два, три, четыре, пять
Вот нырнули мы опять» Повторить 3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 14

Задачи:

Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами, выполнять упражнение в разном темпе.

Упражнять детей правильно делать выдох в воду. **Воспитывать** организованность, смелость, самостоятельность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба «покажи пятки»

Бег на месте

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** «крокодильчики». Лечь на воду, упор рук о дно бассейна, ноги выпрямить. Идти руками по дну бассейна (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «фонтанчики». Упор руками за спиной, прямые ноги вытянуть носочки, поочерёдно поднимать правую (левую) ногу делая фонтан (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «подуй на горячий чай». Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды, сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться одной рукой за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании «Кроль» на груди, на спине (3-4 мин).
- ❖ **Упражнение** держась одной рукой за бортик, другой обхватить колено. Прижав их к груди и присесть (сосчитать до 10).

Игра «фонтанчик» (2-3 раза)

Игра «Рыбак и рыбки» (2-3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 15

Задачи:

Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох.

Упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей.

Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками.

Воспитывать выдержку.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте;

Ходьба на месте, руки на поясе;

Ходьба с продвижением вперёд высоко поднимая колени произносить ра-ра-ра.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Поднять руки вверх, посмотреть на руки хлопок над головой. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вправо, наклон влево. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. стойка пятки вместе носки врозь, руки на поясе.
Приседания (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки держась за поручень в бассейне на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** «крокодильчики». Лечь на воду, упор рук о дно бассейна, ноги выпрямить. Идти руками по дну бассейна (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «фонтанчики». Упор руками за спиной, прямые ноги вытянуть носочки, поочерёдно поднимать правую (левую) ногу делая фонтан (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «подуй на горячий чай». Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды, сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться одной рукой за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании «Кроль» на груди, на спине (3-4 мин).
- ❖ **Упражнение** держась одной рукой за бортик, другой обхватить колено. Прижав их к груди и присесть (сосчитать до 10).

Игра «Найди клад» - найти под водой игрушки, цветные камешки, разложить на бортик бассейна и пересчитать.

Повторить 3 раза.

Игра «Крабы», «крокодильчики».

Повторить 3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 16

Задачи:

Учить детей держась за надувной круг или плавательную доску вытягивать тело вперёд и ложиться на воду.

Упражнять в погружении под воду.

Воспитывать организованность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;

Ходьба спиной вперёд;

Ходьба с высоким подниманием колен (идём как «цапли») произносить всем вместе цап-ля, цап-ля, цап-ля;

Прыжки на корточках с продвижением вперёд.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное поднятие рук вверх и вниз (правая рука вверх, левая вниз и наоборот) (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду , построение возле бортиков. Руками держаться за поручни, приседание (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться прямыми руками за бортик бассейна или поручень, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» на груди (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «водолазы» держаться руками за бортик или за поручень. Делать вдох, опустить лицо в воду делать выдох в воду (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** построение в круг, ходьба по бассейну загребая воду руками (4 раза).
- ❖ **Упражнение** ходьба до противоположного бортика приставным шагом (2-4 раза)
- ❖ **Упражнение** стоя спиной к бортику, держась за плавательную доску или за надувной круг, лечь на грудь ноги прямые вытянуть как при плавании способом «кроль». Лежать спокойно, глазами смотреть на дно, поднять вперёд голову сделать вдох и снова опустить голову в воду(1-2 мин.)
- ❖ Бег по бассейну помогая руками.

Игра «Водяной» (2-3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 17

Задачи:

Учить погружаться с головой под воду, одновременно вытягивать тело ровно (как струна).

Упражнять загребать руками воду вперёд лицом, вперёд спиной.

Продолжать закреплять погружение под воду с правильным дыханием. Делать вдох полной грудью, закрыть крепко губы. Погружаться под воду и спокойно выпускать воздух через губы сложенные трубочкой.

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;

Ходьба на пяточках, руки на поясе;

Ходьба на корточках с продвижением вперёд произносить га-га-га (как «гуси»).

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** «кто быстрее?». Ходьба по бассейну, загребая воду руками а)вперёд лицом, б) вперёд спиной (2 мин.).
- ❖ **Упражнение** «насос». Встать парами лицом друг к другу, поочередно приседать (10 раз).
- ❖ **Упражнение** «достань дно руками». Погружение под воду, достать рукой до дна (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоя спиной к бортику, держась за плавательную доску или за надувной круг, лечь на грудь ноги прямые вытянуть как при плавании способом «кроль». Лежать спокойно, глазами смотреть на дно, поднять вперёд голову сделать вдох и снова опустить голову в воду(1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** работа ногами способ «кроль».

Игра по желанию детей.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 18

Задачи:

Продолжать учить погружаться с головой под воду, одновременно вытягивать тело ровно (как струна).

Закреплять умение погружению в воду, согласовывая свои действия с действиями других детей.

Воспитывать внимание, умение выполнять правило – помогать товарищам, не мешать выполнять упражнения.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;

Ходьба с высоким подниманием колен (идём как «цапли»);

Прыжки на корточках с продвижением вперёд.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдно переносить вес своего тела вправо-влево («часики»), произносить тик-так, тик-так, тик-так (10 раз).

- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой держась за поручень.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортиков. Руками держаться за поручни, приседание (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться прямыми руками за бортик бассейна или поручень, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» на груди, на спине (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «водолазы» держаться руками за бортик или за поручень. Делать вдох, опустить лицо в воду делать выдох в воду (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** построение в круг, руки на поясе, прыжок с последующим погружением в воду (4 раза).
- ❖ **Упражнение** ходьба до противоположного бортика приставным шагом (2-4 раза)
- ❖ Бег по бассейну помогая руками.

Игра «Солнышко и дождик» (2-3 раза).

Игра «Найди клад» (2-3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

Задачи:

Продолжать учить погружаться с головой под воду, одновременно вытягивать тело ровно (как струна), затем погружать лицо в воду и делать выдох.

Упражнять в погружении.

Воспитывать организованность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте;

Ходьба на месте, руки на поясе;

Ходьба с продвижением вперёд высоко поднимая колени произносить ра-ра-ра, ру-ру-ру – я купил себе трубу.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Поднять руки вверх, посмотреть на руки хлопок над головой. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вправо, наклон влево. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. стойка пятки вместе носки врозь, руки на поясе.
Приседания (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки держась за поручень в бассейне на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** прыжки на двух ногах держась за поручень «зайки» (20 сек.).
- ❖ **Упражнение** ходьба парами держась за руки высоко поднимая колени «лошадки» (20 сек.).
- ❖ **Упражнение** «насос». Встать парами лицом друг к другу, поочерёдно приседать (10 раз).
- ❖ **Упражнение** «стрелка» Из И.п. приседа, руками держать плавательную доску, оттолкнуться ногами от дна сделать глубокий вдох. Лицо опустить в воду – скользить работая прямыми руками (5-6 раз).
- ❖ Хоровод: «Пузырь». Взявшись за руки сделать круг.
Повторить 3 раза.
- ❖ «Крабы», «крокодильчики».

Повторить 3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 20

Задачи:

Упражнять детей правильной работе прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди.

Продолжать обучать погружаться в воду, задерживать дыхание на 2-3 секунды.

Воспитывать умение выполнять правило – помогать товарищам, не мешать выполнять упражнения.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;

Ходьба с приседанием и обхватом руками ног и произнесением звука (ш) на выдохе;

Прыжки на корточках с продвижением вперёд.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») (10 раз).

- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой держась за поручень.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортиков. Руками держаться за поручни, приседание (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться прямыми руками за бортик бассейна или поручень, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» на груди, на спине (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** «водолазы» держаться руками за бортик или за поручень. Делать вдох, опустить лицо в воду делать выдох в воду (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** построение в круг, руки на поясе, прыжок с последующим погружением в воду (4 раза).
- ❖ **Упражнение** ходьба до противоположного бортика приставным шагом (2-4 раза)
- ❖ Бег по бассейну помогая руками.

Игра «Водяной» (2-3 раза).

Игра «Щука и караси» (2-3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 21

Задачи:

Продолжать учить детей делать вдох, опускать голову в воду и задерживать дыхание совместно с правильной работой прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди.

Закрепить умение делать полный вдох и выдох в воду. **Выполнять** умение играть в воде самостоятельно или совместно с товарищами.

Воспитывать дисциплинированность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси» произнося (га-га-га).

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт1-4.
Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение «пускаем пузыри».**
- ❖ **Упражнение «звезда»** - сделать вдох, лечь на воду. Развести ноги и руки в стороны, лежать ровно на воде, не двигаться.
- ❖ Ходьба вдоль бассейна с работой рук как при плавании способом «кроль» (2 раза на груди 2 раза, на спине).
- ❖ **Упражнение «фонтанчик».** Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).

Игра «буксир» (3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 22

Задачи:

Учить ровно лежать на воде, вытянув руки и ноги.

Продолжать учить детей выполнять упражнение «поплавок».

Продолжать отрабатывать движение ногами как при плавании способом «кроль» на спине и на груди.

Упражнять в скольжении и нырянии.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба змейкой, на корточках, цепочкой (положив руки на плечи впередиидушего.

Ходьба спиной вперёд соблюдая дистанцию.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч). Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение «сильные ноги»** - работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль».
- ❖ **Упражнение** на дыхание. Погружение в воду с головой, сделать выдох в воду 2-3 секунды.
- ❖ **Упражнение «медуза»** - руки и ноги расставлены в стороны, вдохнуть, лечь на воду и спокойно лежать (с помощью инструктора).
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика с помощью доски или надувного круга. (4 раза).
- ❖ Стоя боком к бортику, держаться одной рукой, лечь на воду на спину. Лежать ровно, выпрямив тело.

Игровые упражнения

3. «Водолазы»

4. «Горячее дно»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 23

Задачи:

Обучать детей с помощью плавательной доски выполнять скольжение на груди, руки расположены вдоль туловища, продолжать обучать правильно работать ногами как, при плавании «кроль».

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба на носочках, пяточках, руки в сторону.

Прыжки вверх, руками держатся за поручень.

Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки к плечам. Вращение вперёд, локти смотрят в стороны. Затем вращение назад. (7 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка (ноги на ширине плеч), руки опущены вдоль туловища. Упражнение «Мельница». Вращение прямыми руками поочерёдно вперёд и затем назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. Наклоны туловища вперёд, достать до пальчиков ног (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду. Построение возле бортика.
- ❖ Держась за бортик работать ногами как при плавании «кроль» на груди и на спине.
- ❖ **Упражнение «стрела»** - скольжение на груди, руками держать плавательную доску.
- ❖ **Упражнение «звезда»**. Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны на спине с помощью инструктора (4 раза).
- ❖ **Упражнение «найди предмет»**. Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).
- ❖ **Игровое упражнение**
 - «водолазы»
 - «крокодилы»

Игра «морской бой»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 24

Задачи:

Закреплять умение скользить по воде, отталкиваясь ногами от бортика, закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба с поднятыми вверх руками, руки в стороны, руки на пояс.

Ходьба «цепочкой» (положить левую руку на плечо впередиидущего, а правую поставить на пояс).

Ходьба приставным шагом с приседанием.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатик». Построение возле бортика.
- ❖ Держась за бортик руками, активно работать ногами (2 мин).
- ❖ Держаться руками за бортик, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» (3 мин).
 - а) на груди
 - б) на спине
- ❖ продвижением вперед (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение (работа руками способом «брасс»)** - в положении сидя на дне, обе руки на поверхности воды вперед развести в стороны, вернуться в исходное положение.
- ❖ **Упражнение** - «стрела» с плавательной доской (выполнить 5-7 раз).
- ❖ **Игра** - «стираем белье» (3 раза).
- Игра** «проходим в тоннель» (4 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 25

Задачи:

Учить детей правильно принимать исходное положение головы и туловища при плавании «кроль» на груди с продвижением вперед.

Закреплять умение погружаться под воду доставать дно руками.

Воспитывать решительность

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.
Ходьба спиной вперёд.
Ходьба боковым приставным шагом.
Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «дельфины» - лечь на воду, нырять с продвижением вперёд имитируя движение дельфина (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «стрела» - оттолкнуться от бортика и скользить по воде вытянув руки и ноги вдоль туловища (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «найди предмет». Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).
- ❖ Держаться за бортик, голову повернуть в сторону сделать вдох, лицо опустить в воду, сделать выдох.
- ❖ Держаться за мяч, работать ногами как при плавании «кроль» на груди, на спине.
- ❖ **Упражнение** «аплодисменты» - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд, сделать несколько хлопков (4 раза).

Игра «Буксиры»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 26

Задачи:

Продолжать учить детей правильно принимать исходное положение.

Упражнять в правильном положении туловища «кроль» на груди.

Воспитывать организованность и смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;

Ходьба спиной вперёд;

Ходьба с высоким подниманием колен (идём как «цапли») произносить всем вместе цап-ля, цап-ля, цап-ля;

Прыжки на корточках с продвижением вперёд.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное поднятие рук вверх и вниз (правая рука вверх, левая вниз и наоборот) (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортиков. Руками держаться за поручни, приседание (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться прямыми руками за бортик бассейна или поручень, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» на груди (1-2 мин.)

- ❖ **Упражнение** «поплавок» руками обнять колени, голову прижать к коленям не отрывая ноги от дна (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение** построение в круг, ходьба по бассейну загребая воду руками (4 раза).
- ❖ **Упражнение** ходьба «горячее дно» - прыгать от бортика к бортику попеременно поднимая ноги (2-4 раза).
- ❖ **Упражнение** возле бортика, держась за поручень или за надувной круг, лечь на грудь ноги прямые вытянуть как при плавании способом «кроль». Активно работать ногами.(1-2 мин.)
- ❖ Бег по бассейну помогая руками.

Игра «Водяной» (2-3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 27

Задачи:

Познакомить с упражнением «медуза» на спине.

Продолжать учить скользить по воде, отталкиваясь ногами от бортика, закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами.

Чередовать упражнение лёжа на груди и на спине.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба «цепочкой» (положить левую руку на плечо впереди идущего, а правую поставить на пояс).

Ходьба приставным шагом с приседанием.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатык». Построение возле бортика.
- ❖ Бег по бассейну загребая воду руками (2 мин).
- ❖ Держаться руками за бортик, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» (3 мин).
 - а) на груди
 - б) на спине
- ❖ **Упражнение «поплавок»** обхватить колени руками, голову прижать к коленям не отрывая ноги от дна (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение (работа руками способом «брасс»)** - в положении сидя на дне, обе руки на поверхности воды вперёд развести в стороны, вернуться в исходное положение.
- ❖ **Упражнение** - «стрела» (выполнить 5-7 раз).
- ❖ **Игра** - «торпеды» (3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 28

Задачи:

Учить нырять с продвижением вперёд под водой.

Продолжать учить скольжению на груди с плавательной доской.

Закреплять умение погружаться под воду доставать дно руками.

Воспитывать решительность

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение «медуза».** Держаться за бортик руками, лежать на воде на груди. (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение «дельфины»** - лечь на воду, нырять с продвижением вперёд эмитируя движение дельфина (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение «стрела»** - оттолкнуться от бортика и скользить по воде вытянув руки и ноги вдоль туловища (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «найди предмет».** Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).
- ❖ Держаться за бортик, голову повернуть в сторону сделать вдох, лицо опустить в воду, сделать выдох.

- ❖ Держаться за мяч, работать ногами как при плавании «кроль» на груди, на спине.
- ❖ **Упражнение** «аплодисменты» - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд, сделать несколько хлопков (4 раза).

Игра «Буксиры»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 29

Задачи:

Закреплять скольжение на груди.

Упражнять правильно выполнять вдох и выдох.

Воспитывать смелость и самостоятельность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси».

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «цапля»
И.П. Основная стойка. Руки развести в стороны. Поднять согнутую в колене ногу. Держать равновесие. Тоже с другой ногой (5-6 раз)

- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** скольжение на груди руки прижаты к туловищу – «торпеда» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за плавательную доску скользить на груди, на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** на дыхание «водолазы» - без работы ног. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).

Игра «Водяной»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 30

Задачи:

Продолжать учить скольжению на груди.

Ознакомить со скольжением на спине.

Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.

Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках в полуприсяде.

Ходьба на насочках руки вытянуть вверх подтягивание .

Бег.

Комплекс озера развивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** скомбинироваться руки обнимают колени, колени прижаты к груди свободно лечь на воду – «поплавок» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться с головой – выдох в воду (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» выполнять выдох в воду (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «покажи пятки». (4 раза).

Игра «Футбол»

Игра «Ветер дует нам в лицо»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 31

Задачи:

Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.

Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.

Совершенствовать навыки погружения, делать полный вдох и выдох в воду.

Воспитывать дисциплинированность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси» произнося (га-га-га).

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт1-4.
Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».

Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** - прыжок с бортика «солдатык».
- ❖ **Упражнение** на дыхание. Сделать вдох, погружение в воду выдох под водой.
- ❖ **Упражнение «звезда»** - сделать вдох, лечь на воду. Развести ноги и руки в стороны, лежать ровно на воде, не двигаться.
- ❖ Ходьба вдоль бассейна с работой рук как при плавании способом «кроль» (2 раза на груди 2 раза, на спине).
- ❖ **Упражнение «фонтанчик»**. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение с поддержкой. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** «скольжение с работой ног и рук». Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).

Игра «морская фигура» (3 раза)

Игра «передай предмет под водой» (3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

Подготовительная к школе группа

НОД № 1

Задачи:

Вспомнить правила поведения в бассейне.

Закреплять навыки, полученные в старшей группе, отработать их в воде.

Воспитывать самостоятельность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба «цепочкой» (положить правую руку на плечо впереди идущего, левую руку поставить на пояс).

Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Поднять прямые руки перед грудью - хлопок. Отвести руки за спину – хлопок. (7-8 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки, через стороны одновременно делать спокойный вдох через нос. Выдох через рот (7-8 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатык». Построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** «горячее дно» (1-2 мин).
- ❖ **Упражнение** прыжки у бортика держась за поручень «кто выше» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** на дыхание - стоять лицом к бортику, делать вдох, задержать дыхание. Окунуться с головой под воду (5 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться прямыми руками за поручень, работать ногами как при плавании способом «кроль» на груди (3-4 раз).
- ❖ **Упражнение** «водолазы» - опускаем лицо в воду, открываем глаза (3-4 раз).

Игра «Море волнуется»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 2

Задачи:

Учить задерживать дыхание.

Продолжать учить скользить на груди, с прижатыми к туловищу руками.

Выполнять упражнение прилагая усилия, чувствуя сопротивление воды, развивать силу.

Воспитывать упорство.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси».

Ходьба боковым приставным шагом, подпрыгивание боковым приставным шагом.
Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт 1-4.
Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** скольжение на груди руки прижаты к туловищу – «торпеда» (5-6 раз).

- ❖ **Упражнение** держась за плавательную доску скользить на груди, на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** на дыхание «водолазы» - без работы ног. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).

Игра «Водяной»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 3

Задачи:

Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе.

Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать.

Обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.

Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания, выносливость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках в полуприсяде.

Ходьба на носочках руки вытянуть вверх подтягивание .

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).

- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** скомбинироваться руки обнимают колени, колени прижаты к груди свободно лечь на воду – «поплавок» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** « медуза» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «покажи пятки». (4 раза).

Игра «Караси и щуки»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 4

Задачи:

Отрабатывать упражнение поплавок (с задержкой дыхания).

Закреплять навыки поведения в бассейне.

Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.

Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Присядание чередуя с ходьбой боковым приставным шагом.

Бег с подпрыгиванием.

Лёгкий бег с произношением звука (а).

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Пружинистые приседания, руки вперёд. На приседе выдох. (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Бег по бассейну, работая рукам как «мельница» с произношением звука (о) (15 сек. - 4 раза).
- ❖ **Упражнение** «насос» - стоя в парах держась за руки сделать вдох затем выдох в воду (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** « большой и маленький фонтан» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «звезда» - «поплавок» - «стрелка». (4 раза).
- ❖ **Упражнение «дельфин»** - пробное движение туловища волной или змейкой.

Игра «Охотник и утки» -3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 5 и 6

Задачи:

Учить детей согласованной работе рук, дыханию как при плавании способом «кроль» на груди на счёт до 5.

Закреплять умение скользить на груди с разным положением рук (вдоль туловища, прижатые к голове).

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на носках, руки за головой.

Ходьба на корточках произносить (кря-кря-кря).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонями по коленям (8 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка. Наклон вперёд ладонями коснуться пола, присесть вернуться в исходное положение (6-7 раз).

- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Бег по бассейну, работая руками как «мельница» с произношением звука (о) (15 сек. - 4 раза).
- ❖ **Упражнение** «насос» - стоя в парах держась за руки сделать вдох затем выдох в воду (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** « большой и маленький фонтан» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела», руки вдоль туловища, затем правая вверх левая вниз, правая вниз, левая вверх, обе руки наверх (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «звезда». (4 раза).

Игра «Невод»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 7

Задачи:

Продолжать обучать скольжению на спине.

Закреплять умение плыть на груди с согласованной работой рук и ног и дыханием способом «кроль» на груди.

Упражнять движению ног способом дельфин.

Воспитывать настойчивость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на носках, руки в стороны.

Прыжки на двух ногах, руки на поясе.

Бег вращая перед грудью согнутыми в локтях руками «моторчик» произносятся звук (р-р-р-).

Комплекс озера развивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонями по коленям (8 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Стоя на четвереньках. Мах прямой ногой назад, вверх. Тоже другой ногой, произносить звук «и-и-и-и».
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ **Упражнение** положение туловища, лёжа на воде, скольжение на спине с работой ног. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** стоя грудью к бортику держась за бортик одной рукой другой делать гребковые движения способом «кроль» на груди. Также другой рукой. (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «насос» парами (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «дельфин» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела», руки вдоль туловища, затем правая вверх левая вниз, правая вниз, левая вверх, обе руки наверх (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «медуза». (4 раза).

Игра «морская фигура»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 8

Задачи:

Продолжать обучать скольжению на спине, груди.

Закрепить пройденный материал.

Совершенствовать движение ног и туловища при плавании способом «дельфин».

Воспитывать внимание.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом произнося звуки (а-о-у).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч).
Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонями по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком.
- ❖ **Упражнение «мельница»** ходьба по бассейну с работой рук
 - А) спиной вперёд
 - Б) лицом вперёд (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «горячее дно».** Погружение в воду с отрыванием рук от дна (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение «дельфин резвится в воде».** Погружение в воду с работой ног и туловища (волновые движения) 5-6 раз.
- ❖ **Упражнение** стоя возле бортика, держаться за него руками, погружаться с головой в воду затем поворот головы в сторону вдох лицо опустить выдох в воду. (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «фонтан»** Оттолкнуться от бортика бассейна, руки и ноги вытянуты скользить до противоположного бортика работая ногами. (7-8 раз).
- ❖ **Упражнение «медуза».** Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны на спине (4 раза).

Игра «Мы весёлые ребята» - дети идут по кругу, в середине находится водящий:

«Мы весёлые ребята

Любим плавать и нырять

Ну попробуй нас догнать!

1-2-3- лови ».

После последних слов все разбегаются, а водящий догоняет.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 9

Задачи:

Учить гребковым движениям рук при плавании способом «дельфин».

Обучать детей погружаться в воду и правильно (полностью) делать выдох под водой.

Продолжать обучать скольжению с доской отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.

Воспитывать выносливость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на пятках, руки на пояс.

Ходьба наклонившись вперёд, руки за спиной произносить (га-га-га).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка. Руки внизу, руки на пояс, руки на плечи, руки вверх, руки опустить (6-7 раз).
- ❖ И.П. Руки на пояс. Приседание, руки вперёд. Встать выпрямиться (6-7 раз).
- ❖ И.П. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вперёд, обхватить колени обеими руками, вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ Сидя руки на пояс. Наклоны к правой ноге, к левой ноге (7-8 раз).
- ❖ Сидя, руками упор сзади. Поднять ноги, держать на весу. Делать упражнение «ножницы» (5 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на пояс. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком, соскользнув с бортика без помощи инструктора.
- ❖ **Упражнение** «покажи пятки». Ныряние под воду – с отрыванием ног от дна (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоять лицом к бортику, держаться одной рукой за него, другой рукой делать гребковые движения как при плавании «кроль» (5 раз поочередно правой, левой руками) - (7-8 раз).
- ❖ **Упражнение** «маленькие дельфины учатся плавать». Нырять в воду делая волнообразные движения телом, руки вытянуть вперёд. (5 раз).
- ❖ **Упражнение** «комбинированное плавание». Нырять в воду делая волнообразные движения телом «дельфин», руки «кроль» на груди. (5 раз).
- ❖ **Упражнение** «стрела». Оттолкнуться от бортика и попробовать скользить как стрела, руки и ноги вытянуты(5-6 раз).

Игра «Поезд в тоннель» - опустить обруч в воду бассейна. Играющие выстраиваются в колонну по очереди, подныривают и проплывают под водой, через обруч (тоннель).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

Задачи:

Учить совершенствовать умение скользить на спине с различным положением рук.

Закреплять умение делать выдох в воду как при плавании способом «кроль».

Отрабатывать координацию движений рук, ног и туловища при плавании способом «дельфин».

Упражнять в скольжении и нырянии.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба змейкой, на корточках, и цепочкой (положив руки на плечи впереди идущего.

Произносить звук чух-чух-чух.

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч). Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П: Основная стойка. Имитационные движения рук способом «дельфин» (5 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонями по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение «поплавок»** - обхватить руками колени, набрать воздух в лёгкие. Затем убрать ноги от дна, и прижать голову к коленям. Лежать на воде как «поплавок».
- ❖ **Упражнение** скольжение с выдохом в воду. Держаться за плавательную доску, работать ногами как при плавании «кроль» на груди с выдохом в воду.
- ❖ **Упражнение «весёлый дельфин»** - руки расставлены в стороны, вдохнуть, лечь на воду и загребая обеими руками продвигаться вперёд.
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика на груди и на спине. Руки вдоль туловища и руки поднятые вверх. (4 раза).
- ❖ **Упражнение «достань камешек»** набрать воздух в лёгкие нырнуть в воду достать камень или несколько камней.

Игровые упражнения

3. «Плавучие стрелы»
4. «Игры с надувными игрушками»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 11

Задачи:

Учить детей скользить по поверхности воды на груди с положением рук как при плавании способом «брасс».

Закреплять умение скользить на груди с помощью доски, делать вдох вперёд, затем опустить голову в воду. Скользить работая ногами.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба вперёд лицом и вперёд спиной.

Ходьба в полуприседе, произносить (кря-кря-кря).

Бег.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки к плечам. Вращение вперёд, локти смотрят в стороны. Затем вращение назад. (7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (ноги на ширине плеч), руки опущены вдоль туловища. Упражнение «Мельница». Вращение прямыми руками поочерёдно вперёд и затем назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. Наклоны туловища вперёд, достать до пальчиков ног (6-7 раз).

- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка. Движение двумя руками вместе имитируя движение «брасс» (6-7 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Прыжок с бортика – сделать вдох и спрыгнуть вниз ногами без помощи инструктора.
- ❖ **Упражнение** наклон вперёд, руки на поясе, сделать вдох лицо опустить в воду сделать выдох (2-3 раза).
- ❖ **Упражнение** держась руками за бортик – вдох, погружаем лицо в воду, выдох (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «стрела» скольжение по поверхности воды
 - А) без работы ног и рук (5-6 раз),
 - Б) с работой ног (5-6 раз),
 - В) с работой рук (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «лодочки в плавание» – отрабатывать движение рук как при плавании «брасс» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась руками за бортик работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на груди затем на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «винт» - крутиться вокруг себя (4 раза).

Игра « Буксир» - упражнение выполняется парами, держать за руки. Один ребёнок выполняет роль буксира, держит второго участника, который плывёт за буксиром.

«Поезд в тоннель»- проплывать под дугу.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 12

Задачи:

Продолжать учить скольжению на груди и на спине, (руки возле головы вытянуты вверх) как при плавании «кроль», без плавательной доски.

Совершенствовать навыки движения рук способом «брасс», делать полный вдох и выдох в воду.

Воспитывать дисциплинированность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси» произнося (га-га-га).

Ходьба боковым приставным шагом с прыжком.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт1-4.
Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** - прыжок с бортика «солдатик».
- ❖ **Упражнение** на дыхание. Сделать вдох, погружение в воду выдох под водой.
- ❖ **Упражнение «звезда»** - сделать вдох, лечь на воду. Развести ноги и руки в стороны, лежать ровно на воде, не двигаться.
- ❖ Ходьба вдоль бассейна с работой рук как при плавании способом «кроль» (2 раза на груди 2 раза, на спине).
- ❖ **Упражнение «лягушачьи ноги»** - держась руками за бортик, работать ногами, как при плавании способом «брасс» на груди.
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** «скольжение с работой ног и рук». Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).

Игра «Дедушка водяной» (3 раза)

Игра «Водолазы» (2 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.
НОД № 13

Задачи:

Учить детей координации движений рук и ног способом плавания «басс», (плавание должно напоминать движение лягушки плавающей в воде). Обучать делать движениям руками и ногами одновременно.
Закрепить умение скользить на груди и на спине с работой рук.
Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба «цепочкой», положив руки на плечи впередиидущего произносить звук (у).

Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки к плечам. Вращение вперёд, локти смотрят в стороны. Затем вращение назад. (7 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки опущены вдоль туловища. Упражнение «кораблики вперёд». Руки поднять на уровень груди, сложить ладони друг к другу, вытянуть вперёд, развернуть ладони, руки развести в стороны. Руки способом «басс» (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. Наклоны туловища вперёд, достать до пальчиков ног (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ И.П. Сидя, упор на руки за спиной, ноги прямые. Поднять туловища вверх, вниз сесть (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Приседание (6-7 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатик». Построение возле бортика.

- ❖ Ходьба по бассейну в наклонном положении туловища с работой рук, делать вдох в сторону, затем опустить голову в воду сделать выдох. (30сек.)
- ❖ **Упражнение «стрела»** - скольжение на груди, руки вдоль туловища.
- ❖ **Упражнение «лягушка»**. Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны (как плавает лягушка) 4 раза.
- ❖ **Упражнение «найди предмет»**. Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).
- ❖ **Игровое упражнение**
 - «крокодилы»
 - «дельфины»

Игра «Водяной»

Игра «Морская фигура» (3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 14

Задачи:

Закреплять умение скользить по воде согласованно работая ногами и руками.

Продолжать обучение навыку погружения под воду с движениями рук, продвигаясь вперёд.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба боковым приставным шагом с приседанием произносить звук (р).

Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.

Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).

- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки, через стороны одновременно делать спокойный вдох через нос. Выдох через рот (7-8 раз).
- ❖ И.П. Сидя, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, согнуть, прижать к груди. Развести ноги в стороны, соединить ноги «лягушка» (7-8 раз).
- ❖ Ходьба, чередование с бегом (20 сек).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатык». Построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** «горячее дно» прыжками на двух ногах до другой стороны бассейна (1-2 мин).
- ❖ **Упражнение** «стрела» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «буксир» стоя парами друг другу по очереди буксировать партнёра (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоять спиной к бортику, держаться одной рукой за плавательную доску, другой рукой делать гребковые движения как при плавании «кроль» (5 раз поочерёдно правой, левой руками).
- ❖ **Упражнение** скольжение «стрела» с работой рук. На спине и на груди стоя руки вверх, присесть, одной ногой упор о стенку, оттолкнуться проплыть до противоположного бортика работать руками (3-4 раз).
- ❖ **Упражнение** на дыхание. Прыжок вперёд сделать вдох, погружение в воду выдох (5-6 раз).

Игра «Искатели клада»

Игра «Буксиры»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

Задачи:

Закрепить умение скользить на груди и на спине, тело держать ровно.

Упражнять правильной работе рук и ног, плавая способом «брасс».

Продолжать закреплять навык ходьбы по бассейну лицом вперёд, спиной вперёд работая прямыми руками как «мельница».

Воспитывать выносливость.

1 часть

Ходьба.

Ходьба боковым приставным шагом (левым боком, правым боком).

Ходьба на носочках, руки в стороны произносить звук (ш-ш-ш).

Ходьба на пятках, руки за головой.

Бег змейкой.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Хлопок над головой (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Поднять правую ногу согнутую в колене, хлопок рукой по колену. Тоже с левой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. Наклоны вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Упражнение «часики» (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком.
- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение «медуза»** - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение «стрела»** - оттолкнуться от бортика и скользить по воде вытянув руки и ноги вдоль туловища (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «поплавок»** - лечь на воду, скомбинироваться (прижать согнутые в коленях ноги к груди, обхватить их руками, голову прижать к коленям) 5-6 раз.
- ❖ Упражнение «винт» - повороты туловища вокруг себя.

- ❖ **Упражнение «найди предмет».** Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).

Игра «пройди в круг» (2 мин).

Игра «хороводная» (2 мин).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 17

Задачи:

Продолжать обучать плаванию способом «дельфин».

Совершенствовать умение продвигаться на груди и на спине с работой ног и рук способом «кроль».

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба спиной вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом произнося звуки (а-о-у).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч).
Поднять руки вверх сделать хлопок над головой (7 раз).
- ❖ И.П. Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон хлопок ладонями перед грудью по коленям, за коленями (5-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (16-18 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком.
- ❖ **Упражнение «мельница»** ходьба по бассейну с работой рук
 - А) спиной вперёд
 - Б) лицом вперёд (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «винт».** Погружение в воду с вращением туловища (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоя возле бортика, держаться за него руками, погружаться с головой в воду затем поворот головы в сторону вдох лицо опустить выдох в воду. (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «дельфин»** Оттолкнуться от бортика бассейна, руки и ноги вытянуты, скользить до противоположного бортика работая ногами и руками имитируя волну (7-8 раз).
- ❖ **Упражнение «медуза».** Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны на спине (4 раза).
- ❖ **Упражнение «стрела»** оттолкнуться от бортика, проплыть до противоположной стороны (4 раза).

Игра «Мы весёлые ребята» - дети идут по кругу, в середине находится водящий:

«Мы весёлые ребята

Любим плавать и нырять

Ну попробуй нас догнать!

1-2-3- лови ».

После последних слов все разбегаются, а водящий догоняет.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 18

Задачи:

Учить правильному движению рук в воде при обучении плаванию способом «дельфин».

Продолжать учить скользить на груди, с прижатыми к туловищу руками.

Выполнять упражнения, прилагая усилия, чувствуя сопротивление воды, развивать силу.

Воспитывать упорство.

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси».

Ходьба боковым приставным шагом, подпрыгивание боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озера развивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5 раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт 1-4.
Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** скольжение на груди руки прижаты к туловищу – «торпеда» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за плавательную доску скользить на груди, на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** на дыхание «водолазы» - без работы ног. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).

Игра «Водяной»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.
НОД № 19

Задачи:

Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе.

Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать.

Обучать правильной работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди, на спине.

Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания, выносливость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках в полуприсяде.

Ходьба на насочках руки вытянуть вверх подтягивание .

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** скомбинироваться руки обнимают колени, колени прижаты к груди свободно лечь на воду – «поплавок» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «медуза» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).

- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «покажи пятки». (4 раза).

Игра «Караси и щуки»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 20

Задачи:

Отрабатывать упражнение «дельфин» (с задержкой дыхания).

Закреплять навыки поведения в бассейне.

Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.

Побуждать детей переплывать плавательный бассейн.

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Присядание чередуя с ходьбой боковым приставным шагом.

Бег с подпрыгиванием.

Лёгкий бег с произношением звука (а).

.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Пружинистые приседания, руки вперёд. На приседе выдох. (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Бег по бассейну, работая рукам как «мельница» с произношением звука (о) (15 сек. - 4 раза).
- ❖ **Упражнение** «насос» - стоя в парах держась за руки сделать вдох затем выдох в воду (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** « большой и маленький фонтан» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «звезда» - «поплавок» - «стрелка». (4 раза).
- ❖ **Упражнение «дельфин»** - пробное движение туловища волной или змейкой.

Игра «Охотник и утки» -3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 21

Задачи:

Продолжать учить скольжению на груди и на спине, как при плавании «кроль».
Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения, делать полный вдох и выдох в воду.
Воспитывать настойчивость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси» произнося (га-га-га).

Ходьба боковым приставным шагом.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт1-4.
Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** - прыжок с бортика «солдатик».
- ❖ **Упражнение** на дыхание. Сделать вдох, погружение в воду выдох под водой.
- ❖ **Упражнение «ноги - фонтанчик»** - сделать вдох, лечь на воду. Работать ногами эметируя брызги фонтана.
- ❖ **Упражнение «доплыти до противоположного берега»**- способ кроль на груди» (2 раза на груди 2 раза, на спине).
- ❖ **Упражнение «дельфинчик»**. Держась руками за плавательную доску делать туловищем волнообразные движения.
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).
- ❖ **Упражнение «лягушата»**. У бортика держась за поручень лечь на воду, делать движение ногами (согнуть ноги подтянуть их к груди развести в стороны) 8 раз.

Игра «передай предмет под водой» (3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.
НОД № 22

Задачи:

Обучать детей нырять с бортика.
Закрепить умение скользить на груди и на спине с работой рук и ног.
Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)
Ходьба.
Ходьба «цепочкой», положив руки на плечи впередиидущего произносить звук (у).
Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.
Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки к плечам. Вращение вперёд, локти смотрят в стороны. Затем вращение назад. (7 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка (ноги на ширине плеч), руки опущены вдоль туловища. Упражнение «Мельница». Вращение прямыми руками поочерёдно вперёд и затем назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. Наклоны туловища вперёд, достать до пальчиков ног (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ И.П. Сидя, упор на руки за спиной, ноги прямые. Поднять туловища вверх, вниз сесть (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Приседание (6-7 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Ходьба по бассейну в наклонном положении туловища с работой рук, делать вдох в сторону, затем опустить голову в воду сделать выдох. (30сек.)
- ❖ **Упражнение «стрела»** - скольжение на груди, руки вдоль туловища.
- ❖ **Упражнение «звезда»**. Лежать на воде, развести ноги и руки в стороны на спине (4 раза).
- ❖ **Упражнение «найди предмет»**. Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «нерпа»** – сидя на бортике, наклониться вперёд, вытянуть руки возле головы. Прыгнуть в воду головой вперёд (4 раза).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «дельфины»** - туловище двигается как волна, 2 руки делают одновременно гребковые движения (4 раза).

❖ Игровое упражнение

- «крокодилы»
- «дельфины»

Игра «Водяной»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 23

Задачи:

Закреплять умение скользить по воде работая ногами и руками.

Продолжать обучение навыку нырять под воду.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба боковым приставным шагом с приседанием произносить звук (р).

Ходьба наклонившись вперёд, загребая воду руками.

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки, через стороны одновременно делать спокойный вдох через нос. Выдох через рот (7-8 раз).
- ❖ Ходьба, чередование с бегом (20 сек).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** – вход в воду прыжком с бортика «солдатык». Построение возле бортика.
- ❖ **Упражнение** «горячее дно» прыжками на двух ногах до другой стороны бассейна (1-2 мин).
- ❖ **Упражнение** «дельфин»- волновые движения туловища (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «буксир» стоя парами друг другу по очереди буксировать партнёра (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** стоять лицом к бортику, держаться одной рукой за него, другой рукой делать гребковые движения как при плавании «кроль» (5 раз поочередно правой, левой руками).
- ❖ **Упражнение** скольжение «стрела» на спине и на груди стоя руки вверх, присесть, одной ногой упор о стенку, оттолкнуться проплыть до противоположного бортика (3-4 раз).
- ❖ **Упражнение** на дыхание. Прыжок вверх сделать вдох, погружение в воду выдох (5-6 раз).

Игра «Буксиры»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

Задачи:

Закрепить умение плыть «дельфином» делая волновые движения туловищем.

Продолжать закреплять движения ног способа «брасс».

Воспитывать выносливость.

1 часть

Ходьба.

Ходьба боковым приставным шагом (левым боком, правым боком).

Ходьба на носочках, руки в стороны произносить звук (ша-ша-ша, шу-шу-шу, шы-ши-ши).

Ходьба на пятках, руки за головой.

Бег змейкой.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Хлопок над головой (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду прыжком.
- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «медуза» - лечь на воду, руки и ноги на ширине плеч (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «стрела» - оттолкнуться от бортика и скользить по воде вытянув руки и ноги вдоль туловища (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «поплавок» - лечь на воду, скомбинироваться (прижать согнутые в коленях ноги к груди, обхватить их руками, голову прижать к коленям) 5-6 раз.
- ❖ Упражнение «винт» - повороты туловища вокруг себя.

- ❖ **Упражнение «найди предмет».** Нырять под воду с открытыми глазами, найти предметы, которые лежат на дне. Принести предмет положить на бортик (6-7 раз).

Игра «пройди в круг» (2 мин).

Игра «хороводная» (2 мин).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 25

Задачи:

Учить детей правильной работе рук при плавании способом «брасс».

Упражнять в ходьбе с последующим нырянием в воду.

Продолжать обучать правильным движениям рук и ног при плавании способом «дельфин».

Воспитывать выдержку.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте;

Ходьба на месте, руки на поясе;

Ходьба с продвижением вперёд высоко поднимая колени произносить ра-ра-ра.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Поднять руки вверх, посмотреть на руки хлопок над головой. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вправо, наклон влево. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч).
Поднять руками сделать хлопок перед грудью за спиной (7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.

- Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. стойка пятки вместе носки врозь, руки на поясе. Приседания (5-6 раз).
 - ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки держась за поручень в бассейне на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение «лягушата».** Лечь на воду, упор рук о дно бассейна, ноги выпрямить. Движения ног способом «брасс» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение «фонтанчики».** Упор руками за спиной, прямые ноги вытянуть носочки, поочерёдно поднимать правую (левую) ногу делая фонтан (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение «дельфины резвятся».** Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды, сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться одной рукой за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании «Кроль» на груди, на спине (3-4 мин).
- ❖ **Упражнение** держась одной рукой за бортик, другой обхватить колено. Прижав их к груди и присесть (сосчитать до 10).
- ❖ **Упражнение** прыжки в воду с бортика (10раз).

Игра «Найди клад» - найти под водой игрушки, цветные камешки, разложить на бортик бассейна и пересчитать.

Повторить 3 раза.

Игра «Крабы», «крокодильчики».

Повторить 3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 26

Задачи:

Учить одновременно работать руками и ногами в полной координации плавая способом «дельфин».

Упражнять в погружении под воду прыгая с бортика вниз головой.

Воспитывать организованность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба и бег на месте;

Ходьба спиной вперёд;

Ходьба с высоким подниманием колен (идём как «цапли») произносить всем вместе цап-ля, цап-ля, цап-ля;

Прыжки на корточках с продвижением вперёд.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное поднятие рук вверх и вниз (правая рука вверх, левая вниз и наоборот) (10 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поднять руки вверх, туловищем делать движение «волна» (6-7 раз).
- ❖ И.П: сидя на полу, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклон к правой, левой ноге. Наклон вперёд между ногами (8 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Поднять руки вперёд. Приседание. (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок») подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Вход в воду, построение возле бортиков. Руками держаться за поручни, приседание (5-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держаться прямыми руками за бортик бассейна или поручень, работать прямыми ногами как при плавании «кроль» на груди (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение «водолазы»** держаться руками за бортик или за поручень. Делать вдох, опустить лицо в воду делать выдох в воду (1-2 мин.)
- ❖ **Упражнение «лягушата»** - упор руками о дно бассейна, ногами имитировать движение ног способ «брасс» (4 раза).
- ❖ **Упражнение «дельфинчики»** - волновое движение туловища. Выносить обе руки из воды и одновременно опустить в воду (2-4 раза).
- ❖ **Упражнение** стоя спиной к бортику, держась за плавательную доску или за надувной круг, лечь на грудь ноги прямые вытянуть как при плавании способом «кроль». Лежать спокойно, глазами смотреть на дно, поднять вперёд голову сделать вдох и снова опустить голову в воду (1-2 мин.)
- ❖ Бег по бассейну помогая руками.

Игра «Водяной» (2-3 раза).

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 27 и 28

Задачи:

Закреплять умение скользить на груди с разным положением рук (вдоль туловища, прижатые к голове).

Продолжать отрабатывать согласованную работу рук, ног и правильное дыхание при плавании способом «кроль» на груди.

Воспитывать выносливость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на носках, руки за головой.

Ходьба на боковым приставным шагом (ша-ша-ша – идём не спеша).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ И.П: основная стойка. Наклон вперёд ладонями коснуться пола, присесть вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка. Поднять ногу согнутую в колене, хлопок под коленом. Тоже с другой ногой. (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Бег по бассейну, работая рукам как «мельница» с произношением звука (о) (15 сек. - 4 раза).
- ❖ **Упражнение** «насос» - стоя в парах держась за руки сделать вдох затем выдох в воду (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** « большой и маленький фонтан» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).

- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «дельфин» - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд делать туловищем движения похожее на волну (4 раза).
- ❖ **Упражнение игровое** «лягушонок» координировать движения рук и ног как при плавании способом «брасс». (4 раза).

Игра «Невод»

Игра «Море волнуется»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 29

Задачи:

Продолжать учить плаванию на груди и на спине, способом «кроль», координируя движение рук и ног.

Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения, делать полный вдох и выдох в воду.

Воспитывать настойчивость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках как «гуси» произнося (га-га-га).

Бег боковым приставным галопом (гоп-гоп-гоп – это быстрый наш галоп).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт1-4.

- Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
 - ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
 - ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
 - ❖ Упражнение «ножницы».
Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

- ❖ **Упражнение** - прыжок с бортика «солдатык».
- ❖ **Упражнение** на дыхание. Сделать вдох, погружение в воду выдох под водой.
- ❖ **Упражнение «ноги - фонтанчик»** - сделать вдох, лечь на воду. Работать ногами поднимая попеременно правую, левую ногу.
- ❖ **Упражнение «доплыти до противоположного берега»**- способ кроль на груди» (2 раза на груди 2 раза, на спине).
- ❖ **Упражнение «дельфин»**. Держась руками за плавательную доску делать туловищем волнообразные движения.
- ❖ **Упражнение «стрела»** скольжение. Стоя у бортика, оттолкнуться от него, лечь на воду и скользить до противоположного бортика. (4 раза).
- ❖ **Упражнение «лягушата»**. У бортика держась за поручень лечь на воду, делать движение ногами (согнуть ноги подтянуть их к груди развести в стороны) 8 раз.

Игра «передай предмет под водой» (3 раза)

3 часть (заключительная)

Свободное плавание

Выход из воды.

НОД № 30

Задачи:

Продолжать учить детей скользить по поверхности воды на груди с положением рук как при плавании способом «брасс».

Закреплять умение скользить на груди с помощью плавательной доски, делать вдох в сторону, затем опустить голову в воду. Выносить руку над головой, делать гребок поочерёдно правой и левой рукой. Скользить работая ногами.

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба вперёд лицом и вперёд спиной.

Ходьба в полуприседе, произносить (кря-кря-кря).

Бег.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки к плечам. Вращение вперёд, локти смотрят в стороны. Затем вращение назад. (7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка (ноги на ширине плеч), руки опущены вдоль туловища. Упражнение «Мельница». Вращение прямыми руками поочередно вперёд и затем назад (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. Наклоны туловища вперёд, достать до пальчиков ног (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища вправо, влево (6-7 раз).
- ❖ И.П. основная стойка. Движение двумя руками вместе имитируя движение «брасс» (6-7 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

- ❖ Прыжок с бортика – сделать вдох и спрыгнуть вниз ногами без помощи инструктора.
- ❖ **Упражнение** наклон вперёд, руки на поясе, сделать вдох лицо опустить в воду сделать выдох (2-3 раза).
- ❖ **Упражнение** держась руками за бортик – вдох, погружаем лицо в воду, выдох (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «быстрая стрела» скольжение по поверхности воды с полной координацией движений
А) без работы ног и рук (5-6 раз),
Б) с работой ног (5-6 раз),
В) с работой рук (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «лодочки в плавание» – отрабатывать движение рук как при плавании «брасс» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «олимпийцы» работать ногами, и руками плавание способом «кроль» на груди затем на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение «винт»** - крутиться вокруг себя (4 раза).

Игра « Буксир» - упражнение выполняется парами, держать за руки. Один ребёнок выполняет роль буксира, держит второго участника, который плывёт за буксиром.

«Поезд в тоннель»- проплывать под дугу.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 31

Задачи:

Обучать правильному движению рук в воде при обучении плаванию способом «дельфин».

Продолжать учить плавать, способом «кроль» на груди.

Выполнять упражнения, прилагая усилия, чувствуя сопротивление воды, развивать силу.

Воспитывать упорство.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Прыжки двумя ногами вперёд.

Ходьба боковым приставным шагом.

Прыжки боковым приставным галопом (прыг – скок, прыг –скок –очень быстрый наш прыжок).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ Дыхательное упражнение
И.П. Основная стойка возле бортика, наклон вперёд, держаться руками за бортик. Повернуть голову вправо сделать вдох, голова прямо сделать выдох. Также влево (5раз в одну сторону, 5 раз в другую).
- ❖ Упражнение «Мельница»
И.П. Основная стойка. Махи руками назад на счёт1-4.
Махи руками вперёд на счёт 1-4.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево – назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная сойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ Упражнение «ножницы».

Прыжки на месте, на счёт 1-8 в прыжке разводим одну ногу вправо, другую влево, затем в прыжке соединяем в основной стойке. Это же упражнение, только одну ногу вперёд, другую назад и так повторять 1-8 раз.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** скольжение на груди руки прижаты к туловищу – «торпеда» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за плавательную доску скользить на груди, на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «лягушата плывут в гости» - плыть способом «брасс» одновременно работать руками и ногами. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** - «дельфины плывут» правильно проносить две руки вперёд, туловищем делать волновые движения (4 раза).

Игра «Водяной»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 32

Задачи:

Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе.

Закреплять умение плавать способом «брасс».

Обучать правильной скоординированной работе ног и рук плавая способом «дельфин».

Воспитывать упорство и настойчивость при выполнении задания, выносливость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Ходьба сидя на корточках в полуприсяде.

Ходьба на носочках руки вытянуть вверх подтягивание.

Ходьба лицом вперёд, руками круговые движения вперёд.

Ходьба спиной вперёд, руками круговые движения назад.

Бег.

Комплекс озера развивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ И.П. основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками подбородок касается груди (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вправо, затем левой ногой влево (5-6 раз).
- ❖ Прыжки, чередуя с ходьбой (16-18 раз).

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

Держаться за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании «кроль» на груди и на спине (5-6 раз).

- ❖ **Упражнение** «дружные дельфины» - проплывать способом «дельфин» не задевая друг друга (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «кто быстрее» проплывать способом « кроль» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «брасс» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд «стрела» (4 раза).
- ❖ **Упражнение игровое** «лови волну» плаваем на спине - лечь на воду, поочерёдно работать правой и левой рукой «кроль на спине». (4 раза).

Игра «Караси и щуки»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 33

Задачи:

Закреплять координацию движений рук и ног плавая способом «дельфин».

Отрабатывать навык движений способом «брасс».

Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.

Побуждать детей переплывать плавательный бассейн любым способом плавания на большой скорости.

Воспитывать смелость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба.

Приседание чередуя с ходьбой боковым приставным шагом.

Бег с подпрыгиванием.

Лёгкий бег с произношением звука (а).

.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Подняться на носках, руки вверх, посмотреть на руки. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперёд, наклон назад. Вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Вращение руками попеременно вперёд и назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу.
Руки вперёд, мах правой ногой вперёд, левой ногой вперёд (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Пружинистые приседания, руки вперёд. На приседе выдох. (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на двух ногах (10 раз).

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Бег по бассейну, работая рукам как «мельница» с произношением звука (о) (15 сек. - 4 раза).
- ❖ **Упражнение** «резвые дельфины» - переплывать бассейн в полной координации способом «дельфин» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** « большой и маленький фонтан» на груди и на спине (6-7 раз).

- ❖ **Упражнение** скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** держась за доску скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд, загребать двумя руками воду способом «брасс» (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «звезда» - «поплавок» - «стрелка». (4 раза).
- ❖ **Упражнение «дельфин»** - пробное движение туловища волной или змейкой.

Игра «Охотник и утки» -3 раза.

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 34 и 35

Задачи:

Продолжать учить детей согласованной работу рук, дыхание при плавании способом «кроль» на груди на счёт до 5.

Закреплять умение скользить на груди с разным положением рук (вдоль туловища, прижатые к голове).

Отрабатывать скоординированные движения рук и ног способа «брасс».

Воспитывать решительность.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на носках, руки за головой.

Ходьба на корточках произносить (сор - сор - сор).

Бег.

Комплекс озеразвивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (5-6 раз).

- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонками по коленям (8 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: основная стойка. Наклон вперёд ладонями коснуться пола, присесть вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ Бег по бассейну, работая рукам как «мельница» с произношением звука (о) (15 сек. - 4 раза).
- ❖ **Упражнение** «лягушата без ушата» - чётко и правильно работать ногами и руками способом «брасс» (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «большой и маленький фонтан» на груди и на спине (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «смелые плавцы» проплыть на груди, работать ногами и руками с полной координацией как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** скольжение на спине с работой ног и рук как при плавании способом «кроль» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - «карасики» лечь на воду лицом вниз, руки вытянуть вперёд, руки вдоль туловища, затем правая вверх левая внизу, правая внизу, левая вверх, обе руки наверх (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «звезда». (4 раза).

Игра «Невод»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.

НОД № 36

Задачи:

Продолжать обучать плаванию «кроль» на спине.

Закреплять умение плыть на груди с согласованной работой рук и ног и дыханием способом «кроль» на груди.

Упражнять плавным движениям способом «дельфин» и «брасс».

Воспитывать настойчивость.

1 часть

Разминка (вводная часть)

Ходьба на месте.

Ходьба на носках, руки в стороны.

Прыжки на двух ногах, руки на поясе.

Бег вращая перед грудью согнутыми в локтях руками «моторчик» произносятся звук (р-р-р-р).

Комплекс озера развивающих упражнений

- ❖ И.П: основная стойка, руки перед грудью. На 1-4 рывки руками перед грудью (6-7 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки внизу. Поочерёдное вращение руками вперёд и назад («Мельница») 5-6 раз.
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища направо с отведением руки направо - назад. Повороты туловища налево с отведением руки налево - назад (5-6 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки внизу. Поднять ногу согнутую в колене, прижать к груди затем опустить. Также с другой ногой (6-7 раз).
- ❖ И.П. Основная стойка, руки опущены вдоль туловища. Приседание, хлопок ладонями по коленям (8 раз).
- ❖ И.П: основная стойка, руки на поясе. Присесть, обхватить ноги обеими руками (упражнение «поплавок»), подбородок касается груди (5-6 раз).
- ❖ И.П: Стоя на четвереньках. Мах прямой ногой назад, вверх. Тоже другой ногой, произносить звук «и-и-и-и».
- ❖ И.П: Прыжки на 2-х ногах, чередуя с ходьбой.

2 часть (основная)

Вход в воду прыжком построение около бортика.

- ❖ **Упражнение** положение туловища, лёжа на воде, скольжение на спине с работой ног. (4 раза).
- ❖ **Упражнение** стоя грудью к бортику держась за бортик одной рукой другой делать гребковые движения способом «кроль» на груди. Также другой рукой. (5-6 раз).
- ❖ **Упражнение** «насос» парами (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** «настоящие пловцы», проплыть на груди с работой рук и ног способом «кроль на груди» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** скольжение на спине с работой ног и рук как при плавании способом «кроль на спине» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** плыть на груди с работой ног и рук как при плавании способом «дельфин» (6-7 раз).
- ❖ **Упражнение** - лечь на воду лицом вниз руки вытянуть вперёд, сделать одновременно гребки обеими руками, затем одновременно подтянуть согнутые в коленях ноги к груди и резко выпрямить способ плавания «брасс» (4 раза).
- ❖ **Упражнения игровые** «медуза». (4 раза).

Игра «морская фигура»

3 часть (заключительная)

Свободное плавание
Выход из воды.