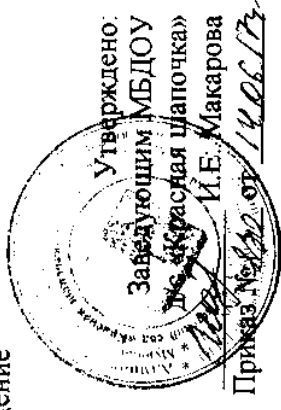


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Красная шапочка»

Принято:  
на педагогическом совете №4  
Протокол от 30 мая 2017 г.  
Секретарь Н.В. Верещагина



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по обучению плаванию**

### **детей дошкольного возраста**

**2017 – 2018 учебный год**

№	Содержание рабочей программы	Стр
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка. Цели и задачи реализации программы, принципы и подходы к формированию программы; значимые для разработки программы характеристики, особенности развития детей.	2 - 5
1.2.	Возрастные возможности детей	6 - 8
1.3.	Основная часть образовательной программы	9 - 10
1.4.	Предполагаемые результаты начального обучения плаванию дошкольников	11
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Перспективное планирование по образовательной области «Физическая культура» (плавание). Группа среднего дошкольного возраста (5-й год жизни)	12 - 38
2.2.	Перспективное планирование по образовательной области «Физическая культура» (плавание). Группа старшего дошкольного возраста (6-й год жизни)	39 - 66
2.3.	Перспективное планирование по образовательной области «Физическая культура» (плавание). Группа старшего дошкольного возраста (7-й год жизни)	68 - 94
	Список литературы	95

## **1.Целевой раздел. Пояснительная записка**

Дошкольное учреждение функционирует в соответствии с основной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы (ФГОС ДО - Приказ №1155 от 17 октября 2013года). Обучение плаванию является физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении.

**Основная цель программы** – формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

*Оздоровительные задачи* направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

*Образовательные задачи* ставят целью формирование двигательных умения и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости и ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, развитие внимания, мышления, памяти.

*Воспитательные задачи* направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно - волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Программа представлена разделами «Плавание», «Здоровье», «Техника безопасности». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трёх составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также перечень упражнений и игр.

Раздел «Здоровье» и «Техника безопасности» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказания первой помощи при проблемах на воде.

*Принципы программы:*

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

Образовательная работа с детьми по плаванию осуществляется со среднего дошкольного возраста и направлена на оздоровление и всестороннее физическое развитие и закаливание детей.

*Срок реализации программы:* 3 года.

Продолжительность физкультурно - оздоровительной деятельности для детей составляет:

- средняя группа – (4 - 5 лет) – не более 20 мин, по подгруппам; 2 раза в неделю.
- старшая группа – (5 – 6 лет) – не более 25 мин, по подгруппам; 2 раза в неделю.
- подготовительная к школе группа – (6 – 7 лет) – не более 30 минут, по подгруппам; 2 раза в неделю.

***Образовательная деятельность в разных возрастных группах в течение года:***

Возрастная группа	Количество занятий		
	Длительность занятий (в мин)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год
Группа среднего дошкольного возраста (5-й год жизни)	20	2	72
Группа старшего дошкольного возраста (6-й год жизни)	25	2	72
Группа старшего дошкольного возраста (7-й год жизни)	30	2	72

**1.1. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в бассейне.**

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармоничного развития личности. В дошкольном учреждении используются следующие виды занятий по плаванию:

- традиционное;
- сюжетно - игровое;
- тренировочное;
- занятие, построенное на одном способе плавания;
- игровое;
- оздоровительное плавание;
- контрольное занятие.

**Структура занятия:**

По своей структуре занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную, и заключительную.

Подготовительная часть проводится на суше или на суше и частично в воде, основная только в воде, заключительная - в воде и на суше.

**Подготовительная часть.** Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

**Основная часть.** Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Допуск к занятиям по плаванию детей с хроническими заболеваниями (тонзиллит, бронхит, отит и др.) определяется соответствующими специалистами отдельно для каждого ребенка. Перед каждым занятием медсестра освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания. Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям по плаванию не допускаются вплоть до полного исчезновения клинических проявлений болезни. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог.

#### **Условия проведения занятий по плаванию в ДОУ.**

В соответствии с СанПиНом от 15.05 2013г (2.4.1.3049-13) для организации плавания детей в ДОУ созданы определенные условия. Так, для детей младше семи лет температура воды в чаше бассейна должна составлять 30-32С (для детей старше семи лет - 29-30С). В помещении бассейна температура воздуха должна на 1-2С превышать температуру воды, а влажность составляет 65%. Температура воздуха в раздевалке и в душевой 25 С.

После посещения бассейна дети на прогулку не выходят, а в летний период не менее через 50 минут в целях предупреждения переохлаждения детей.

К каждому занятию детям необходимы следующие принадлежности: махровый халат; полотенце; плавки (купальник); силиконовая шапочка; мочалка; мыло.

#### **Компонентами двигательного режима по плаванию являются:**

- **на основе круговой тренировки** с применением имитационных и подражательных движений с целью формирования интереса у детей к плавательным упражнениям, что способствует повышению оздоровительной эффективности физического воспитания детей.

- **Образовательная деятельность:**

- **тренировочная** на основе циклических упражнений, которые направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей

- **сюжетные** с использованием круговой тренировки, позволяющие создать у детей положительно-эмоциональный настрой к выполнению плавательных имитационных движений

- **вариативного характера**, основанные на повторение пройденного материала, но включающие усложненные варианты двигательных знаний ( в подвижных играх, играх-эстафетах)

- **контрольно - оценочные**, направленные на выявление уровня зоны актуального и ближайшего развития воспитанников

- как часть занятия используется работа по формированию представлений у детей о ЗОЖ

- **Досуги и праздники на воде:**

- **досуги на воде** проводятся один раз в месяц в каждой возрастной группе, строятся на хорошо знакомых детям играх и упражнениях, спортивных упражнениях, с использованием физкультурного пособия (мячи, тонущие обручи, круги, плавательные доски и подушки) с музыкальным сопровождением, что активизирует двигательную активность, способствует формированию интереса к разным видам игр и упражнений на воде и под водой, творческое воображение.

Образовательная деятельность по плаванию проводится по подгруппам (по 12-15 человек), что даёт возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода.

Данная рабочая программа составлена на основании комплексной программы образовательной области «Здоровье» по обеспечению сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, развития их эмоционального благополучия, в образовательную работу ДОУ внедряется парциальная программа В.Г.Алямовской «Как воспитать здорового ребенка», технология Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», элементы социально-оздоровительной технологии Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник», Т.А.Протченко «Обучение плаванию дошкольников» (Москва 2003г), М.В.Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» (Москва 2012г), Л.Ф. Еремеева «Научите ребёнка плавать» и др.

## 1.2. Возрастные возможности детей

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при входе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех - четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при входе и выдохе. Дыхание пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интересно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов-сердце и кровеносных сосудов-ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психического регуляцией функции. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты и сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкие мышечными группами. Кроме того, сила мышц – сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка- голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. У пятилетнего ребенка происходит существенные перестройки в работе все нервной системы главным образом высшего отдела головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%). Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развивается извилина и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же, как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задаче. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет

наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4-5 см роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно- длина ног и верхней части тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжается меняется по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течении шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процесс, определяющих успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше



внимания требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стоп. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в—4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий минуту в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2- 7 раз, при беге — еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол. Поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Исследования по преодолению общей выносливости у дошкольников (например, беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчается освоением детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только немного легче формируются, но и возможна их индификация, то есть улучшения качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающиеся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в основании новых видов движений.

### 1.3. Основная часть образовательной программы.

**Цель программы:** Обучение детей дошкольного возраста плавательным навыкам, укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Проведение коррекционной работы и помощь для комфортной адаптации и предупреждения водобоязни у детей младшего возраста и детей вновь прибывших.

**Задачи:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с другими детьми, взрослым миром;
- Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
- Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию.

#### Основные задачи работы с детьми по физической подготовленности (плавание)

Задачи	Возрастные группы		
	Группа среднего дошкольного возраста (5-й год жизни)	Группа старшего дошкольного возраста (6-й год жизни)	Группа старшего дошкольного возраста (7-й год жизни)
Оздоровительные	Сохранять и укреплять здоровье детей. Развивать функциональные и адаптивные возможности детей и улучшать их работоспособность. Формировать умение сохранять правильную осанку. Удовлетворять потребность детей в движении.	Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.	Повышать тренированность организма. Развивать способность удерживать статические позы и правильное положение позвоночника. Обеспечить систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук. Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

<p>1.Ознакомить детей с разнообразными способами плавания. Углублять знания о значении плавания, о правилах поведения на воде.</p> <p>2.Добиваться от детей умения уверенно погружаться в воду с головой.</p> <p>3.Приучать безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.</p> <p>4.Совершенствовать детей в умении выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучать их правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не 5-6 раз.</p> <p>5.Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.</p> <p>6.Формировать навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, доски и самостоятельно, научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.</p> <p>7.Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры.</p> <p>8.Разучивать движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперед на суше и в воде; на месте и в ходьбе.</p> <p>9.Плывать удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.</p>	<p>1.Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания. Сообщать простейшие сведения о технике плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>2.Учить детей всплывать «поплавком», затем разводя ноги и руки, образовывать «звезду».</p> <p>3.Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине.</p> <p>4.Учить скользить на груди и на спине с поворотом на 180 .</p> <p>5.Разучить технику поворотов во время скольжения и плавании кролем: простой (высокий) поворот при плавании на груди и плоский поворот при плавании на спине.</p> <p>6.Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.</p> <p>7.Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</p> <p>8.Скользить согласовывать работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.</p> <p>9.Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.</p> <p>10. Приобщать детей к знаковой системе посредством включения в занятия графические изображения упражнений.</p>	<p>1.Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.</p> <p>2.Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.</p> <p>3.Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду.</p> <p>4.Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.</p> <p>5.Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.</p> <p>6.Плывать кролем на груди в полной координации.</p> <p>7.Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.</p> <p>8.Закреплять технику поворотов.</p> <p>9.Научить детей выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.</p> <p>10.Учить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.</p> <p>11.Учить плавать брассом в полной координации.</p> <p>12.Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.</p> <p>13.Учить играть в водное поло.</p> <p>14.Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.</p> <p>15.Учить плавать в ластах, в маске, с трубкой.</p> <p>16.Учить выполнять спад с борта.</p> <p>17. Приобщать детей к знаковой системе</p>
---	---	---

### **Предполагаемые результаты начального обучения плаванию дошкольников.**

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

#### **Задачи обучения.**

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Перспективное планирование по образовательной области «Физическая культура» (плавание) ГРУППА СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-й год жизни)

Неделя	Дата		Задачи	Содержание	Подпись	Примечание
1 03.09 - 07.09		Конспект №1	<p>Дать детям знания о правилах поведения в бассейне, о назначении бассейна. Обучать детей свободному передвижению в бассейне. Приучать детей заходить в воду, держась за поручни; осваивать ходьбу друг за другом. Развивать внимание, сосредоточенность, речь.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. В игровой форме с Незнайкой напоминаем детям о правилах поведения в бассейне.</p> <p>В воде. Разновидности ходьбы в колонне друг за другом.</p> <p>Игра: «Маленькие и большие ножки».</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветерок».</p> <p>Упражнение: «Уточки моют носик».</p> <p>3. Заключительная часть: Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика</p>		
		Конспект №2	<p>Дать детям знания о правилах поведения в бассейне, о назначении бассейна. Обучать детей свободному передвижению в бассейне. Приучать детей заходить в воду, держась за поручни; осваивать ходьбу друг за другом. Развивать внимание, сосредоточенность, память, речь.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. В игровой форме с Незнайкой напоминаем детям о правилах поведения в бассейне.</p> <p>В воде. Разновидности ходьбы в колонне друг за другом.</p> <p>Игра: «Маленькие и большие ножки».</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветерок».</p> <p>Упражнение: «Уточки моют носик».</p> <p>Игра «Цветные шарики».</p> <p>3. Заключительная часть: Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика</p>		

2 10.09 - 14.09	Конспект №3	<p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне. Обучать детей свободному передвижению в бассейне. Приучать детей заходить в воду, держась за поручни; осваивать ходьбу друг за другом, с гребковыми движениями рук;</p> <p>Развивать внимание, сосредоточенность, речь.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. МРК «Все вокруг стараются». Объяснение игры «Бегом за мячом».</p> <p>В воде. Разновидности ходьбы с гребковыми движениями рук, в колонне друг за другом.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Упражнение: «Подуй на воду».</p> <p>Игра: «Бегом за мячом».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>		
	Конспект №4	<p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне. Обучать детей свободному передвижению в бассейне. Приучать детей заходить в воду, держась за поручни; осваивать ходьбу друг за другом, с гребковыми движениями рук;</p> <p>Развивать внимание, сосредоточенность, речь.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. МРК «Все вокруг стараются». Объяснение игры «Бегом за мячом».</p> <p>В воде. Разновидности ходьбы с гребковыми движениями рук, в колонне друг за другом.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Упражнение: «Подуй на воду».</p> <p>Игра: «Бегом за мячом».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>		

3 17.09 - 21.09	Конспект № 5	<p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне. Обучать детей свободному передвижению в бассейне. Приучать детей заходить в воду, держась за поручни; осваивать ходьбу друг за другом, с гребковыми движениями рук;</p> <p>Учить скольжению по воде под верёвкой; учить погружению в воду и умение открывать глаза под водой;</p> <p>Развивать внимание, сосредоточенность, речь.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. Комплекс упражнений: «Чтобы сильным быть и ловким, начинаем с тренировки»</p> <p>В воде. «Полоса препятствий» - ходьба и бег по кругу, с упражнением «скольжение» под верёвкой.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Игра «Смелые водолазы», учить погружению в воду и умение открывать глаза под водой;</p> <p>Упражнение: «Катание в кругах».</p> <p>Игра «Быстрые лодочки»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Сдуй осенний листик».</p> <p>Релаксация «Отдыхаем»</p>		
	Конспект № 6	<p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне. Обучать детей свободному передвижению в бассейне. Приучать детей заходить в воду, держась за поручни; осваивать ходьбу друг за другом, с гребковыми движениями рук;</p> <p>Учить скольжению по воде под верёвкой; учить погружению в воду и умение открывать глаза под водой;</p> <p>Развивать внимание, сосредоточенность, речь.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. Комплекс упражнений: «Чтобы сильным быть и ловким, начинаем с тренировки»</p> <p>В воде. «Полоса препятствий» - ходьба и бег по кругу, с упражнением «скольжение» под верёвкой.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Игра «Смелые водолазы», учить погружению в воду и умение открывать глаза под водой;</p> <p>Упражнение: «Катание в кругах».</p> <p>Игра «Быстрые лодочки»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Сдуй осенний листик».</p> <p>Релаксация «Отдыхаем»</p>		

<p>4 24.09 – 28.09</p>		<p style="text-align: center;"><b>Конспект № 7</b></p> <p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне. Обучать детей свободному передвижению в бассейне. Приучать детей заходить в воду, держась за поручни; осваивать ходьбу друг за другом, с гребковыми движениями рук; Продолжать учить погружению в воду и умение открывать глаза под водой; Отрабатывать умение скользить по воде под верёвкой; Развивать <span style="float: right;">внимание,</span> сосредоточенность, <span style="float: right;">речь.</span> Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. Комплекс упражнений: «Весёлая разминка» В воде. «Полоса препятствий» - ходьба и бег по кругу, с упражнением «скольжение» под верёвкой. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне. Игра «Смелые водолазы», закреплять погружение в воду и умение открывать глаза под водой; Упражнение: «Катание в кругах». Подвижная игра «Выбери своё движение»-учить дифференцировать виды и способы движений под музыкальное сопровождение (в нарукавниках). 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Надуй щеки и сдуй». Профилактика плоскостопия «Змейка».</p>		
------------------------------------	--	---	--	--	--



		<b>Конспект № 8</b>	<p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне. Обучать детей свободному передвижению в бассейне. Приучать детей заходить в воду, держась за поручни; осваивать ходьбу друг за другом, с гребковыми движениями рук;</p> <p>Продолжать учить погружению в воду и умение открывать глаза под водой;</p> <p>Отрабатывать умение скользить по воде под верёвкой;</p> <p>Развивать <span style="float: right;">внимание,</span> сосредоточенность, <span style="float: right;">речь.</span></p> <p>Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. Комплекс упражнений: «Весёлая разминка»</p> <p>В воде. «Полоса препятствий» - ходьба и бег по кругу, с упражнением «скольжение» под верёвкой.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Игра «Смелые водолазы», закреплять погружение в воду и умение открывать глаза под водой;</p> <p>Упражнение: «Катание в кругах».</p> <p>Подвижная игра «Выбери своё движение»-учить дифференцировать виды и способы движений под музыкальное сопровождение (в нарукавниках).</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Надувай щеки и сдуй».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Змейка».</p>		
<b>5</b> <b>01.10</b> – <b>05.10</b>		<b>Конспект № 9</b>	<p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне.</p> <p>Совершенствовать технику передвижения, ходьбу друг за другом без поддержки за опору; подпрыгивание, бег.</p> <p>Учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках;</p> <p>Развивать творческие способности, внимание, сосредоточенность, речь.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. Комплекс упражнений: «Осенние листочки кружатся, летят»</p> <p>В воде. Ходьба друг за другом, подпрыгивание на одной ноге, бег друг за другом, с гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Упражнение «крокодильчик» - учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках;</p> <p>Упражнение для развития творческих способностей: «Морские животные» (в нарукавниках)</p> <p>Игра: «Поймай рыбку».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Цветные листочки». Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».</p>		

		<b>Конспект № 10</b>	<p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне.</p> <p>Совершенствовать технику передвижения, ходьбу друг за другом без поддержки за опору; подпрыгивание, бег.</p> <p>Учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках;</p> <p>Развивать творческие способности, внимание, сосредоточенность, речь.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. Комплекс упражнений: «Осенние листочки кружатся, летят» В воде. Ходьба друг за другом, подпрыгивание на одной ноге, бег друг за другом, с гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне. Упражнение «крокодильчик» - учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках; Упражнение для развития творческих способностей: «Морские животные» (в нарукавниках) Игра: «Поймай рыбку».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Цветные листочки». Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».</p>		
<b>6</b> <b>08.10</b> – <b>12.10</b>		<b>Конспект № 11</b>	<p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне.</p> <p>Совершенствовать технику передвижения, ходьбу друг за другом без поддержки за опору; прыжки с продвижением вперед; бег друг за другом, с гребковыми движениями рук.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. Комплекс упражнений: «Что нам осень подарила?» В воде. Ходьба друг за другом, ходьба приставным шагом боком, прыжки с продвижением вперед, бег друг за другом, с гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне. Упражнение «крокодильчик» - продолжать учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках; Игровое упражнение «Достань до лодочки» - Подв. Игра: «Карусель». Малоподвижная игра «Собери цветные шарики»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Ворона». Пальчиковая гимнастика «Капуста».</p>		

		<b>Конспект № 12</b>	<p>Продолжать совершенствовать знания о правилах поведения в бассейне.</p> <p>Совершенствовать технику передвижения, ходьбу друг за другом без поддержки за опору; прыжки с продвижением вперед; бег друг за другом, с гребковыми движениями рук.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка. Комплекс упражнений: «Что нам осень подарила?»</p> <p>В воде. Ходьба друг за другом, ходьба приставным шагом боком, прыжки с продвижением вперед, бег друг за другом, с гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Упражнение «крокодильчик» - продолжать учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках;</p> <p>Игровое упражнение «Достань до лодочки» -</p> <p>Подв. Игра: «Карусель».</p> <p>Малоподвижная игра «Собери цветные шарики»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Ворона».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Капуста».</p>		
<b>7</b> <b>15.10</b> – <b>19.10</b>		<b>Конспект № 13</b>	<p>Учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках;</p> <p>Учить энергично выполнять толчок одной ногой при скольжении в упражнении «Достань до лодочки».</p> <p>Развивать мелкую моторику рук, внимание, сосредоточенность, речь.</p> <p>Закреплять цвет. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка.</p> <p>В воде. Ходьба друг за другом, ходьба приставным шагом боком, прыжки с продвижением вперед, бег друг за другом, с гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Упражнение «крокодильчик» - продолжать учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках;</p> <p>Игровое упражнение «Достань до лодочки» -</p> <p>Подв. Игра: «Еле, еле...».</p> <p>Малоподвижная игра «Разноцветные шарики»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>		

		Конспект № 14	<p>Учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках;</p> <p>Учить энергично выполнять толчок одной ногой при скольжении в упражнении «Достань до лодочки».</p> <p>Развивать мелкую моторику рук, внимание, сосредоточенность, речь. Закреплять цвет. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка.</p> <p>В воде. Ходьба друг за другом, ходьба приставным шагом боком, прыжки с продвижением вперед, бег друг за другом, с гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне.</p> <p>Упражнение «крокодильчик» - продолжать учить находиться в горизонтальном положении, во время передвижения по дну на руках;</p> <p>Игровое упражнение «Достань до лодочки» -</p> <p>Подв. Игра: «Еле, еле...».</p> <p>Малоподвижная игра «Разноцветные шарики»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>		
8 22.10 – 26.10		Конспект № 15	<p>1. Продолжать учить передвижению в воде в игровых упражнениях: «цапля», «киски», «уточки», «крокодильчики», «раки», «бегом по воде».</p> <p>2. Учить работать ногами, как при плавании кролем.</p> <p>3. Напомнить детям правила поведения в воде и в бассейне.</p>	<p>1. Передвижение в воде (в игровых упражнениях) – 2 мин.</p> <p>2. Опускание лица в воду («Помой носик», «Толкаем мяч носиком, лбом») – 1-2 мин.</p> <p>3. Погружение под воду («Хоровод», «Мы ребята смелые», «Водолазы») – 2-3 мин.</p> <p>4. Упражнения на дыхание: «Веселые пузыри» - 1 мин.</p> <p>5. Скольжение на груди с доской: «Быстрые торпеды» - 4 раза.</p> <p>6. Скольжение на груди: «Спаси мячик», «Стрелочка» - 4 раза.</p>		

		Конспект № 16	<p>1. Продолжать учить передвижению в воде в игровых упражнениях: «цапля», «киски», «уточки», «крокодильчики», «раки», «бегом по воде».</p> <p>2. Учить работать ногами, как при плавании кролем.</p> <p>3. Напомнить детям правила поведения в воде и в бассейне.</p>	<p>1. Передвижение в воде (в игровых упражнениях) – 2 мин.</p> <p>2. Опускание лица в воду («Помой носик», «Толкаем мяч носиком, лбом») – 1-2 мин.</p> <p>3. Погружение под воду («Хоровод», «Мы ребята смелые», «Водолазы») – 2-3 мин.</p> <p>4. Упражнения на дыхание: «Веселые пузыри» - 1 мин.</p> <p>5. Скольжение на груди с доской: «Быстрые торпеды» - 4 раза.</p> <p>6. Скольжение на груди: «Спаси мячик», «Стрелочка» - 4 раза.</p>		
9 29.10 – 02.11		Конспект № 17	<p>1. Побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.</p> <p>2. Учить лежать на воде без опоры, совершенствовать передвижения в воде прыжками.</p>	<p>1. «Островки» - погружение в воду по шею – 3-4 раза.</p> <p>2. «Веселые пузыри» - 3 по 10 сек.</p> <p>3. «Хоровод» - 2 мин.</p> <p>4. «В гости к утке» - 2 раза.</p> <p>5. «Морские звезды» - дети стоят на руках у бортика, ноги вытянуты назад, по команде набирают воздух, опускают лицо в воду, вытягивают руки вперед – 5 раз.</p> <p>6. «Крокодилы на охоте» - 4 раза.</p> <p>7. Игровое упражнение «лягушата» чередуется с упражнением «кенгуру» - 2-3 мин.</p>		
		Конспект № 18	<p>1. Побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.</p> <p>2. Учить лежать на воде без опоры, совершенствовать передвижения в воде прыжками.</p>	<p>1. «Островки» - погружение в воду по шею – 3-4 раза.</p> <p>2. «Веселые пузыри» - 3 по 10 сек.</p> <p>3. «Хоровод» - 2 мин.</p> <p>4. «В гости к утке» - 2 раза.</p> <p>5. «Морские звезды» - дети стоят на руках у бортика, ноги вытянуты назад, по команде набирают воздух, опускают лицо в воду, вытягивают руки вперед – 5 раз.</p> <p>6. «Крокодилы на охоте» - 4 раза.</p> <p>7. Игровое упражнение «лягушата» чередуется с упражнением «кенгуру» - 2-3 мин.</p>		

<b>10</b>  <b>06.11</b> – <b>09.11</b>		<b>Конспект № 19</b>	1. Совершенствовать упражнения на дыхание. 2. Продолжать побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. 3. Учить выполнять «Звездочку» на груди, передвигаться в различных положениях.	1. «Цапля», «Раки» - играющие принимают положение упор сзади, сгибают ноги в коленях и передвигаются к другому бортику, стараясь, живот держать у поверхности воды – 4 раза. 2. «Резвый мячик» в движении «Крокодильчики»: - дуем на мячик, - толкаем носом, - толкаем лбом – по 2 раза. 3. Игра «Спаси мячик» - 4 раза. 4. Игра «Ловцы жемчуга» - на дне бассейна наклеены разноцветные кружочки. Дети убирают руки за спину, задержав дыхание и опустив лицо в воду, рассматривают их. Дети должны сказать: какого цвета и сколько они увидели «жемчужин». Игра проводится в движении от одного бортика к другому – 4 раза. 5. «Морские звездочки» - на груди - 2-3 мин.		
		<b>Конспект № 20</b>	1. Совершенствовать упражнения на дыхание. 2. Продолжать побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. 3. Учить выполнять «Звездочку» на груди, передвигаться в различных положениях.	1. «Цапля», «Раки» - играющие принимают положение упор сзади, сгибают ноги в коленях и передвигаются к другому бортику, стараясь, живот держать у поверхности воды – 4 раза. 2. «Резвый мячик» в движении «Крокодильчики»: - дуем на мячик, - толкаем носом, - толкаем лбом – по 2 раза. 3. Игра «Спаси мячик» - 4 раза. 4. Игра «Ловцы жемчуга» - на дне бассейна наклеены разноцветные кружочки. Дети убирают руки за спину, задержав дыхание и опустив лицо в воду, рассматривают их. Дети должны сказать: какого цвета и сколько они увидели «жемчужин». Игра проводится в движении от одного бортика к другому – 4 раза. 5. «Морские звездочки» - на груди - 2-3 мин.		

11 12.11 – 16.11		Конспект № 21	<p>1. Учить скольжению на груди. 2. Побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. 3. Продолжать учить работать ногами как при плавании «кролем».</p>	<p>1. «Моторные лодки у пристани»- дети работают ногами у бортика, стоя на руках – 3 раза по 15 сек.. 2. «Крокодилы на охоте» - 4 раза. 3. «Моторные лодки» - дети ложатся на грудь, руки - вдоль туловища, плывут с работой ног - 2-3 мин. 4. Игра «Ловцы жемчуга» - 2 мин. 5. Игра «Водолазы» - 2 мин. 6. «Звезда » на груди - 2 раза. 7. «Стрелочка» - 4 раза.</p>		
		Конспект № 22	<p>1. Учить скольжению на груди. 2. Побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. 3. Продолжать учить работать ногами как при плавании «кролем».</p>	<p>1. «Моторные лодки у пристани»- дети работают ногами у бортика, стоя на руках – 3 раза по 15 сек.. 2. «Крокодилы на охоте» - 4 раза. 3. «Моторные лодки» - дети ложатся на грудь, руки - вдоль туловища, плывут с работой ног - 2-3 мин. 4. Игра «Ловцы жемчуга» - 2 мин. 5. Игра «Водолазы» - 2 мин. 6. «Звезда » на груди - 2 раза. 7. «Стрелочка» - 4 раза.</p>		
12 19.11 – 23.11		Конспект № 23	<p>1. Учить смело погружаться в воду. 2. Обучать выдоху в воду. 3. Совершенствовать работу ног кролем в движении.</p>	<p>1. Игра «Гудок» - играющие располагаются в бассейне лицом к взрослому. По сигналу дети погружаются в воду до носа и выполняют сильный выдох - «У-У-У», как гудок парохода – 3 раза по 10 сек. 2. Игра «Щука» - 2 мин. 3. «Моторные лодки» - 4 раза. 4. Скольжение на груди доской, плыть с попеременной работой ног кролем, лицо в воде – 4 раза. 5. Игра «Спрячься от мяча» - 1 мин. 6. Игра «Усатый сом» - 3-4 раза».</p>		

		<b>Конспект № 24</b>	<p>1. Учить смело погружаться в воду. 2. Обучать выдоху в воду. 3. Совершенствовать работу ног кролем в движении.</p>	<p>1. Игра «Гудок» - играющие располагаются в бассейне лицом к взрослому. По сигналу дети погружаются в воду до носа и выполняют сильный выдох - «У-У-У», как гудок парохода – 3 раза по 10 сек. 2. Игра «Щука» - 2 мин. 3. «Моторные лодки» - 4 раза. 4. Скольжение на груди доской, плыть с попеременной работой ног кролем, лицо в воде – 4 раза. 5. Игра «Спрячься от мяча» - 1 мин. 6. Игра «Усатый сом» - 3-4 раза».</p>		
<b>13</b> <b>26.11</b> – <b>30.11</b>		<b>Конспект № 25</b>	<p>1. Продолжать учить делать выдох в воду, передвигаться по дну бассейна в различных положениях. 2. Побуждать принимать безопорное положение в воде. 3. Учить работать руками как при плавании кролем.</p>	<p>1. «Крокодилы на охоте» - 4 раза. 2. «Крокодилы» - во время движения руки попеременно проносятся над поверхностью воды - 8 раз. 3. «Звездочка» на груди – 4 раза. 4. «Моторные лодки у пристани» - в положении лежа, упор спереди и в положении сидя, упор сзади – 3 раза по 20 сек. 5. «Стрелочка» - 4 раза. 6. «Стрелочка с работой ног» - 4 раза. 7. «Веселые пузыри» - 3 раза по 15 сек. 8. Новая игра «Буксир» в парах – 2 мин.</p>		
		<b>Конспект № 26</b>	<p>1. Продолжать учить делать выдох в воду, передвигаться по дну бассейна в различных положениях. 2. Побуждать принимать безопорное положение в воде. 3. Учить работать руками как при плавании кролем.</p>	<p>1. «Крокодилы на охоте» - 4 раза. 2. «Крокодилы» - во время движения руки попеременно проносятся над поверхностью воды - 8 раз. 3. «Звездочка» на груди – 4 раза. 4. «Моторные лодки у пристани» - в положении лежа, упор спереди и в положении сидя, упор сзади – 3 раза по 20 сек. 5. «Стрелочка» - 4 раза. 6. «Стрелочка с работой ног» - 4 раза. 7. «Веселые пузыри» - 3 раза по 15 сек. 8. Новая игра «Буксир» в парах – 2 мин.</p>		



<b>14</b>  <b>03.12</b> – <b>07.12</b>		<b>Конспект № 27</b>	1.Продолжать побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. 2. Совершенствовать упражнения на дыхание. 3. Учить выполнять «Звездочку» на груди, передвигаться в различных положениях.	1. «Щапля», «Раки» - играющие принимают положение упор сзади, сгибают ноги в коленях и передвигаются к другому бортику, стараясь, живот держать у поверхности воды – 4 раза. 2. Игра «Наша Таня громко плачет» - 4 раза. 3. «Резвый мячик» в движении «Крокодильчики»: - дуем на мячик, - толкаем носом, - толкаем лбом – по 2 раза. 4. Игра «Спаси мячик» - 4 раза. 5. Игра «Ловцы жемчуга» - на дне бассейна наклеены разноцветные кружочки. Дети убирают руки за спину, задержав дыхание и опустив лицо в воду, рассматривают их. Дети должны сказать: какого цвета и сколько они увидели «жемчужин». Игра проводится в движении от одного бортика к другому – 4 раза. 6. «Морские звездочки» - на груди - 2-3 мин.		
		<b>Конспект № 28</b>	1.Продолжать побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами. 2. Совершенствовать упражнения на дыхание. 3. Учить выполнять «Звездочку» на груди, передвигаться в различных положениях.	1. «Щапля», «Раки» - играющие принимают положение упор сзади, сгибают ноги в коленях и передвигаются к другому бортику, стараясь, живот держать у поверхности воды – 4 раза. 2. Игра «Наша Таня громко плачет» - 4 раза. 3. «Резвый мячик» в движении «Крокодильчики»: - дуем на мячик, - толкаем носом, - толкаем лбом – по 2 раза. 4. Игра «Спаси мячик» - 4 раза. 5. Игра «Ловцы жемчуга» - на дне бассейна наклеены разноцветные кружочки. Дети убирают руки за спину, задержав дыхание и опустив лицо в воду, рассматривают их. Дети должны сказать: какого цвета и сколько они увидели «жемчужин». Игра проводится в движении от одного бортика к другому – 4 раза. 6. «Морские звездочки» - на груди - 2-3 мин.		

15 10.12 – 14.12		Конспект № 29	<p>1. Продолжать учить работать ногами как при плавании «кролем».</p> <p>2. Побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.</p> <p>3. Учить скольжению на груди.</p>	<p>1. «Моторные лодки у пристани»- дети работают ногами у бортика, стоя на руках – 3 раза по 15 сек..</p> <p>2. «Крокодилы на охоте» - 4 раза.</p> <p>3. «Моторные лодки» - дети ложатся на грудь, руки - вдоль туловища, плывут с работой ног - 2-3 мин.</p> <p>4. Игра «Ловцы жемчуга» - 2 мин.</p> <p>5. Игра «Водолазы» - 2 мин.</p> <p>6. «Звезда » на груди - 2 раза.</p> <p>7. «Стрелочка» - 4 раза.</p>		
		Конспект № 30	<p>1. Продолжать учить работать ногами как при плавании «кролем».</p> <p>2. Побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.</p> <p>3. Учить скольжению на груди.</p>	<p>1. «Моторные лодки у пристани»- дети работают ногами у бортика, стоя на руках – 3 раза по 15 сек..</p> <p>2. «Крокодилы на охоте» - 4 раза.</p> <p>3. «Моторные лодки» - дети ложатся на грудь, руки - вдоль туловища, плывут с работой ног - 2-3 мин.</p> <p>4. Игра «Ловцы жемчуга» - 2 мин.</p> <p>5. Игра «Водолазы» - 2 мин.</p> <p>6. «Звезда » на груди - 2 раза.</p> <p>7. «Стрелочка» - 4 раза.</p>		
16 17.12 – 21.12		Конспект № 31	<p>1. Учить смело погружаться в воду.</p> <p>2. Обучать выдоху в воду.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног кролем в движении.</p>	<p>1. Игра «Гудок» - играющие располагаются в бассейне лицом к взрослому. По сигналу дети погружаются в воду до носа и выполняют сильный выдох - «У-У-У», как гудок парохода – 3 раза по 10 сек.</p> <p>2. Игра «Щука» - 2 мин.</p> <p>3. «Моторные лодки» - 4 раза.</p> <p>4. Скольжение на груди доской, плыть с попеременной работой ног кролем, лицо в воде – 4 раза.</p> <p>5. Игра «Спрячься от мяча» - 1 мин.</p> <p>6. Игра «Усатый сом» - 3-4 раза».</p>		

		<b>Конспект № 32</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить смело погружаться в воду.</li> <li>2. Обучать выдоху в воду.</li> <li>3. Совершенствовать работу ног кролем в движении.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Гудок» - играющие располагаются в бассейне лицом к взрослому. По сигналу дети погружаются в воду до носа и выполняют сильный выдох - «У-У-У», как гудок парохода – 3 раза по 10 сек.</li> <li>2. Игра «Щука» - 2 мин.</li> <li>3. «Моторные лодки» - 4 раза.</li> <li>4. Скольжение на груди доской, плыть с попеременной работой ног кролем, лицо в воде – 4 раза.</li> <li>5. Игра «Спрячься от мяча» - 1 мин.</li> <li>6. Игра «Усатый сом» - 3-4 раза».</li> </ol>		
<b>17</b> <b>24.12</b> – <b>29.12</b>		<b>Конспект № 33</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить выполнять движения ногами как при плавании кролем.</li> <li>2. Знакомить с сопротивлением воды.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зарядка лягушат» - 2 мин.</li> <li>2. «Стрелочка в обруч» - 4 раза, сидя на лестнице.</li> <li>3. «Спаси мячик» - 4 раза.</li> <li>4. «Кенгуру» - 4 раза.</li> <li>5. Игра «Ловцы жемчуга» - 4 раза.</li> <li>6. «Стрелочка с работой ног» - 4 раза.</li> <li>7. Игра «Усатый сом»- 2 мин.</li> </ol>		
		<b>Конспект № 34</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить выполнять движения ногами как при плавании кролем.</li> <li>2. Знакомить с сопротивлением воды.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зарядка лягушат» - 2 мин.</li> <li>2. «Стрелочка в обруч» - 4 раза, сидя на лестнице.</li> <li>3. «Спаси мячик» - 4 раза.</li> <li>4. «Кенгуру» - 4 раза.</li> <li>5. Игра «Ловцы жемчуга» - 4 раза.</li> <li>6. «Стрелочка с работой ног» - 4 раза.</li> <li>7. Игра «Усатый сом»- 2 мин.</li> </ol>		
<b>09.01</b> – <b>11.01</b>			Рождественское чудо	Праздники, развлечения на воде		
<b>18</b> <b>14.01</b> – <b>18.01</b>		<b>Конспект № 35</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить погружаться в воду с головой.</li> <li>2. Упражнять в выдохе в воду в играх «Хоровод», «Насос».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пузыри - у кого больше?» - 3 раза.</li> <li>2. Игра «Хоровод» - 2 раза.</li> <li>3. Игра «Насос» в парах - 2 мин.</li> <li>4. Игра «Утки- нырки» - 2 мин.</li> <li>5. Игра «В гости к утке» - 2 мин.</li> <li>6. Свободное плавание.</li> </ol>		

		<b>Конспект № 36</b>	<p>1. Продолжать учить погружаться в воду с головой.</p> <p>2. Упражнять в выдохе в воду в играх «Хоровод», «Насос».</p>	<p>1. «Пузыри - у кого больше?» - 3 раза.</p> <p>2. Игра «Хоровод» - 2 раза.</p> <p>3. Игра «Насос» в парах - 2 мин.</p> <p>4. Игра «Утки- нырки» - 2 мин.</p> <p>5. Игра «В гости к утке» - 2 мин.</p> <p>6. Свободное плавание.</p>		
<b>19</b> <b>21.01</b> – <b>25.01</b>		<b>Конспект № 37</b>	<p>1. Продолжать учить делать выдох в воду, передвигаться по дну бассейна в различных положениях.</p> <p>2. Побуждать принимать безопорное положение в воде.</p> <p>3. Учить работать руками как при плавании кролем.</p>	<p>1. «Крокодилы на охоте» - 4 раза.</p> <p>2. «Крокодилы» - во время движения руки попеременно проносятся над поверхностью воды - 8 раз.</p> <p>3. «Звездочка» на груди – 4 раза.</p> <p>4. «Моторные лодки у пристани» - в положении лежа, упор спереди и в положении сидя, упор сзади – 3 раза по 20 сек.</p> <p>5. «Стрелочка» - 4 раза.</p> <p>6. «Стрелочка с работой ног» - 4 раза.</p> <p>7. «Веселые пузыри» - 3 раза по 15 сек.</p> <p>8. Новая игра «Буксир» в парах – 2 мин.</p>		
		<b>Конспект № 38</b>	<p>1. Продолжать учить делать выдох в воду, передвигаться по дну бассейна в различных положениях.</p> <p>2. Побуждать принимать безопорное положение в воде.</p> <p>3. Учить работать руками как при плавании кролем.</p>	<p>1. «Крокодилы на охоте» - 4 раза.</p> <p>2. «Крокодилы» - во время движения руки попеременно проносятся над поверхностью воды - 8 раз.</p> <p>3. «Звездочка» на груди – 4 раза.</p> <p>4. «Моторные лодки у пристани» - в положении лежа, упор спереди и в положении сидя, упор сзади – 3 раза по 20 сек.</p> <p>5. «Стрелочка» - 4 раза.</p> <p>6. «Стрелочка с работой ног» - 4 раза.</p> <p>7. «Веселые пузыри» - 3 раза по 15 сек.</p> <p>8. Новая игра «Буксир» в парах – 2 мин.</p>		

20 28.01 – 01.02	Конспект № 39	<p>1. Продолжать дальнейшему обучению скольжения на груди в играх: «Проскользи в обруч», «Сомбреро».</p> <p>2. Закреплять навыки передвижения в воде в парах.</p>	<p>1. «Проскользи в обруч» - 4 раза.</p> <p>2. «Веселые пузыри», «У кого больше» - 4 раза.</p> <p>3. «Стрела», «Звездочка» - по 2 раза.</p> <p>4. Игра «Сомбреро» - 2 мин.</p> <p>5. Игра «Буксир» - 2 мин.</p> <p>6. «Догони мяч» - дети по команде бросают мячики вперед и скользят на груди – 3-4 раза.</p> <p>7. Свободное плавание.</p>		
	Конспект № 40	<p>1. Продолжать дальнейшему обучению скольжения на груди в играх: «Проскользи в обруч», «Сомбреро».</p> <p>2. Закреплять навыки передвижения в воде в парах.</p>	<p>1. «Проскользи в обруч» - 4 раза.</p> <p>2. «Веселые пузыри», «У кого больше» - 4 раза.</p> <p>3. «Стрела», «Звездочка» - по 2 раза.</p> <p>4. Игра «Сомбреро» - 2 мин.</p> <p>5. Игра «Буксир» - 2 мин.</p> <p>6. «Догони мяч» - дети по команде бросают мячики вперед и скользят на груди – 3-4 раза.</p> <p>7. Свободное плавание.</p>		
21 04.02 – 08.02	Конспект № 41	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди с доской, без доски.</p> <p>2. Совершенствовать ныряние на дно с задержкой дыхания, открывая глаза под водой.</p>	<p>1. «Быстрые катера» - 4 раза.</p> <p>2. Скольжение с доской с работой ног – 4 раза.</p> <p>3. «Проскользни в обруч» - 4 раза.</p> <p>4. Игра «Водолазы» - 3 раза.</p> <p>5. «Моторные лодки на пристани» - 2 мин.</p> <p>6. Новая игра: «Спящий крокодил» - проскользить под «спящим крокодилом» (игрушкой), не задев его – 2-3 раза.</p> <p>7. Игры «Спрячься от мяча», «Волейбол» с большим мячом – 2 мин.</p> <p>8. Игра «Море волнуется» - 1 мин.</p>		

		Конспект № 42	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди с доской, без доски.</p> <p>2. Совершенствовать ныряние на дно с задержкой дыхания, открывая глаза под водой.</p>	<p>1. «Быстрые катера» - 4 раза.</p> <p>2. Скольжение с доской с работой ног – 4 раза.</p> <p>3. «Проскользни в обруч» - 4 раза.</p> <p>4. Игра «Водолазы» - 3 раза.</p> <p>5. «Моторные лодки на пристани» - 2 мин.</p> <p>6. Новая игра: «Спящий крокодил» - проскользить под «спящим крокодилом» (игрушкой), не задев его – 2-3 раза.</p> <p>7. Игры «Спрячься от мяча», «Волейбол» с большим мячом – 2 мин.</p> <p>8. Игра «Море волнуется» - 1 мин.</p>		
22 11.02 – 15.02		Конспект № 43	<p>(контрольное)</p> <p>1. Проверить плавательные навыки: - погружение с головой, - открывание глаз под водой, - «Звезда», «Стрела».</p>			
		Конспект № 44	<p>(контрольное)</p> <p>1. Проверить плавательные навыки: - погружение с головой, - открывание глаз под водой, - «Звезда», «Стрела».</p>			
23 18.02 – 22.02		Конспект № 45	<p>1. Продолжать учить погружаться в воду с головой, делать продолжительный выдох в воду.</p> <p>2. Работать руками и ногами как при плавании кролем.</p>	<p>1. Игра «Плывет, плывет кораблик» - дети имитируют движения руками, как при плавании кролем - 2 мин.</p> <p>2. «Торпеды» - дети плывут, работая ногами кролем, руки лежат вдоль туловища – 4 раза.</p> <p>3. «Крокодилы» - передвигаться на руках, имитируя движения руками кролем - 6 раз.</p> <p>4. Игра «Спящий крокодил» - 4 раза.</p> <p>5. «Веселые пузыри» - 6 раз.</p> <p>6. Свободное плавание.</p>		

		<b>Конспект № 46</b>	<p>1. Продолжать учить погружаться в воду с головой, делать продолжительный выдох в воду.</p> <p>2. Работать руками и ногами как при плавании кролем.</p>	<p>1. Игра «Плывет, плывет кораблик» - дети имитируют движения руками, как при плавании кролем - 2 мин.</p> <p>2. «Торпеды» - дети плывут, работая ногами кролем, руки лежат вдоль туловища – 4 раза.</p> <p>3. «Крокодилы» - передвигаться на руках, имитируя движения руками кролем - 6 раз.</p> <p>4. Игра «Спящий крокодил» - 4 раза.</p> <p>5. «Веселые пузыри» - 6 раз.</p> <p>6. Свободное плавание.</p>		
<b>24</b> <b>25.02</b> – <b>01.03</b>		<b>Конспект № 47</b>	<p>1. Учить упражнению на всплытие «Поплавок».</p> <p>2. Продолжать учить делать выдох в воду; упражнять в работе ног с помощью неподвижной и подвижной опор.</p>	<p>1. На суше разучить с детьми упражнение «Поплавок» - стоя, сделать вдох, присесть, сгруппироваться, обхватить голени руками, наклонить голову к коленям. Затем разучить упражнение с детьми в воде на мелком месте, плавно переходя на более глубокое - 3 раза.</p> <p>2. «Спящий крокодил» в усложненном варианте (с последующим выполнением «Поплавка») – 3-4 раза.</p> <p>3. «У кого больше пузырей?» - 1 мин.</p> <p>4. «Моторные лодки у пристани» - 3 по 20 сек.</p> <p>5. «Буксир» с работой ног - 4 раза.</p> <p>6. «Стрелочка» с работой ног, чередуется с «Торпедой»</p>		
		<b>Конспект № 48</b>	<p>1. Учить упражнению на всплытие «Поплавок».</p> <p>2. Продолжать учить делать выдох в воду; упражнять в работе ног с помощью неподвижной и подвижной опор.</p>	<p>1. На суше разучить с детьми упражнение «Поплавок» - стоя, сделать вдох, присесть, сгруппироваться, обхватить голени руками, наклонить голову к коленям. Затем разучить упражнение с детьми в воде на мелком месте, плавно переходя на более глубокое - 3 раза.</p> <p>2. «Спящий крокодил» в усложненном варианте (с последующим выполнением «Поплавка») – 3-4 раза.</p> <p>3. «У кого больше пузырей?» - 1 мин.</p> <p>4. «Моторные лодки у пристани» - 3 по 20 сек.</p> <p>5. «Буксир» с работой ног - 4 раза.</p> <p>6. «Стрелочка» с работой ног, чередуется с «Торпедой»</p>		

25 04.03 – 07.03		Конспект № 49	<p>1. Учить всплыванию и лежанию на воде, на спине.</p> <p>2. Продолжать учить делать плавный, продолжительный выдох в воду.</p>	<p>1. Игра «Резвый мячик» - 4 раза.</p> <p>2. «Бегом за мячом» - 4 раза.</p> <p>3. «Поплавок» - 5-6 раз.</p> <p>4. Из положения «Поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «Звезду»</p> <p>5. Познакомить детей с лежанием на спине – 2-3 мин. в упр. «Звездочка » на спине.</p> <p>6. «Ракеты» - по очереди дети садятся на мелком месте бассейна на дно, принимают упор сидя. Упираясь согнутыми ногами в колени о стенку бортика, а прямыми руками опираясь на дно. Затем нужно сильно оттолкнуться, прижимая руки к туловищу. В момент отталкивания голова лежит на воде - 5 мин.</p>		
		Конспект № 50	<p>1. Учить всплыванию и лежанию на воде, на спине.</p> <p>2. Продолжать учить делать плавный, продолжительный выдох в воду.</p>	<p>1. Игра «Резвый мячик» - 4 раза.</p> <p>2. «Бегом за мячом» - 4 раза.</p> <p>3. «Поплавок» - 5-6 раз.</p> <p>4. Из положения «Поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «Звезду»</p> <p>5. Познакомить детей с лежанием на спине – 2-3 мин. в упр. «Звездочка » на спине.</p> <p>6. «Ракеты» - по очереди дети садятся на мелком месте бассейна на дно, принимают упор сидя. Упираясь согнутыми ногами в колени о стенку бортика, а прямыми руками опираясь на дно. Затем нужно сильно оттолкнуться, прижимая руки к туловищу. В момент отталкивания голова лежит на воде - 5 мин.</p>		
26 11.03 – 15.03		Конспект № 51	<p>1. Продолжать знакомить со скольжением на спине.</p> <p>2. Продолжать учить делать выдох в воду, совершенствовать работу ног, как при плавании кролем.</p>	<p>1. «Крокодилы на охоте» - 4 раза.</p> <p>2. «Торпеды» - 4 раза.</p> <p>3. «Ракеты» - 4 раза.</p> <p>4. «Веселый мяч» - 2 мин.</p> <p>5. Игра «Спящий крокодил» - 2 раза.</p> <p>6. Игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил» - 2 раза.</p>		



		<b>Конспект № 52</b>	<p>1. Продолжать знакомить со скольжением на спине.</p> <p>2. Продолжать учить делать выдох в воду, совершенствовать работу ног, как при плавании кролем.</p>	<p>1. «Крокодилы на охоте» - 4 раза.</p> <p>2. «Торпеды» - 4 раза.</p> <p>3. «Ракеты» - 4 раза.</p> <p>4. «Веселый мяч» - 2 мин.</p> <p>5. Игра «Спящий крокодил» - 2 раза.</p> <p>6. Игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил» - 2 раза.</p>		
27 18.03 – 22.03		<b>Конспект № 53</b>	<p>1. Учить принимать безопорное положение в воде; работать руками и ногами как при плавании кролем.</p> <p>2. Учить выполнять скольжение на спине; ориентироваться под водой.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. «Веселые пузыри» Игра «Мы ребята смелые» Игра «Ловцы жемчуга»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.. Свободное плавание .</p>		
		<b>Конспект № 54</b>	<p>1. Учить принимать безопорное положение в воде; работать руками и ногами как при плавании кролем.</p> <p>2. Учить выполнять скольжение на спине; ориентироваться под водой.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. «Веселые пузыри» Игра «Мы ребята смелые» Игра «Ловцы жемчуга»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.. Свободное плавание .</p>		
28 25.03 – 29.03		<b>Конспект № 55</b>	<p>1. Продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой.</p> <p>2. Учить погружаться под воду с открытыми глазами. Учить скольжению на спине.</p> <p>3. Закреплять лежание на груди</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. «Стрелочка на груди» Игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил» «Солдатики» - скольжение на спине, руки вдоль туловища Игра «Перевозим арбузы»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.. Свободное плавание .</p>		

		Конспект № 56	<p>1. Продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой.</p> <p>2. Учить погружаться под воду с открытыми глазами. Учить скольжению на спине.</p> <p>3. Закреплять лежание на груди</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. «Стрелочка на груди» Игра «Мы ребята смелые» «Солдатики» - скольжение на спине, руки вдоль туловища Игра «Перевозим арбузы»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.. Свободное плавание .</p>		
29 01.04 – 05.04		Конспект № 57	<p>1. Продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой.</p> <p>2. Учить погружаться под воду с открытыми глазами.</p> <p>3. Закреплять лежание на груди</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. «Быстрые торпеды» на груди с работой ног Игра «Спрячься от мяча» Упражнение «Медуза», «Стрела».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.</p>		
		Конспект № 58	<p>1. Продолжать учить делать длительный выдох в воду; принимать безопорное положение на груди с подвижной опорой.</p> <p>2. Учить погружаться под воду с открытыми глазами.</p> <p>3. Закреплять лежание на груди</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. «Быстрые торпеды» на груди с работой ног Игра «Спрячься от мяча» Упражнение «Медуза», «Стрела».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.</p>		

30 08.04 – 12.04	Конспект № 59	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди с работой ног, как при плавании кролем.</p> <p>2. Учить принимать безопорное положение на спине с подвижной опорой.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне. «Стрелочка» - «Звезда» «Проскользни в обруч» обруч (располагается на глубине) Игра: «Кто будет самый мокрый?»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		
	Конспект № 60	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди с работой ног, как при плавании кролем.</p> <p>2. Учить принимать безопорное положение на спине с подвижной опорой.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. Упражнения в бассейне. «Стрелочка» - «Звезда» «Проскользни в обруч» обруч (располагается на глубине) Игра: «Кто будет самый мокрый?»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		
31 15.04 – 19.04	Конспект № 61	<p>1. Учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках; учить согласовывать движения с дыханием.</p> <p>2. Продолжать учить скольжению на груди.</p> <p>3. Закрепить умения свободно лежать на воде, всплывать</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть. «Стрелочка» на груди Игра «Перевозим арбузы» «Быстрые торпеды», скольжение с доской Игра: «Щука».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		

		Конспект № 62	<p>1. Учить плавать кролем на груди при помощи движений ног, с доской в руках; учить согласовывать движения с дыханием.</p> <p>2. Продолжать учить скольжению на груди.</p> <p>3. Закрепить умения свободно лежать на воде, всплывать</p>	<p>1. Вступительная часть. Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть. «Стрелочка » на груди Игра «Перевозим арбузы» «Быстрые торпеды», скольжение с доской Игра: «Щука».</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		
32 22.04 – 26.04		Конспект № 63	<p>1. Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду.</p> <p>2. Продолжать учить работать ногами как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна.</p> <p>3. Закрепить способы удержания плавательной доски.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть Упражнения в бассейне. «Крокодилы на охоте», с выдохом в воду Игра «В гости к утке». Игра «Буксир» на груди Игра: «Море волнуется»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		
		Конспект № 64	<p>1. Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду.</p> <p>2. Продолжать учить работать ногами как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна.</p> <p>3. Закрепить способы удержания плавательной доски.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка.</p> <p>2. Основная часть Упражнения в бассейне. «Крокодилы на охоте», с выдохом в воду Игра «В гости к утке». Игра «Буксир» на груди Игра: «Море волнуется»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		

33 29.04 - 08.05	Конспект № 65	<p>1. Совершенствовать упражнения на дыхание; продолжать учить принимать безопорное положение на груди.</p> <p>2. Учить переворачиваться с груди на спину.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. Игра «Насос» Игра: «Проскользни в обруч», «Стрелочка на спине в обруч»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		
	Конспект № 66	<p>1. Совершенствовать упражнения на дыхание; продолжать учить принимать безопорное положение на груди.</p> <p>2. Учить переворачиваться с груди на спину.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. Игра «Насос» Игра: «Проскользни в обруч», «Стрелочка на спине в обруч»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		
34 13.05 - 17.05	Конспект № 67	<p>1. Учить детей скользить на груди и на спине.</p> <p>2. Развивать умение лежать на воде с задержкой дыхания.</p> <p>3. Закрепить ранее изученные игры с элементами погружения в воду.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. Игра: «Спящий крокодил» «Стрелочка» на груди и на спине. «Веселые пузыри», «У кого больше».</p> <p>Игра «Дельфины», ныряние в обруч</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		

		Конспект № 68	<p>1. Продолжать учить детей скользить на груди и на спине.</p> <p>2. Развивать умение лежать на воде с задержкой дыхания.</p> <p>3. Закрепить ранее изученные игры с элементами погружения в воду.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. Игра: «Спящий крокодил» «Стрелочка» на груди и на спине. «Веселые пузыри», «У кого больше».</p> <p>Игра «Дельфины», ныряние в обруч</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		
35 20.05 – 24.05		Конспект № 69	<p>(контрольное)</p> <p>1. Проведение диагностики и выявление уровня плавательной подготовленности детей.</p> <p>2. Заполнить протоколы обследования.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость к достижению цели.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. Игра: «Жучок паучок».</p> <p>Игра: «Водолазы», «Озорные лягушата»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		
		Конспект № 70	<p>(контрольное)</p> <p>1. Проведение диагностики и выявление уровня плавательной подготовленности детей.</p> <p>2. Заполнить протоколы обследования.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость к достижению цели.</p>	<p>1. Вступительная часть Сухая разминка</p> <p>2. Основная часть. Игра: «Жучок паучок».</p> <p>Игра: «Водолазы», «Озорные лягушата»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p>		

<b>36</b>  <b>27.05</b> – <b>31.05</b>	<b>Конспект № 71</b>	1. Закреплять и совершенствовать пройденный материал на основе знакомых игр и игровых упражнений. 2. Создавать радостное настроение на занятиях.	1. Вступительная часть Сухая разминка 2. Основная часть. Игра: «Жучок паучок». Игра: «Водолазы», «Смелые ребята» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.		
	<b>Конспект № 72</b>	1. Закреплять и совершенствовать пройденный материал на основе знакомых игр и игровых упражнений. 2. Создавать радостное настроение на занятиях.	1. Вступительная часть Сухая разминка 2. Основная часть. Игра: «Жучок паучок». Игра: «Водолазы», «Смелые ребята» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.		

**2.2. Перспективное планирование по образовательной области «Физическая культура» (плавание)  
ГРУППА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6-й год жизни)**

Неделя	Дата		Задачи	Содержание	Подпись	Примечание
1	03.09 - 07.09	Конспект №1	Закрепить с детьми знания о правилах поведения в бассейне. Обучать дыханию. Осваивать вдох и выдох на суше; упражнять детей в передвижении в воде. Формировать навыки личной гигиены.	1.Вступительная часть. Сухая разминка. В воде. Разновидности ходьбы в колонне друг за другом, бег. 2.Основная часть. Упражнения в бассейне: «Умывание» Игра: «Морской бой». 3.Заключительная часть. Свободное плавание. Индивидуальная работа Дыхательная гимнастика «Дудочка».		
		Конспект №2	Закрепить с детьми знания о правилах поведения в бассейне. Обучать дыханию. Осваивать вдох и выдох на суше; упражнять детей в передвижении в воде. Формировать навыки личной гигиены.	1.Вступительная часть. Сухая разминка. В воде. Разновидности ходьбы в колонне друг за другом, бег. 2.Основная часть. Упражнения в бассейне: «Умывание». Проплывание любым избранным способом: скольжение на груди. Игра: «Морской бой». 3.Заключительная часть. Свободное плавание. Индивидуальная работа Дыхательная гимнастика «Дудочка».		



2 10.09 - 14.09	Конспект №3	<p>Напомнить правила поведения в воде.</p> <p>Закрепить различные передвижения в воде.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди с мелкого места (со ступеньки) в вертикально стоящий обруч.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с высоким подниманием колен: «Цапля», руки на пояс</li> <li>2. Ходьба в приседе с продвижением вперед «Воробушки»</li> <li>3. Ходьба на руках, ноги вытянуты назад: «Крокодилы» «Пузыри»</li> <li>4. «Фонтаны»</li> <li>5. Игра «Веселые брызги»</li> <li>6. Игра «Кто смелый?», опускаем голову в воду 3 раза.</li> <li>7. «Крокодилы в тоннель»</li> <li>8. «Скольжение в обруч»</li> <li>9. «Пусти пузыри»</li> <li>10. Игра «Бегом за мячом»</li> </ol>		
	Конспект №4	<p>Напомнить правила поведения в воде.</p> <p>Закрепить различные передвижения в воде.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди с мелкого места (со ступеньки) в вертикально стоящий обруч.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с высоким подниманием колен: «Цапля», руки на пояс</li> <li>2. Ходьба в приседе с продвижением вперед «Воробушки»</li> <li>3. Ходьба на руках, ноги вытянуты назад: «Крокодилы» «Пузыри»</li> <li>4. «Фонтаны»</li> <li>5. Игра «Веселые брызги»</li> <li>6. Игра «Кто смелый?», опускаем голову в воду 3 раза.</li> <li>7. «Крокодилы в тоннель»</li> <li>8. «Скольжение в обруч»</li> <li>9. «Пусти пузыри»</li> <li>10. Игра «Бегом за мячом»</li> </ol>		

3 17.09 - 21.09	Конспект № 5	<p>Учить длительному выдоху ртом, опуская лицо в воду.</p> <p>Осваивать скольжение на груди с последующим длительным лежанием.</p> <p>Воспитывать дисциплину на занятиях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по дну бассейна в упражнениях: «Цапля», «Рак»</li> <li>2. Упражнение у бортика: «Пузыри», «Кто больше выпустит пузырей?»</li> <li>3. «Учимся лежать» - лечь на грудь, вытянуть руки, опустив лицо в воду, задержка дыхания – 3 раза по 10 сек. Упражнение выполняется у бортика, дети держатся руками за поручень.</li> <li>4. «Кто дольше пробудет под водой?» - попробовать погрузится под воду – 3 раза по 10 сек.</li> <li>5. «Скольжение на груди с мелкого места»</li> <li>6. «Скольжение в обруч»</li> <li>7. Игра «Охотники и утки»</li> <li>8. Свободное плавание.</li> </ol>		
	Конспект № 6	<p>Учить длительному выдоху ртом, опуская лицо в воду.</p> <p>Осваивать скольжение на груди с последующим длительным лежанием.</p> <p>Воспитывать дисциплину на занятиях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по дну бассейна в упражнениях: «Цапля», «Рак»</li> <li>2. Упражнение у бортика: «Пузыри», «Кто больше выпустит пузырей?»</li> <li>3. «Учимся лежать» - лечь на грудь, вытянуть руки, опустив лицо в воду, задержка дыхания – 3 раза по 10 сек. Упражнение выполняется у бортика, дети держатся руками за поручень.</li> <li>4. «Кто дольше пробудет под водой?» - попробовать погрузится под воду – 3 раза по 10 сек.</li> <li>5. «Скольжение на груди с мелкого места»</li> <li>6. «Скольжение в обруч»</li> <li>7. Игра «Охотники и утки»</li> <li>8. Свободное плавание.</li> </ol>		

4 24.09 – 28.09	Конспект № 7	<p>Формировать умение сохранять вытянутое положение тела в скольжении на груди (в парах – один тянет другого).</p> <p>Учить задерживать дыхание.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в различных положениях: «Цапля», «Разведчики»</li> <li>2. Стоя у бортика: «обливаем лицо»</li> <li>3. «Учимся летать» - держась руками за поручень, лечь на грудь, полежать несколько секунд, затем опустить руки, лежать без опоры – 3 раза по 10 сек.</li> <li>4. «Кто дольше пролежит под водой?»</li> <li>5. Сидя у бортика – имитация работ ног кролем.</li> <li>6. У бортика: держась руками за поручень, попеременное движение ногами, лицо опустить в воду.</li> <li>7. Скольжение на груди с последующим лежанием</li> <li>8. Скольжение на груди в парах «Буксир»</li> <li>9. Свободное плавание.</li> </ol>		
	Конспект № 8	<p>Формировать умение сохранять вытянутое положение тела в скольжении на груди (в парах – один тянет другого).</p> <p>Учить задерживать дыхание.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в различных положениях: «Цапля», «Разведчики»</li> <li>2. Стоя у бортика: «обливаем лицо»</li> <li>3. «Учимся летать» - держась руками за поручень, лечь на грудь, полежать несколько секунд, затем опустить руки, лежать без опоры – 3 раза по 10 сек.</li> <li>4. «Кто дольше пролежит под водой?»</li> <li>5. Сидя у бортика – имитация работ ног кролем.</li> <li>6. У бортика: держась руками за поручень, попеременное движение ногами, лицо опустить в воду.</li> <li>7. Скольжение на груди с последующим лежанием</li> <li>8. Скольжение на груди в парах «Буксир»</li> <li>9. Свободное плавание.</li> </ol>		

<b>5</b>  <b>01.10</b> – <b>05.10</b>		<b>Конспект № 9</b>	1. Совершенствовать длительное лежание под водой с задержкой дыхания. 2. Учить работе ногами «кролем». 3. Прививать детям навыки личной гигиены.	1. Ходьба на руках: «Крокодилы на прогулке» - 4 раза. 2. Переход из и.п. «крокодил» в лежание на груди 3. Обрызгивание лица водой – 3 раза. 4. Держась руками за поручень: «Учимся летать» 5. Тоже, но опуская руки с опоры – 3 раза. 6. «Фонтаны» - 3 раза по 1 мин. 7. Игры: «Пусти пузыри», «У кого больше пузырей?» 8. «У кого больше пузырей » - 3 раза. 9. Скольжение на груди с последующим лежанием 10. «Стрела» в парах «Кто дальше проскользит?» 11. Игра «Рыбка в сетке» - 2 мин. 12. Свободное плавание.		
		<b>Конспект № 10</b>	1. Совершенствовать длительное лежание под водой с задержкой дыхания. 2. Учить работе ногами «кролем». 3. Прививать детям навыки личной гигиены.	1. Ходьба на руках: «Крокодилы на прогулке» - 4 раза. 2. Переход из и.п. «крокодил» в лежание на груди 3. Обрызгивание лица водой – 3 раза. 4. Держась руками за поручень: «Учимся летать» 5. Тоже, но опуская руки с опоры – 3 раза. 6. «Фонтаны» - 3 раза по 1 мин. 7. Игры: «Пусти пузыри», «У кого больше пузырей?» 8. «У кого больше пузырей » - 3 раза. 9. Скольжение на груди с последующим лежанием 10. «Стрела» в парах «Кто дальше проскользит?» 11. Игра «Рыбка в сетке» - 2 мин. 12. Свободное плавание.		

<b>6</b>  <b>08.10</b> – <b>12.10</b>		<b>Конспект № 11</b>	1. Учить выполнять выдох в воду. 2. Закреплять лежание на груди в упражнении «Звезда». 3. Формировать у детей навыки самообслуживания (вытирание, одевание).	1. «Крокодилы на прогулке» - дети передвигаются по дну бассейна от одного бортика к другому на руках. Лицо опущено в воду, ноги вытянуты – 4 раза. 2. Упражнение на дыхание: «Варим кашу» – дети, держась за руки в кругу, по сигналу опускают лицо в воду, пуская пузыри. - 2 мин. 3. Игра «Мы ребята смелые» - 2 раза. 4. Сидя на бортике, имитация работы ногами кролем - 3 раза по 15 сек. 5. Скольжение на груди в парах - 3 раза. 6. Упражнение «Звезда на груди» - 4 раза. 7. Игра «Щука» -2 мин. 8. Свободное плавание.		
		<b>Конспект № 12</b>	1. Учить выполнять выдох в воду. 2. Закреплять лежание на груди в упражнении «Звезда». 3. Формировать у детей навыки самообслуживания (вытирание, одевание).	1. «Крокодилы на прогулке» - дети передвигаются по дну бассейна от одного бортика к другому на руках. Лицо опущено в воду, ноги вытянуты – 4 раза. 2. Упражнение на дыхание: «Варим кашу» – дети, держась за руки в кругу, по сигналу опускают лицо в воду, пуская пузыри. - 2 мин. 3. Игра «Мы ребята смелые» - 2 раза. 4. Сидя на бортике, имитация работы ногами кролем - 3 раза по 15 сек. 5. Скольжение на груди в парах - 3 раза. 6. Упражнение «Звезда на груди» - 4 раза. 7. Игра «Щука» -2 мин. 8. Свободное плавание.		

7 15.10 – 19.10		Конспект № 13	<p>1. Учить выполнять выдох в воду.</p> <p>2. Осваивать скольжение на груди с последующим длительным лежанием.</p> <p>3. Воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>1. Ходьба в различных положениях – 2 мин.</p> <p>2. У бортика – дыхательные упражнения: «Сколько раз постучали?» - по сигналу, дети погружаются в воду, задерживают дыхание. Инструктор предметом стучит по поручню, ребята должны посчитать, сколько ударов сделал инструктор – 3 раза.</p> <p>3. Упражнение «Фонтан» - лежа, вытянув ноги – 2 мин.</p> <p>4. Скольжение на груди – 4 раза.</p> <p>5. Скольжение в обруч - 3 раза.</p> <p>6. «Звезда» - совершенствование - 3-4 мин.</p> <p>7. Игра: «Усатый сом» - 1-2 мин.</p> <p>8. Свободное плавание.</p>		
		Конспект № 14	<p>1. Учить выполнять выдох в воду.</p> <p>2. Осваивать скольжение на груди с последующим длительным лежанием.</p> <p>3. Воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>1. Ходьба в различных положениях – 2 мин.</p> <p>2. У бортика – дыхательные упражнения: «Сколько раз постучали?» - по сигналу, дети погружаются в воду, задерживают дыхание. Инструктор предметом стучит по поручню, ребята должны посчитать, сколько ударов сделал инструктор – 3 раза.</p> <p>3. Упражнение «Фонтан» - лежа, вытянув ноги – 2 мин.</p> <p>4. Скольжение на груди – 4 раза.</p> <p>5. Скольжение в обруч - 3 раза.</p> <p>6. «Звезда» - совершенствование - 3-4 мин.</p> <p>7. Игра: «Усатый сом» - 1-2 мин.</p> <p>8. Свободное плавание.</p>		

8 22.10 – 26.10	Конспект № 15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить работе ног кролем в скольжении на груди.</li> <li>2. Продолжать учить выдоху в воду, обильно пуская пузыри.</li> <li>3. Воспитывать умение действовать по указанию педагога.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Крокодилы на прогулке» - 3 раза.</li> <li>2. «Крокодилы ловят мяч» - по сигналу дети ползут как крокодилы, толкая мяч лбом. – 4 раза.</li> <li>3. «Крокодилы на охоте» - дети передвигаются на руках, опустив лицо в воду, ноги работают кролем – 4 раза.</li> <li>4. Скольжение на груди с последующим лежанием – 2 раза.</li> <li>5. Скольжение на груди переход в «Звезду» - 3 раза.</li> <li>6. «Звезда» - 3 мин.</li> <li>7. Скольжение на груди с работой ног – 6 раз.</li> <li>8. Игра «Спрячься в воду» - 3 мин.</li> <li>9. Свободное плавание.</li> </ol>		
	Конспект № 16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить работе ног кролем в скольжении на груди.</li> <li>2. Продолжать учить выдоху в воду, обильно пуская пузыри.</li> <li>3. Воспитывать умение действовать по указанию педагога.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Крокодилы на прогулке» - 3 раза.</li> <li>2. «Крокодилы ловят мяч» - по сигналу дети ползут как крокодилы, толкая мяч лбом. – 4 раза.</li> <li>3. «Крокодилы на охоте» - дети передвигаются на руках, опустив лицо в воду, ноги работают кролем – 4 раза.</li> <li>4. Скольжение на груди с последующим лежанием – 2 раза.</li> <li>5. Скольжение на груди переход в «Звезду» - 3 раза.</li> <li>6. «Звезда» - 3 мин.</li> <li>7. Скольжение на груди с работой ног – 6 раз.</li> <li>8. Игра «Спрячься в воду» - 3 мин.</li> <li>9. Свободное плавание.</li> </ol>		
9 29.10 – 02.11	Конспект № 17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать длительное пребывание детей под водой с задержкой дыхания.</li> <li>2. Продолжать учить детей работе ног кролем.</li> <li>3. Воспитывать интерес к занятиям</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в различных положениях – 2 мин.</li> <li>2. У бортика: упражнения на дыхание в играх: «Пузыри», «Спрячемся в воду», «Сколько раз постучал?» – 3 мин.</li> <li>3. Упражнение «Поплавок» - 4 мин.</li> <li>4. Упражнение «Фонтан» - 3 раза по 1 мин.</li> <li>5. Скольжение на груди – 4 раза.</li> <li>6. Скольжение переход в «Звезду» - 3 раза.</li> <li>7. Скольжение переход в «Поплавок» - 3 раза.</li> <li>8. Скольжение на груди с работой ног – 4 раза.</li> <li>9. Игра «Мышеловка» - 2 мин.</li> <li>10. Свободное плавание.</li> </ol>		

		<b>Конспект № 18</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать длительное пребывание детей под водой с задержкой дыхания.</li> <li>2. Продолжать учить детей работе ног кролем.</li> <li>3. Воспитывать интерес к занятиям</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в различных положениях – 2 мин.</li> <li>2. У бортика: упражнения на дыхание в играх: «Пузыри», «Спрячемся в воду», «Сколько раз постучал?» – 3 мин.</li> <li>3. Упражнение «Поплавок» - 4 мин.</li> <li>4. Упражнение «Фонтан» - 3 раза по 1 мин.</li> <li>5. Скольжение на груди – 4 раза.</li> <li>6. Скольжение переход в «Звезду» - 3 раза.</li> <li>7. Скольжение переход в «Поплавок» - 3 раза.</li> <li>8. Скольжение на груди с работой ног – 4 раза.</li> <li>9. Игра «Мышеловка» - 2 мин.</li> <li>10. Свободное плавание.</li> </ol>		
<b>10</b> <b>06.11</b> – <b>09.11</b>		<b>Конспект № 19</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осваивать скольжение на груди с различным положением рук.</li> <li>2. Совершенствовать выдох в воду ртом, носом.</li> <li>3. Воспитывать уверенность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения у бортика – 2 мин.</li> <li>2. Лежа на груди, работа ногами кролем, держась руками поручень – 3 раза по 1 мин.</li> <li>3. Скольжение на груди с длительным лежанием – 3 раза.</li> <li>4. Скольжение с различным положением рук – 4 раза.</li> <li>5. Скольжение на груди с работой ног – 4 раза.</li> <li>6. Скольжение в парах – 4 раза.</li> <li>7. Игра «Медуза» - 3 мин.</li> <li>8. Свободное плавание.</li> </ol>		
		<b>Конспект № 20</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осваивать скольжение на груди с различным положением рук.</li> <li>2. Совершенствовать выдох в воду ртом, носом.</li> <li>3. Воспитывать уверенность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения у бортика – 2 мин.</li> <li>2. Лежа на груди, работа ногами кролем, держась руками поручень – 3 раза по 1 мин.</li> <li>3. Скольжение на груди с длительным лежанием – 3 раза.</li> <li>4. Скольжение с различным положением рук – 4 раза.</li> <li>5. Скольжение на груди с работой ног – 4 раза.</li> <li>6. Скольжение в парах – 4 раза.</li> <li>7. Игра «Медуза» - 3 мин.</li> <li>8. Свободное плавание.</li> </ol>		



<b>11</b>  <b>12.11</b> – <b>16.11</b>		<b>Конспект № 21</b>	1. Совершенствовать скольжение с различным положением рук. 2. Осваивать длительный выдох в воду ртом, носом, пуская пузыри. 3. Продолжать учить открывать глаза в воде.	1. Передвижение по воде в различных положениях - 2 мин. 2. Упражнения у бортика на дыхание – 3 мин. 3. Игра «Водолазы» - 2 мин. 4. Игра «Резвый мячик» - 2 мин. 5. Скольжение на груди - 2 раза. 6. Скольжение с различным положением рук – 4-6 раз. 7. Работа ногами у бортика – 2 мин. 8. Скольжение на груди с доской, выполняя движения ногами кролем – 2 мин. 9. Игра «Поднырни» - 2 мин. 10. Свободное плавание.		
		<b>Конспект № 22</b>	1. Совершенствовать скольжение с различным положением рук. 2. Осваивать длительный выдох в воду ртом, носом, пуская пузыри. 3. Продолжать учить открывать глаза в воде.	1. Передвижение по воде в различных положениях - 2 мин. 2. Упражнения у бортика на дыхание – 3 мин. 3. Игра «Водолазы» - 2 мин. 4. Игра «Резвый мячик» - 2 мин. 5. Скольжение на груди - 2 раза. 6. Скольжение с различным положением рук – 4-6 раз. 7. Работа ногами у бортика – 2 мин. 8. Скольжение на груди с доской, выполняя движения ногами кролем – 2 мин. 9. Игра «Поднырни» - 2 мин. 10. Свободное плавание.		

12 19.11 – 23.11		Конспект № 23	<p>1. Приучать детей открывать глаза под водой.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног кролем.</p> <p>3. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Свободное проплывание детей вдоль бортика друг за другом – 2 круга.</p> <p>2. Держась руками за поручень: лечь на грудь и выполнять лежа на воде выдох ртом, носом – 4 раза.</p> <p>3. «Кто дольше всех пролежит с задержкой дыхания»</p> <p>4. Работа ногами у бортика – 4 раза по 1 мин.</p> <p>5. Работа ногами у бортика, выполняя длительный выдох в воду – 4 раза.</p> <p>6. «Кто дольше пробудет под водой» - 3 раза.</p> <p>7. «Смотри внимательно» - играющие располагаются попарно друг против друга. По очереди каждый из них приседает, погружаясь в воду с головой, и считают количество пальцев, которое товарищ показывает ему в воде - 3 раза.</p> <p>8. Игра «Водолазы» - 2 раза.</p> <p>9. Скольжение на груди – 4 раза.</p> <p>10. Скольжение на груди с различным положением рук</p> <p>11. Скольжение в парах – 3 раза.</p>		
		Конспект № 24	<p>1. Приучать детей открывать глаза под водой.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног кролем.</p> <p>3. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Свободное проплывание детей вдоль бортика друг за другом – 2 круга.</p> <p>2. Держась руками за поручень: лечь на грудь и выполнять лежа на воде выдох ртом, носом – 4 раза.</p> <p>3. «Кто дольше всех пролежит с задержкой дыхания»</p> <p>4. Работа ногами у бортика – 4 раза по 1 мин.</p> <p>5. Работа ногами у бортика, выполняя длительный выдох в воду – 4 раза.</p> <p>6. «Кто дольше пробудет под водой» - 3 раза.</p> <p>7. «Смотри внимательно» - играющие располагаются попарно друг против друга. По очереди каждый из них приседает, погружаясь в воду с головой, и считают количество пальцев, которое товарищ показывает ему в воде - 3 раза.</p> <p>8. Игра «Водолазы» - 2 раза.</p> <p>9. Скольжение на груди – 4 раза.</p> <p>10. Скольжение на груди с различным положением рук</p> <p>11. Скольжение в парах – 3 раза.</p>		

13 26.11 – 30.11	Конспект № 25	1. Совершенствовать упражнение на дыхание. 2. Совершенствовать скольжение на груди в различных вариантах.	1. Работа у бортика в парах: - «Смешные рожицы» - 3 раза, - «Сколько пальцев» - 3 раза, - «Сколько раз постучали?» - 2 раза. 2. Упражнение «Поплавок» - 3 мин. 3. Скольжение на груди в разных вариантах - 7-10 мин. 4. Игра: «Подари утке мяч» - каждый ребенок выполняет игровое упражнение «К утке в гости» (выполняет упражнение «погружение») и дарит ей «мяч» (выполняет упражнение «всплывание») – 2 мин. 5. Свободное плавание.		
	Конспект № 26	1. Совершенствовать упражнение на дыхание. 2. Совершенствовать скольжение на груди в различных вариантах.	1. Работа у бортика в парах: - «Смешные рожицы» - 3 раза, - «Сколько пальцев» - 3 раза, - «Сколько раз постучали?» - 2 раза. 2. Упражнение «Поплавок» - 3 мин. 3. Скольжение на груди в разных вариантах - 7-10 мин. 4. Игра: «Подари утке мяч» - каждый ребенок выполняет игровое упражнение «К утке в гости» (выполняет упражнение «погружение») и дарит ей «мяч» (выполняет упражнение «всплывание») – 2 мин. 5. Свободное плавание.		
14 03.12 – 07.12	Конспект № 27	1. Совершенствовать работу ног кролем. 2. Продолжать приучать детей открывать глаза под водой. 3. Воспитывать смелость.	1. Держась руками за поручень: лечь на грудь и выполнять лежа на воде выдох ртом, носом – 4 раза. 2. «Кто дольше всех пролежит с задержкой дыхания» 3. Работа ногами у бортика – 4 раза по 1 мин. 4. «Кто дольше пробудет под водой» - 3 раза. 5. «Смотри внимательно» 6. Игра «Водолазы» - 2 раза. 7. Скольжение на груди – 4 раза. 8. Скольжение на груди с различным положением рук		

		<b>Конспект № 28</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать работу ног кролем.</li> <li>2. Продолжать приучать детей открывать глаза под водой.</li> <li>3. Воспитывать смелость.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держась руками за поручень: лечь на грудь и выполнять лежа на воде выдох ртом, носом – 4 раза.</li> <li>2. «Кто дольше всех пролежит с задержкой дыхания»</li> <li>3. Работа ногами у бортика – 4 раза по 1 мин.</li> <li>4. «Кто дольше пробудет под водой» - 3 раза.</li> <li>5. «Смотри внимательно»</li> <li>6. Игра «Водолазы» - 2 раза.</li> <li>7. Скольжение на груди – 4 раза.</li> <li>8. Скольжение на груди с различным положением рук</li> </ol>		
<b>15</b> <b>10.12</b> – <b>14.12</b>		<b>Конспект № 29</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди.</li> <li>2. Продолжать приучать задерживать дыхание погружении в воду.</li> <li>3. Воспитывать смелость.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в различных положениях – 1 мин.</li> <li>2. Повторить дыхательные упражнения: «Насос» - 3 раза.</li> <li>3. У бортика совершенствовать работу ног кролем – 2 мин.</li> <li>4. Скольжение - переход в «Звезду» - 2 раза.</li> <li>5. Скольжение - переход в «Поплавок» - 2 раза.</li> <li>6. Игра «Сомбреро» - 2 мин.</li> <li>7. Скольжение в обруч – 2 раза.</li> <li>8. «Торпеда» - 2 раза.</li> <li>9. Игра «Найди пару» - 2 мин.</li> </ol>		
		<b>Конспект № 30</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди.</li> <li>2. Продолжать приучать задерживать дыхание погружении в воду.</li> <li>3. Воспитывать смелость.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в различных положениях – 1 мин.</li> <li>2. Повторить дыхательные упражнения: «Насос» - 3 раза.</li> <li>3. У бортика совершенствовать работу ног кролем – 2 мин.</li> <li>4. Скольжение - переход в «Звезду» - 2 раза.</li> <li>5. Скольжение - переход в «Поплавок» - 2 раза.</li> <li>6. Игра «Сомбреро» - 2 мин.</li> <li>7. Скольжение в обруч – 2 раза.</li> <li>8. «Торпеда» - 2 раза.</li> <li>9. Игра «Найди пару» - 2 мин.</li> </ol>		

<b>16</b>  <b>17.12</b> – <b>21.12</b>		<b>Конспект № 31</b>	1. Учить выполнять скольжение на груди под предметами. 2. Совершенствовать упражнение: «Выдохи в воду». 3. Совершенствовать работу ног кролем.	1. Упражнения на дыхание у бортика: - «Пузырь», - «Насос», - «Сядь на дно», - «Сколько раз постучали?», - «Сколько пальчиков?» - по 1 разу. 2. Скольжение на груди - 2 раза. 3. Скольжение, переходящее в «Поплавок» - 3 раза. 4. Скольжение, переходящее в «Звезду» - 2 раза. 5. Игра «Скольжение под игрушку» - 4 раза. 6. Игра «Море» - дети стоят в воде, преподаватель говорит: «На море ветер!». Поднимаются волны, дети руками создают на поверхности воды «волны», затем преподаватель говорит: «На поверхности моря появляются морские звезды», дети выполняют упражнение «лежание» - 2-3 мин.		
		<b>Конспект № 32</b>	1. Учить выполнять скольжение на груди под предметами. 2. Совершенствовать упражнение: «Выдохи в воду». 3. Совершенствовать работу ног кролем.	1. Упражнения на дыхание у бортика: - «Пузырь», - «Насос», - «Сядь на дно», - «Сколько раз постучали?», - «Сколько пальчиков?» - по 1 разу. 2. Скольжение на груди - 2 раза. 3. Скольжение, переходящее в «Поплавок» - 3 раза. 4. Скольжение, переходящее в «Звезду» - 2 раза. 5. Игра «Скольжение под игрушку» - 4 раза. 6. Игра «Море» - дети стоят в воде, преподаватель говорит: «На море ветер!». Поднимаются волны, дети руками создают на поверхности воды «волны», затем преподаватель говорит: «На поверхности моря появляются морские звезды», дети выполняют упражнение «лежание» - 2-3 мин.		

17 24.12 – 29.12		Конспект № 33	<p>1. Осваивать навык подныривания под игрушку.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног кролем.</p> <p>3. Обучать нырянию в лежачий на воде обруч.</p>	<p>1. Упражнения на дыхание у бортика – 1 мин.</p> <p>2. Скольжение на груди: - переход в «Звезду» - 3 раза, - переход в «Поплавок» - 3 раза, - руки вдоль туловища – 3 раза.</p> <p>3. Работа ног «Фонтан», у бортика - 2-3 мин.</p> <p>4 Скольжение под игрушку – 3 мин.</p> <p>5. Игра «Сомбреро» - 2 мин.</p> <p>6. Игра «Дельфины» - дети выполняют ныряние в обруч – 4 мин.</p> <p>7. Свободное плавание.</p>		
		Конспект № 34	<p>1. Осваивать навык подныривания под игрушку.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног кролем.</p> <p>3. Обучать нырянию в лежачий на воде обруч.</p>	<p>1. Упражнения на дыхание у бортика – 1 мин.</p> <p>2. Скольжение на груди: - переход в «Звезду» - 3 раза, - переход в «Поплавок» - 3 раза, - руки вдоль туловища – 3 раза.</p> <p>3. Работа ног «Фонтан», у бортика - 2-3 мин.</p> <p>4 Скольжение под игрушку – 3 мин.</p> <p>5. Игра «Сомбреро» - 2 мин.</p> <p>6. Игра «Дельфины» - дети выполняют ныряние в обруч – 4 мин.</p> <p>7. Свободное плавание.</p>		
09.01 – 11.01			Рождественское чудо	Праздники и развлечения на воде		

<b>18</b>  <b>14.01</b> – <b>18.01</b>		<b>Конспект № 35</b>	1. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди. 2. Повторять прыжки с бортика в лежащий на воде обруч. 3. Воспитывать смелость.	1. Ходьба в различных положениях – 1 мин. 2. Повторить дыхательные упражнения: «Насос» - 3 раза. 3. У бортика совершенствовать работу ног кролем – 2 мин. 4. Скольжение - переход в «Звезду» - 2 раза. 5. Скольжение - переход в «Поплавок» - 2 раза. 6. Игра «Сомбреро» - 2 мин. 7. Скольжение в обруч – 2 раза. 8. «Торпеда» - 2 раза. 9. Игра «Найди пару» - 2 мин.		
		<b>Конспект № 36</b>	1. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди. 2. Повторять прыжки с бортика в лежащий на воде обруч. 3. Воспитывать смелость.	1. Ходьба в различных положениях – 1 мин. 2. Повторить дыхательные упражнения: «Насос» - 3 раза. 3. У бортика совершенствовать работу ног кролем – 2 мин. 4. Скольжение - переход в «Звезду» - 2 раза. 5. Скольжение - переход в «Поплавок» - 2 раза. 6. Игра «Сомбреро» - 2 мин. 7. Скольжение в обруч – 2 раза. 8. «Торпеда» - 2 раза. 9. Игра «Найди пару» - 2 мин.		
<b>19</b>  <b>21.01</b> – <b>25.01</b>		<b>Конспект № 37</b>	(контрольное занятие) 1. Промежуточная диагностика: дыхательные упражнения, «Звезда» на груди, «Поплавок», скольжение на груди, скольжение с работой ног – «Торпеда».			

		Конспект № 38		(контрольное занятие) 1. Промежуточная диагностика: дыхательные упражнения, «Звезда» на груди, «Поплавок», скольжение на груди, скольжение с работой ног – «Торпеда».		
20 28.01 – 01.02		Конспект № 39	1. Совершенствовать скольжение на груди с доской в руках. 2. Совершенствовать умение нырять на глубину с открыванием глаз. 3. Воспитывать интерес к занятиям.	1. Скольжение на груди, толчком ноги от бортика – 3 раза. 2. Скольжение на груди с различным положением рук 3. «Торпеда» на груди - 2-3 раза. 4. Скольжение с доской на груди – 3 раза. 5. Скольжение на груди с доской, с работой ног – 4 раза. 6. Скольжение на груди с доской с работой ног, лицо в воде 7. Игра «Водолазы» - 3 мин. 8. Игры «Пальчики», «Смешные рожицы» - 2 мин. 9. Игра «Буксир» - 2 раза.		
		Конспект № 40	1. Совершенствовать скольжение на груди с доской в руках. 2. Совершенствовать умение нырять на глубину с открыванием глаз. 3. Воспитывать интерес к занятиям.	1. Скольжение на груди, толчком ноги от бортика – 3 раза. 2. Скольжение на груди с различным положением рук 3. «Торпеда» на груди - 2-3 раза. 4. Скольжение с доской на груди – 3 раза. 5. Скольжение на груди с доской, с работой ног – 4 раза. 6. Скольжение на груди с доской с работой ног, лицо в воде 7. Игра «Водолазы» - 3 мин. 8. Игры «Пальчики», «Смешные рожицы» - 2 мин. 9. Игра «Буксир» - 2 раза.		



21 04.02 – 08.02	Конспект № 41	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди с доской, с работой ног.</p> <p>2. Приучать открывать глаза в воде при поиске на дне предметов.</p> <p>3. Обращать внимание на качественное выполнение упражнений.</p>	<p>1. «Спрячься под воду» - 2 мин.</p> <p>2. «Поднырни» - 2 мин.</p> <p>3. Игра «Насос» - 2 мин.</p> <p>4. Скольжение на груди с последующим длительным лежанием – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на груди с работой ног, руки вдоль туловища – 2-4 раза.</p> <p>6. Скольжение на груди с работой ног с пенопластом в руках, лицо над водой - 2 раза.</p> <p>7. Скольжение на груди с работой ног с пенопластом в руках, лицо в воде – 2 раза</p> <p>8. Игра «Камушки» - 2 раза.</p> <p>9. «Сядь на дно» - 3 раза.</p> <p>10. Свободное плавание.</p>		
	Конспект № 42	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди с доской, с работой ног.</p> <p>2. Приучать открывать глаза в воде при поиске на дне предметов.</p> <p>3. Обращать внимание на качественное выполнение упражнений.</p>	<p>1. «Спрячься под воду» - 2 мин.</p> <p>2. «Поднырни» - 2 мин.</p> <p>3. Игра «Насос» - 2 мин.</p> <p>4. Скольжение на груди с последующим длительным лежанием – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на груди с работой ног, руки вдоль туловища – 2-4 раза.</p> <p>6. Скольжение на груди с работой ног с пенопластом в руках, лицо над водой - 2 раза.</p> <p>7. Скольжение на груди с работой ног с пенопластом в руках, лицо в воде – 2 раза</p> <p>8. Игра «Камушки» - 2 раза.</p> <p>9. «Сядь на дно» - 3 раза.</p> <p>10. Свободное плавание.</p>		

22  11.02 – 15.02		Конспект № 43	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди с работой ног, лицо опущено в воду.</p> <p>2. Закреплять умение находить предметы на глубине.</p> <p>3. Способствовать длительному выдоху ртом, носом в воду.</p>	<p>1. Свободное проплывание друг за другом вдоль бортика: - выдох ртом, носом пуская пузыри – 1 мин., - попеременные движения ногами – 1 мин.</p> <p>2. «Кто дольше пролежит на задержке дыхания» - 2 раза.</p> <p>3. Работа ногами у бортика – 2 мин.</p> <p>4. Скольжение на груди с работой ног – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на груди переход в «Поплавок» - 2 раза.</p> <p>6. Скольжение на груди в парах с работой ног – 2 раза.</p> <p>7. Скольжение на груди с различным положением рук</p> <p>8. Игра «Водяной».</p>		
		Конспект № 44	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди с работой ног, лицо опущено в воду.</p> <p>2. Закреплять умение находить предметы на глубине.</p> <p>3. Способствовать длительному выдоху ртом, носом в воду.</p>	<p>1. Свободное проплывание друг за другом вдоль бортика: - выдох ртом, носом пуская пузыри – 1 мин., - попеременные движения ногами – 1 мин.</p> <p>2. «Кто дольше пролежит на задержке дыхания» - 2 раза.</p> <p>3. Работа ногами у бортика – 2 мин.</p> <p>4. Скольжение на груди с работой ног – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на груди переход в «Поплавок» - 2 раза.</p> <p>6. Скольжение на груди в парах с работой ног – 2 раза.</p> <p>7. Скольжение на груди с различным положением рук</p> <p>8. Игра «Водяной».</p>		

23  18.02 – 22.02		Конспект № 45	<p>1. Закрепить упражнение «Звезда» на спине.</p> <p>2. Учить скольжению на спине.</p> <p>3. Воспитывать дисциплину.</p>	<p>1. «Звезда» на спине - 2-3 раза.</p> <p>2. Обучение скольжению на спине: Игровое упражнение «Ракета» - дети ногами упираются в бортик бассейна, и.п. – сидя, руками упереться в пол. Голова лежит на воде. По сигналу инструктора: «Ракета стреляет» - ребенок отталкивается, выпрямляется, скользит на спине. Руки прижимает вдоль туловища. Упражнение выполняется с каждым ребенком по очереди. Затем дети выполняют самостоятельно на мелком месте бассейна – 5-7 мин.</p> <p>3. Игра «Баю бай» - дети стоят у бортика, обхватив плавательную доску двумя руками и прижав ее к груди. По сигналу инструктора дети ложатся на спину, крепко прижимая доску. Задача проскользить до другого бортика, не перевернувшись на грудь – 4 раза.</p> <p>4. Игра «Буксир» в парах на груди – 2 раза.</p> <p>5. Игра «Кораблики» - дети стоят в колонне по одному. По команде инструктора: «Полный ход!» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» - продвигаются медленно. «Задний ход!» - двигаются спиной вперед – 2 мин</p>		
		Конспект № 46	<p>1. Закрепить упражнение «Звезда» на спине.</p> <p>2. Учить скольжению на спине.</p> <p>3. Воспитывать дисциплину.</p>	<p>1. «Звезда» на спине - 2-3 раза.</p> <p>2. Обучение скольжению на спине: Игровое упражнение «Ракета» - дети ногами упираются в бортик бассейна, и.п. – сидя, руками упереться в пол. Голова лежит на воде. По сигналу инструктора: «Ракета стреляет» - ребенок отталкивается, выпрямляется, скользит на спине. Руки прижимает вдоль туловища. Упражнение выполняется с каждым ребенком по очереди. Затем дети выполняют самостоятельно на мелком месте бассейна – 5-7 мин.</p> <p>3. Игра «Баю бай» - дети стоят у бортика, обхватив плавательную доску двумя руками и прижав ее к груди. По сигналу инструктора дети ложатся на спину, крепко прижимая доску. Задача проскользить до другого бортика, не перевернувшись на грудь – 4 раза.</p> <p>4. Игра «Буксир» в парах на груди – 2 раза.</p> <p>5. Игра «Кораблики» - дети стоят в колонне по одному. По команде инструктора: «Полный ход!» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» - продвигаются медленно. «Задний ход!» - двигаются спиной вперед – 2 мин</p>		

24  25.02 – 01.03		Конспект № 47	<p>1. Продолжать учить скольжению на спине.</p> <p>2. Учить выполнять поворот на спину из положения лежа на груди, руки вверху.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди.</p>	<p>1. Скольжение на груди с работой ног с пенопластом 2. Скольжение на груди с работой ног с разным положением рук – 4 раза.</p> <p>3. Скольжение на спине – 4 раза.</p> <p>4. Скольжение на груди, переход на спину – 2 раза.</p> <p>5. «Буксир» на груди – 2 раза.</p> <p>6. «Буксир» на спине – 2 раза.</p> <p>7. Игра «Гонка мечей» - игра проводится в виде эстафеты. Первые плывут или передвигаются по дну, подталкивая перед собой мяч (головой, толчками плеч или предплечий). Нельзя касаться мяча руками. Добравшись до вехи, игрок таким же путем возвращается назад и передает мяч следующему игроку – 2 мин.</p> <p>8. Свободное плавание.</p>		
		Конспект № 48	<p>1. Продолжать учить скольжению на спине.</p> <p>2. Учить выполнять поворот на спину из положения лежа на груди, руки вверху.</p> <p>3. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди.</p>	<p>1. Скольжение на груди с работой ног с пенопластом 2. Скольжение на груди с работой ног с разным положением рук – 4 раза.</p> <p>3. Скольжение на спине – 4 раза.</p> <p>4. Скольжение на груди, переход на спину – 2 раза.</p> <p>5. «Буксир» на груди – 2 раза.</p> <p>6. «Буксир» на спине – 2 раза.</p> <p>7. Игра «Гонка мечей» - игра проводится в виде эстафеты. Первые плывут или передвигаются по дну, подталкивая перед собой мяч (головой, толчками плеч или предплечий). Нельзя касаться мяча руками. Добравшись до вехи, игрок таким же путем возвращается назад и передает мяч следующему игроку – 2 мин.</p> <p>8. Свободное плавание.</p>		

25 04.03 – 07.03	Конспект № 49	<p>1. Осваивать толчок одной ногой от стены при скольжении на спине.</p> <p>2. Разучивать вращение на спине в упражнении «Винт».</p> <p>3. Развивать внимание.</p>	<p>1. «Рак» - передвижение по дну на руках и на ногах - 1 мин.</p> <p>2. Работа ногами у бортика – 2-3 мин.</p> <p>3. «Сколько раз постучали?» – 2 мин.</p> <p>4. Упражнение «Поплавок»- 3 раза по 20 сек.</p> <p>5. «Спрячься в воду» - 2 мин.</p> <p>6. «Торпеда» - 3 раза.</p> <p>7. Скольжение на спине – 4 раза.</p> <p>8. Скольжение на груди, поворот на спину, лежать</p> <p>9. «Винт» - 4 раза.</p> <p>10. Игра «Лучшая торпеда» - 3 раза.</p>		
	Конспект № 50	<p>1. Осваивать толчок одной ногой от стены при скольжении на спине.</p> <p>2. Разучивать вращение на спине в упражнении «Винт».</p> <p>3. Развивать внимание.</p>	<p>1. «Рак» - передвижение по дну на руках и на ногах - 1 мин.</p> <p>2. Работа ногами у бортика – 2-3 мин.</p> <p>3. «Сколько раз постучали?» – 2 мин.</p> <p>4. Упражнение «Поплавок»- 3 раза по 20 сек.</p> <p>5. «Спрячься в воду» - 2 мин.</p> <p>6. «Торпеда» - 3 раза.</p> <p>7. Скольжение на спине – 4 раза.</p> <p>8. Скольжение на груди, поворот на спину, лежать</p> <p>9. «Винт» - 4 раза.</p> <p>10. Игра «Лучшая торпеда» - 3 раза.</p>		
26 11.03 – 15.03	Конспект № 51	<p>1. Совершенствовать скольжение на спине и упражнение «Винт».</p> <p>2. Совершенствовать работу ног в упражнении «Плавание на боку».</p> <p>3. Учить работать руками кролем.</p>	<p>1. Скольжение на груди с работой ног: - с различным положением рук, - на правом боку, - на левом боку – по 2 раза.</p> <p>2. Скольжение на груди с переворотом на спину – дети выполняют скольжение на груди, проплыв несколько метров, стараются перевернуться на спину – 3 раза.</p> <p>3. Упражнение «Винт» - дети скользят на груди, затем переворачиваются на спину, потом снова на грудь и так несколько раз - 3 раза.</p> <p>4. Скольжение на спине – 2 раза.</p> <p>5. Игра «Буксир» - на груди и на спине – по 2 раза.</p>		

		<b>Конспект № 52</b>	<p>1. Совершенствовать скольжение на спине и упражнение «Винт».</p> <p>2. Совершенствовать работу ног в упражнении «Плавание на боку».</p> <p>3. Учить работать руками кролем.</p>	<p>1. Скольжение на груди с работой ног: - с различным положением рук, - на правом боку, - на левом боку – по 2 раза.</p> <p>2. Скольжение на груди с переворотом на спину – дети выполняют скольжение на груди, проплыв несколько метров, стараются перевернуться на спину – 3 раза.</p> <p>3. Упражнение «Винт» - дети скользят на груди, затем переворачиваются на спину, потом снова на грудь и так несколько раз - 3 раза.</p> <p>4. Скольжение на спине – 2 раза.</p> <p>5. Игра «Буксир» - на груди и на спине – по 2 раза.</p>		
<b>27</b> <b>18.03</b> – <b>22.03</b>		<b>Конспект № 53</b>	<p>1. Совершенствовать работу ногами кролем.</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Винт».</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p>1. Свободно проплывать вдоль бассейна друг за другом выполняя: выдох в воду ртом, носом – 2 круга.</p> <p>2. Попеременные движения ногами - 2 круга.</p> <p>3. У бортика: в парах «Покажи пальчики» - 2 раза.</p> <p>4. Упражнение «Фонтан» - 3 раза по 15 сек.</p> <p>5. Скольжение на груди с доской с работой ног – 3 раза.</p> <p>6. Скольжение на спине с доской – 4 раза.</p> <p>7. Упражнение «Винт» - 4 раза.</p> <p>8. Игра «Кораблики» - 1 мин..</p>		
		<b>Конспект № 54</b>	<p>1. Совершенствовать работу ногами кролем.</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Винт».</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p>1. Свободно проплывать вдоль бассейна друг за другом выполняя: выдох в воду ртом, носом – 2 круга.</p> <p>2. Попеременные движения ногами - 2 круга.</p> <p>3. У бортика: в парах «Покажи пальчики» - 2 раза.</p> <p>4. Упражнение «Фонтан» - 3 раза по 15 сек.</p> <p>5. Скольжение на груди с доской с работой ног – 3 раза.</p> <p>6. Скольжение на спине с доской – 4 раза.</p> <p>7. Упражнение «Винт» - 4 раза.</p> <p>8. Игра «Кораблики» - 1 мин..</p>		

28 25.03 – 29.03	Конспект № 55	<p>1. Обучать работе ног в скольжении на спине.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди с доской.</p> <p>3. Воспитывать организованность на занятиях.</p>	<p>1. «Звезда» на спине – 3 раза.</p> <p>2. Работа ног кролем в скольжении на спине: - руки вверх – 2 раза, - с доской – 4 раза.</p> <p>3. Скольжение на груди с работой ног с мячиком в руках: - на правом боку, - на левом боку, - «Торпеда» - по 2 раза.</p> <p>4. Игра «Буксир» на груди, на спине с работой ног – 3 мин.</p>		
	Конспект № 56	<p>1. Обучать работе ног в скольжении на спине.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди с доской.</p> <p>3. Воспитывать организованность на занятиях.</p>	<p>1. «Звезда» на спине – 3 раза.</p> <p>2. Работа ног кролем в скольжении на спине: - руки вверх – 2 раза, - с доской – 4 раза.</p> <p>3. Скольжение на груди с работой ног с мячиком в руках: - на правом боку, - на левом боку, - «Торпеда» - по 2 раза.</p> <p>4. Игра «Буксир» на груди, на спине с работой ног – 3 мин.</p>		
29 01.04 – 05.04	Конспект № 57	<p>Сидя на бортике (скамейке) отрабатывать работу ног кролем.</p> <p>Совершенствовать скольжение на спине.</p> <p>Совершенствовать работу ног кролем на груди.</p>	<p>1. На суше: имитация работы ног кролем, сидя на бортике (скамейке), затем тоже в воде – 2-3 мин.</p> <p>2. От середины бортика: - скольжение на спине, руки вверх – 3 раза, - скольжение на спине - «Звезда» - 2 раза.</p> <p>3. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая внизу – 2 раза, - тоже с другой рукой – 2 раза.</p> <p>4. Скольжение на груди с работой ног, руки за спиной</p> <p>5. Игра «Невод»</p> <p>6. Свободное плавание.</p>		

		<b>Конспект № 58</b>	<p>Сидя на бортике (скамейке) отрабатывать работу ног кролем.</p> <p>Совершенствовать скольжение на спине.</p> <p>Совершенствовать работу ног кролем на груди.</p>	<p>1. На суше: имитация работы ног кролем, сидя на бортике (скамейке), затем тоже в воде – 2-3 мин.</p> <p>2. От середины бортика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на спине, руки вверх – 3 раза,</li> <li>- скольжение на спине - «Звезда» - 2 раза.</li> </ul> <p>3. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая вниз – 2 раза,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тоже с другой рукой – 2 раза.</li> </ul> <p>4. Скольжение на груди с работой ног, руки за спиной</p> <p>5. Игра «Невод»</p> <p>6. Свободное плавание.</p>		
<b>30</b> <b>08.04</b> – <b>12.04</b>		<b>Конспект № 59</b>	<p>Учить работать руками кролем на груди.</p> <p>Совершенствовать скольжение на спине.</p> <p>Учить действовать согласованно в команде.</p>	<p>1. Скольжение на груди с работой ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правая рука вверх, левая вниз – 2 раза,</li> <li>- тоже с другой рукой – 2 раза,</li> <li>- руки за спиной – 2 раза.</li> </ul> <p>2. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая выполняет гребок кролем,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тоже с другой рукой – по 2 раза.</li> </ul> <p>3. Проплавание на груди с работой рук кролем – 4 раза.</p> <p>4. «Быстрые торпеды», в парах на скорость – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на спине – 2 раза.</p> <p>6. Игра «Проскользни в обруч» на спине</p>		
		<b>Конспект № 60</b>	<p>Учить работать руками кролем на груди.</p> <p>Совершенствовать скольжение на спине.</p> <p>Учить действовать согласованно в команде.</p>	<p>1. Скольжение на груди с работой ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правая рука вверх, левая вниз – 2 раза,</li> <li>- тоже с другой рукой – 2 раза,</li> <li>- руки за спиной – 2 раза.</li> </ul> <p>2. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая выполняет гребок кролем,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тоже с другой рукой – по 2 раза.</li> </ul> <p>3. Проплавание на груди с работой рук кролем – 4 раза.</p> <p>4. «Быстрые торпеды», в парах на скорость – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на спине – 2 раза.</p> <p>6. Игра «Проскользни в обруч» на спине</p>		



31 15.04 – 19.04	Конспект № 61	<p>Совершенствовать скольжение на спине с различными предметами.</p> <p>Продолжать обучать работе ног в скольжении на спине.</p> <p>Учить согласованно работать ногами в скольжении на спине.</p>	<p>1. Скольжение на спине с мячиком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки вверх – 2 раза,</li> <li>- за спиной – 2 раза,</li> <li>- правая рука вверх,</li> <li>- левая рука вверх.</li> </ul> <p>2. Скольжение на спине с работой ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки вверх с доской - 2 раза,</li> <li>- с мячом – 2 раза.</li> </ul> <p>3. Игра «Винтик» с мячиком в руках</p> <p>4. Плавание в ластах.</p>		
	Конспект № 62	<p>Совершенствовать скольжение на спине с различными предметами.</p> <p>Продолжать обучать работе ног в скольжении на спине.</p> <p>Учить согласованно работать ногами в скольжении на спине.</p>	<p>1. Скольжение на спине с мячиком:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки вверх – 2 раза,</li> <li>- за спиной – 2 раза,</li> <li>- правая рука вверх,</li> <li>- левая рука вверх.</li> </ul> <p>2. Скольжение на спине с работой ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки вверх с доской - 2 раза,</li> <li>- с мячом – 2 раза.</li> </ul> <p>3. Игра «Винтик» с мячиком в руках</p> <p>4. Плавание в ластах.</p>		
32 22.04 – 26.04	Конспект № 63	<p>Продолжать совершенствовать работу ног в скольжении на спине.</p> <p>Использовать прикладное плавание в совершенствовании работы ног (на боку). Совершенствовать работу ног в скольжении на груди и на спине в ластах.</p>	<p>1. Скольжение на спине</p> <p>2. Скольжение на груди в обруч</p> <p>3. Работа ногами в скольжении на спине (упражнение проводится у бортика в парах)</p> <p>4. Скольжение на спине с доской, ноги работают – 3 раза.</p> <p>5. Руки вверх, скольжение на спине с работой ног.</p> <p>6. Плыть на правом боку с работой ног, потом на левом</p> <p>7. Свободное плавание.</p>		

		<b>Конспект № 64</b>	Продолжать совершенствовать работу ног в скольжении на спине. Использовать прикладное плавание в совершенствовании работы ног (на боку). Совершенствовать работу ног в скольжении на груди и на спине в ластах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на спине</li> <li>2. Скольжение на груди в обруч</li> <li>3. Работа ногами в скольжении на спине (упражнение проводится у бортика в парах)</li> <li>4. Скольжение на спине с доской, ноги работают – 3 раза.</li> <li>5. Руки вверх, скольжение на спине с работой ног.</li> <li>6. Плыть на правом боку с работой ног, потом на левом</li> <li>7. Свободное плавание.</li> </ol>		
<b>33</b> <b>29.04</b> <b>-</b> <b>08.05</b>		<b>Конспект № 65</b>	Продолжать совершенствовать работу ног в скольжении на груди и на спине. Учить плыть кролем на груди в полной координации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа руками кролем: <ul style="list-style-type: none"> <li>- у бортика,</li> <li>- в движении</li> </ul> </li> <li>2. Скольжение на груди с работой ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- правая рука вверх, левая выполняет гребок кролем</li> <li>- левая рука вверх, правая выполняет гребок кролем</li> </ul> </li> <li>3. Проплывание кролем на груди в полной координации</li> <li>4. Скольжение на спине с работой ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки за спиной</li> <li>- руки вдоль туловища</li> </ul> </li> <li>5. Игра «Перегоны» - плыть кролем на груди в полной координации в парах</li> </ol>		
		<b>Конспект № 66</b>	Продолжать совершенствовать работу ног в скольжении на груди и на спине. Учить плыть кролем на груди в полной координации.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа руками кролем: <ul style="list-style-type: none"> <li>- у бортика,</li> <li>- в движении</li> </ul> </li> <li>2. Скольжение на груди с работой ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- правая рука вверх, левая выполняет гребок кролем</li> <li>- левая рука вверх, правая выполняет гребок кролем</li> </ul> </li> <li>3. Проплывание кролем на груди в полной координации</li> <li>4. Скольжение на спине с работой ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки за спиной</li> <li>- руки вдоль туловища</li> </ul> </li> <li>5. Игра «Перегоны» - плыть кролем на груди в полной координации в парах</li> </ol>		

34 13.05 – 17.05		Конспект № 67	<p>Продолжать обучать стилю кроль в полной координации.</p> <p>Продолжать совершенствовать работу ног в скольжении на спине.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мельница», в воде</li> <li>2. «Кроль» на груди в полной координации.</li> <li>3. Скольжение на спине в ластах с различным положением рук.</li> <li>4. «Веселые старты» - в ластах: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на груди,</li> <li>- на спине,</li> <li>- на правом боку,</li> <li>- на левом боку,</li> <li>- кроль на груди</li> </ul> </li> </ol>		
		Конспект № 68	<p>Продолжать обучать стилю кроль в полной координации.</p> <p>Продолжать совершенствовать работу ног в скольжении на спине.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мельница», в воде</li> <li>2. «Кроль» на груди в полной координации.</li> <li>3. Скольжение на спине в ластах с различным положением рук.</li> <li>4. «Веселые старты» - в ластах: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на груди,</li> <li>- на спине,</li> <li>- на правом боку,</li> <li>- на левом боку,</li> <li>- кроль на груди</li> </ul> </li> </ol>		
35 20.05 – 24.05		Конспект № 69	<p>Совершенствовать кроль в полной координации.</p> <p>Совершенствовать скольжение на спине, в парах.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на спине в обруч.</li> <li>2. Скольжение на спине, правая рука вверх с работой ног.</li> <li>3. Тоже с левой рукой</li> <li>4. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая выполняет гребок.</li> <li>5. Тоже с другой рукой</li> <li>6. Кроль на груди в полной координации</li> <li>7. «Буксир»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на груди,</li> <li>- на спине</li> </ul> </li> </ol>		

		<b>Конспект № 70</b>	<p>Совершенствовать кроль в полной координации.</p> <p>Совершенствовать скольжение на спине, в парах.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на спине в обруч.</li> <li>2. Скольжение на спине, правая рука вверх с работой ног.</li> <li>3. Тоже с левой рукой</li> <li>4. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая выполняет гребок.</li> <li>5. Тоже с другой рукой</li> <li>6. Кроль на груди в полной координации</li> <li>7. «Буксир»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на груди,</li> <li>- на спине</li> </ul> </li> </ol>		
<b>36</b> <b>27.05</b> – <b>31.05</b>		<b>Конспект № 71</b>	<p>(контрольное)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение диагностики и выявление уровня плавательной подготовленности детей.</li> <li>2. Заполнить протоколы обследования.</li> <li>3. Воспитывать настойчивость к достижению цели.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на спине в обруч.</li> <li>2. Скольжение на спине, правая рука вверх с работой ног.</li> <li>3. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая выполняет гребок. Тоже с другой рукой</li> <li>6. Кроль на груди в полной координации</li> <li>7. «Буксир»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на груди,</li> <li>- на спине</li> </ul> </li> </ol>		
		<b>Конспект № 72</b>	<p>(контрольное)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение диагностики и выявление уровня плавательной подготовленности детей.</li> <li>2. Заполнить протоколы обследования.</li> <li>3. Воспитывать настойчивость к достижению цели.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на спине в обруч.</li> <li>2. Скольжение на спине, правая рука вверх с работой ног.</li> <li>3. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая выполняет гребок. Тоже с другой рукой</li> <li>6. Кроль на груди в полной координации</li> <li>7. «Буксир»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на груди,</li> <li>- на спине</li> </ul> </li> </ol>		

**2.3. Перспективное планирование по образовательной области «Физическая культура» (плавание)  
ГРУППА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (7-й год жизни)**

Неделя	Дата		Задачи	Содержание	Подпись	Примечание
1  03.09 - 07.09		Конспект №1	Напомнить детям правила поведения на воде. Определить уровень подготовленности (проводится диагностика).	Вход в воду, построение у бортика. 1. Упражнения на дыхание: - опускание лица в воду с задержкой дыхания, - опускание лица в воду с выдохом - по 5-6 раз. 2. Игры (закрепление): «Поплавок», «Медуза», «Звезда» на груди – по 2 раза. 3. Лежание на воде у бортика, держась руками за поручень. 4. Скольжение на груди: а) руки вдоль туловища - 4 раза, б) «Стрела», руки вверх – 4 раза, в) «Торпеда» на груди, с работой ног - 2 раза, 5. Скольжение на спине – 3 раза. 6. Игра «Море волнуется» - 2 мин.		
		Конспект №2	Напомнить детям правила поведения на воде. Определить уровень подготовленности (проводится диагностика).	Вход в воду, построение у бортика. 1. Упражнения на дыхание: - опускание лица в воду с задержкой дыхания, - опускание лица в воду с выдохом - по 5-6 раз. 2. Игры (закрепление): «Поплавок», «Медуза», «Звезда» на груди – по 2 раза. 3. Лежание на воде у бортика, держась руками за поручень. 4. Скольжение на груди: а) руки вдоль туловища - 4 раза, б) «Стрела», руки вверх – 4 раза, в) «Торпеда» на груди, с работой ног - 2 раза, 5. Скольжение на спине – 3 раза. 6. Игра «Море волнуется» - 2 мин.		

2 10.09 - 14.09	Конспект №3	Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами. Совершенствовать скольжение на груди с работой ног. Развивать выносливость.	1. У бортика: выдох в воду через рот, через нос 2. Игра «Сколько раз постучали?» 3. Игра «Насос» 4. Скольжение на груди 5. Игра «Сомбреро» 6. Работа ног у бортика: а) с поднятой головой над водой, б) с опусканием лица в воду 7. Игра «Водолазы» - рассматривание на дне предметов и собирание камушков		
	Конспект №4	Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами. Совершенствовать скольжение на груди с работой ног. Развивать выносливость.	1. У бортика: выдох в воду через рот, через нос 2. Игра «Сколько раз постучали?» 3. Игра «Насос» 4. Скольжение на груди 5. Игра «Сомбреро» 6. Работа ног у бортика: а) с поднятой головой над водой, б) с опусканием лица в воду 7. Игра «Водолазы» - рассматривание на дне предметов и собирание камушков		
3 17.09 - 21.09	Конспект №5	Совершенствование работы ног при скольжении на груди с доской. Закрепление упражнений «Поплавок», «Звезда».	1. Имитация работы ног кролем, сидя на бортике 2. Имитация работы ног кролем в воде: а) лицо над водой б) лицо опущено в воду 3. Скольжение на груди 4. Игра «Проскользни в обруч» 5. Скольжение на груди с доской: а) без работы ног, б) с работой ног 6. «Поплавок», «Звезда» - кто дольше пролежит? 7. Свободное плавание.		

		Конспект № 6	<p>Совершенствование работы ног при скольжении на груди с доской. Закрепление упражнений «Поплавок», «Звезда».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация работы ног кролем, сидя на бортике</li> <li>2. Имитация работы ног кролем в воде: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) лицо над водой</li> <li>б) лицо опущено в воду</li> </ol> </li> <li>3. Скольжение на груди</li> <li>4. Игра «Проскользни в обруч»</li> <li>5. Скольжение на груди с доской: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) без работы ног,</li> <li>б) с работой ног</li> </ol> </li> <li>6. «Поплавок», «Звезда» - кто дольше пролежит?</li> <li>7. Свободное плавание.</li> </ol>		
4 24.09 – 28.09		Конспект № 7	<p>Совершенствование работы ног кролем в скольжении на груди с доской в руках, выполняя длительный выдох. Обучение вдоху над водой и выдоху в воду в скольжении на груди с доской.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация работы ног кролем на суше, сидя на бортике.</li> <li>2. Имитация работы ног кролем в воде у бортика – дети делают вдох, начинают работать ногами, если у кого-то не хватает воздуха, снова делает вдох и вновь продолжает работу ног.</li> <li>3. Скольжение на груди с доской, с работой ног: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) лицо в воде, выполняется длительный выдох</li> <li>б) проплыв некоторое расстояние сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, ноги при этом работают</li> </ol> </li> <li>4. Игра «Водолазы» - 2 раза.</li> <li>5. Скольжение на груди с переходом в упражнения: «Поплавок», «Звезда» - по 2 раза.</li> <li>6. Игра «Буксир» на груди: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) без работы ног,</li> <li>б) с работой ног – 4 раза.</li> </ol> </li> </ol>		

		<b>Конспект № 8</b>	<p>Совершенствование работы ног кролем в скольжении на груди с доской в руках, выполняя длительный выдох.</p> <p>Обучение вдоху над водой и выдоху в воду в скольжении на груди с доской.</p>	<p>1. Имитация работы ног кролем на суше, сидя на бортике.</p> <p>2. Имитация работы ног кролем в воде у бортика – дети делают вдох, начинают работать ногами, если у кого-то не хватает воздуха, снова делает вдох и вновь продолжает работу ног.</p> <p>3. Скольжение на груди с доской, с работой ног:</p> <p>а) лицо в воде, выполняется длительный выдох</p> <p>б) проплыв некоторое расстояние сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, ноги при этом работают</p> <p>4. Игра «Водолазы» - 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на груди с переходом в упражнения: «Поплавок», «Звезда» - по 2 раза.</p> <p>6. Игра «Буксир» на груди:</p> <p>а) без работы ног,</p> <p>б) с работой ног – 4 раза.</p>		
<b>5</b> <b>01.10</b> – <b>05.10</b>		<b>Конспект № 9</b>	<p>1. Добиваться правильной работы ног при скольжении с доской и без доски.</p> <p>2. Обучение переходу из лежания на груди в лежание на спине.</p> <p>3. Совершенствование дыхания при скольжении на груди.</p>	<p>1. Выдохи в воду сериями - 2 мин.</p> <p>2. Игра «Кто дольше пробудет под водой?» - 1 мин.</p> <p>3. Совершенствование работы ног кролем у бортика 4.</p> <p>Скольжение с работой ног на груди:</p> <p>а) с доской - 3 раза,</p> <p>б) без доски – 3 раза.</p> <p>5. «Винт» у бортика – 4 раза.</p> <p>6. Игра: «Баю-бай» - 2 мин..</p> <p>7. Свободное плавание с ластами.</p>		



		<b>Конспект № 10</b>	<p>1. Добиваться правильной работы ног при скольжении с доской и без доски.</p> <p>2. Обучение переходу из лежания на груди в лежание на спине.</p> <p>3. Совершенствование дыхания при скольжении на груди.</p>	<p>1. Выдохи в воду сериями - 2 мин.</p> <p>2. Игра «Кто дольше пробудет под водой?» - 1 мин.</p> <p>3. Совершенствование работы ног кролем у бортика 4.</p> <p>Скольжение с работой ног на груди:</p> <p>а) с доской - 3 раза,</p> <p>б) без доски – 3 раза.</p> <p>5. «Винт» у бортика – 4 раза.</p> <p>6. Игра: «Баю-бай» - 2 мин..</p> <p>7. Свободное плавание с ластами.</p>		
<b>6</b> <b>08.10</b> – <b>12.10</b>		<b>Конспект № 11</b>	<p>1. Повторение и совершенствование упражнения «Винт».</p> <p>2. Знакомство с работой рук кролем.</p>	<p>1. У бортика: имитационные движения рук «кролем»</p> <p>2. В движении по бассейну дети в приседе выполняют имитационные движения руками «кролем» - 1 мин.</p> <p>3. Скольжение на груди, выдох через нос - 2-3 раза.</p> <p>4. Скольжение - «Винт» - 6 раза.</p> <p>5. «Торпеда», руки вверх – 2 раза.</p> <p>6. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая выполняет гребок – 2 раза; - то же, с правой рукой – 2 раза.</p> <p>7. «У кого больше пузырей?» - 2 раза.</p> <p>8. Плыть кролем на груди в полной координации – 2 раза.</p> <p>9. Игра «Буксир» на груди.</p>		

		Конспект № 12	<p>1. Повторение и совершенствование упражнения «Винт».</p> <p>2. Знакомство с работой рук кролем.</p>	<p>1. У бортика: имитационные движения рук «кролем»</p> <p>2. В движении по бассейну дети в приседе выполняют имитационные движения руками «кролем» - 1 мин.</p> <p>3. Скольжение на груди, выдох через нос - 2-3 раза.</p> <p>4. Скольжение - «Винт» - 6 раза.</p> <p>5. «Торпеда», руки вверх – 2 раза.</p> <p>6. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх, левая выполняет гребок – 2 раза; - то же, с правой рукой – 2 раза.</p> <p>7. «У кого больше пузырей?» - 2 раза.</p> <p>8. Плыть кролем на груди в полной координации – 2 раза.</p> <p>9. Игра «Буксир» на груди.</p>		
7 15.10 – 19.10		Конспект № 13	<p>1. Обучение работе руками «кролем».</p> <p>2. Совершенствование упражнения «Винт».</p> <p>3. Закрепление в игровых упражнениях дыхание в воде и открывание глаз.</p>	<p>1. Игровые упражнения на дыхание: «Кто дольше пробудет под водой?», «Сколько раз постучали?», «У кого больше пузырей?» - 3 мин.</p> <p>2. Работа рук «кролем» стоя у бортика, лицо опущено в воду</p> <p>3. Упражнение «Винт» - 4 раза.</p> <p>4. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх</p> <p>5. Скольжение на груди с работой ног, левая рука вверх</p> <p>6. Скольжение на груди, правая рука вверх, выполняем гребок левой рукой – 4 раза.</p> <p>7. То же, с другой рукой – 4 раза.</p> <p>8. Игра «Спрячься под воду» (с большим мячом) – 2 мин.</p>		

		<b>Конспект № 14</b>	<p>1. Обучение работе руками «кролем».</p> <p>2. Совершенствование упражнения «Винт».</p> <p>3. Закрепление в игровых упражнениях дыхание в воде и открывание глаз.</p>	<p>1. Игровые упражнения на дыхание: «Кто дольше пробудет под водой?», «Сколько раз постучали?», «У кого больше пузырей?» - 3 мин.</p> <p>2. Работа рук «кролем» стоя у бортика, лицо опущено в воду</p> <p>3. Упражнение «Винт» - 4 раза.</p> <p>4. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверх</p> <p>5. Скольжение на груди с работой ног, левая рука вверх</p> <p>6. Скольжение на груди, правая рука вверх, выполняем гребок левой рукой – 4 раза.</p> <p>7. То же, с другой рукой – 4 раза.</p> <p>8. Игра «Спрячься под воду» (с большим мячом) – 2 мин.</p>		
<b>8</b> <b>22.10</b> – <b>26.10</b>		<b>Конспект № 15</b>	<p>1. Продолжать знакомить со скольжением на спине.</p> <p>2. Упражнять в проплывании всего бассейна.</p> <p>3. Совершенствовать работу рук «кролем» на груди.</p>	<p>1. Знакомство с упражнением «Скольжение на спине» у бортика (дети, которые не владеют этим упражнением):</p> <p>а) скольжение на спине, оттолкнувшись от дна – 4 раза,</p> <p>б) скольжение на спине, оттолкнувшись от бортика –</p> <p>2. Игра «Баю - бай» - 2 раза.</p> <p>3. «Стрела» на спине - 4 раза.</p> <p>4. Игра «Буксир» на спине – 4 раза.</p> <p>5. Свободное плавание.</p>		
		<b>Конспект № 16</b>	<p>1. Продолжать знакомить со скольжением на спине.</p> <p>2. Упражнять в проплывании всего бассейна.</p> <p>3. Совершенствовать работу рук «кролем» на груди.</p>	<p>1. Знакомство с упражнением «Скольжение на спине» у бортика (дети, которые не владеют этим упражнением):</p> <p>а) скольжение на спине, оттолкнувшись от дна – 4 раза,</p> <p>б) скольжение на спине, оттолкнувшись от бортика –</p> <p>2. Игра «Баю - бай» - 2 раза.</p> <p>3. «Стрела» на спине - 4 раза.</p> <p>4. Игра «Буксир» на спине – 4 раза.</p> <p>5. Свободное плавание.</p>		

9 29.10 – 02.11	Конспект № 17	<p>1. Продолжать учить скользить на спине.</p> <p>2. Приучать к длительному лежанию на спине в упражнении «Звезда» на спине.</p>	<p>1. Скольжение на спине с переходом на грудь – 3 раза.</p> <p>2. Скольжение на груди с переходом на спину – 2 раза.</p> <p>3. «Винт» - 2 раза.</p> <p>4. «Звезда» на спине - « У кого дольше проплавает «Звезда» на волнах?» - 2 мин.</p> <p>5. Скольжение на груди правая рука вверх, левая выполняет гребок – 3 раза. - и наоборот – 3 раза.</p> <p>6. Игра «Скольжение на спине с мячом» - 4 раза.</p>		
	Конспект № 18	<p>1. Продолжать учить скользить на спине.</p> <p>2. Приучать к длительному лежанию на спине в упражнении «Звезда» на спине.</p>	<p>1. Скольжение на спине с переходом на грудь – 3 раза.</p> <p>2. Скольжение на груди с переходом на спину – 2 раза.</p> <p>3. «Винт» - 2 раза.</p> <p>4. «Звезда» на спине - « У кого дольше проплавает «Звезда» на волнах?» - 2 мин.</p> <p>5. Скольжение на груди правая рука вверх, левая выполняет гребок – 3 раза. - и наоборот – 3 раза.</p> <p>6. Игра «Скольжение на спине с мячом» - 4 раза.</p>		
10 06.11 – 09.11	Конспект № 19	<p>1. Закреплять навык длительного лежания на груди и на спине.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног «кролем» с доской (вдох – лицо опускаем в воду, в воде медленный выдох).</p> <p>3. Добиваться правильного положения корпуса в воде, имитация работы рук «кролем».</p>	<p>1. В воде, у бортика имитация работы рук «кролем» – 2 мин.</p> <p>2. В воде, у бортика имитация работы рук «кролем» в движении – 3 круга.</p> <p>3. «Звезда» на груди и на спине с длительным лежанием – «Кто дольше?» - 2 мин.</p> <p>4. Работа ногами «кролем», вдох - поднять голову, опустить - медленный выдох: - с доской – 2 раза, - без доски – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на груди, правая рука на доске – левая выполняет гребок «кролем» - 3 раза, - то же с другой рукой – 3 раза.</p> <p>6. Свободное плавание (с ластами).</p>		

		<b>Конспект № 20</b>	<p>1. Закреплять навык длительного лежания на груди и на спине.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног «кролем» с доской (вдох – лицо опускаем в воду, в воде медленный выдох).</p> <p>3. Добиваться правильного положения корпуса в воде, имитация работы рук «кролем».</p>	<p>1. В воде, у бортика имитация работы рук «кролем» – 2 мин.</p> <p>2. В воде, у бортика имитация работы рук «кролем» в движении – 3 круга.</p> <p>3. «Звезда» на груди и на спине с длительным лежанием – «Кто дольше?» - 2 мин.</p> <p>4. Работа ногами «кролем», вдох - поднять голову, опустить - медленный выдох: - с доской – 2 раза, - без доски – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на груди, правая рука на доске – левая выполняет гребок «кролем» - 3 раза, - то же с другой рукой – 3 раза.</p> <p>6. Свободное плавание (с ластами).</p>		
<b>11</b> <b>12.11</b> – <b>16.11</b>		<b>Конспект № 21</b>	<p>1. Совершенствовать толчок ногой от бортика бассейна в скольжении на груди.</p> <p>2. Упражнять в работе рук «кролем» в плавании на груди в полной координации.</p> <p>3. Прививать детям умение свободно владеть своим телом в воде.</p>	<p>1. «Кроль» на груди в полной координации с толчком одной ноги от бортика бассейна - 6 раз.</p> <p>2. Игра «Попади торпедой в цель» - обращать внимание на сильный толчок, проплыть в обруч – 2 раза.</p> <p>3. «Кроль» на груди в полной координации в ластах – 4 раза.</p> <p>4. Игра «Мина» - 2 мин.</p> <p>5. Свободное плавание в ластах.</p>		
		<b>Конспект № 22</b>	<p>1. Совершенствовать толчок ногой от бортика бассейна в скольжении на груди.</p> <p>2. Упражнять в работе рук «кролем» в плавании на груди в полной координации.</p> <p>3. Прививать детям умение свободно владеть своим телом в воде.</p>	<p>1. «Кроль» на груди в полной координации с толчком одной ноги от бортика бассейна - 6 раз.</p> <p>2. Игра «Попади торпедой в цель» - обращать внимание на сильный толчок, проплыть в обруч – 2 раза.</p> <p>3. «Кроль» на груди в полной координации в ластах – 4 раза.</p> <p>4. Игра «Мина» - 2 мин.</p> <p>5. Свободное плавание в ластах.</p>		

12 19.11 – 23.11	Конспект № 23	<p>1. Совершенствование толчка одной ногой от бортика из положения «кроль» на спине.</p> <p>2. Совершенствование работы ногами «кроль» в полной координации в ластах.</p>	<p>1. Упражнения на дыхание в кругу – 5 раз</p> <p>2. Игра «Покажи пятки» - 2 мин.</p> <p>3. У бортика, сидя на мелком месте, работать ногами как при плавании «кроль» на спине - 3 мин.</p> <p>4. «Фонтан» - 3 раза по 20 сек.</p> <p>5. Толчок одной ногой от бортика в скольжении «кроль» на спине – 4 раза.</p> <p>6. Скольжение на спине с работой ног – 2 раза.</p> <p>7. «Кроль» на груди в ластах – 2 раза.</p> <p>8. «Кроль» на спине с работой ног в ластах – 2 раза.</p> <p>9. «Буксир» на спине – 3 раза.</p>		
	Конспект № 24	<p>1. Совершенствование толчка одной ногой от бортика из положения «кроль» на спине.</p> <p>2. Совершенствование работы ногами «кроль» в полной координации в ластах.</p>	<p>1. Упражнения на дыхание в кругу – 5 раз</p> <p>2. Игра «Покажи пятки» - 2 мин.</p> <p>3. У бортика, сидя на мелком месте, работать ногами как при плавании «кроль» на спине - 3 мин.</p> <p>4. «Фонтан» - 3 раза по 20 сек.</p> <p>5. Толчок одной ногой от бортика в скольжении «кроль» на спине – 4 раза.</p> <p>6. Скольжение на спине с работой ног – 2 раза.</p> <p>7. «Кроль» на груди в ластах – 2 раза.</p> <p>8. «Кроль» на спине с работой ног в ластах – 2 раза.</p> <p>9. «Буксир» на спине – 3 раза.</p>		
13 26.11 – 30.11	Конспект № 25	<p>1. Продолжать упражнять в скольжении на спине с работой ног в ластах и без.</p> <p>2. Совершенствовать «Кроль» в полной координации.</p> <p>3. Закреплять навык погружения и открывание глаз под водой.</p>	<p>1. Скольжение на спине с работой ног в ластах - 4 раза.</p> <p>а) руки вдоль туловища, б) руки вверх, в) руки за спиной.</p> <p>2. «Кто больше соберет предметов со дна» - 2 раза.</p> <p>3. «Собери из мозаики рисунок» - 2 раза.</p> <p>4. «Кроль» на груди в полной координации - 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на спине с работой ног без ласт - 2 раза.</p> <p>6. «Кроль» на груди без ласт - 2 раза.</p>		

		<b>Конспект № 26</b>	<p>1. Продолжать упражнять в скольжении на спине с работой ног в ластах и без.</p> <p>2. Совершенствовать «Кроль» в полной координации.</p> <p>3. Закреплять навык погружения и открывание глаз под водой.</p>	<p>1. Скольжение на спине с работой ног в ластах - 4 раза.</p> <p>а) руки вдоль туловища, б) руки вверху, в) руки за спиной.</p> <p>2. «Кто больше соберет предметов со дна» - 2 раза.</p> <p>3. «Собери из мозаики рисунок» - 2 раза.</p> <p>4. «Кроль» на груди в полной координации - 2 раза.</p> <p>5. Скольжение на спине с работой ног без ласт - 2 раза.</p> <p>6. «Кроль» на груди без ласт - 2 раза.</p>		
<b>14</b> <b>03.12</b> - <b>07.12</b>		<b>Конспект № 27</b>	<p>Закрепление пройденного материала в играх и эстафетах:</p>	<p>1. «Передай мяч между ног».</p> <p>2. «Спаси животных».</p> <p>3. «Доведи друга».</p> <p>4. «Спрячься под водой».</p> <p>5. «Водолазы».</p> <p>6. «Чистое поле».</p> <p>7. «Сомбреро».</p> <p>8. «Прыжки в обруч».</p> <p>9. «Буксир».</p>		
		<b>Конспект № 28</b>	<p>Закрепление пройденного материала в играх и эстафетах:</p>	<p>1. «Передай мяч между ног».</p> <p>2. «Спаси животных».</p> <p>3. «Доведи друга».</p> <p>4. «Спрячься под водой».</p> <p>5. «Водолазы».</p> <p>6. «Чистое поле».</p> <p>7. «Сомбреро».</p> <p>8. «Прыжки в обруч».</p> <p>9. «Буксир».</p>		

15 10.12 – 14.12		Конспект № 29	<p>1. Продолжать совершенствовать работу ног кролем на груди и на спине в ластах.</p> <p>2. Совершенствовать скольжение на спине, используя ласты.</p> <p>3. Знакомить с прыжком в воду из исходного положения, сидя на бортике.</p>	<p>1. Имитация работы ног кролем сидя на бортике ноги в воде – 2 мин.</p> <p>2. Плавание с доской в ластах кролем на груди – 2 раза.</p> <p>3. Тоже, но без ласт – 4 раза.</p> <p>4. Скольжение на спине в ластах: - руки вверх – 2 раза, - правая рука вверх – 2 раза, - левая рука вверх.</p> <p>5. Игра «Сом в клетке» - игроки, держась за руки, образуют круглую сетку. В центре круга «Сом». Он старается вырваться из круга, подпрыгивая, подныривая или переваливаясь через руки ребят. Игрок, по чьей вине «Сом» вырвался, водит – 2 мин.</p> <p>6. Прыжок в воду из исходного положения сидя на бортике</p>		
		Конспект № 30	<p>1. Продолжать совершенствовать работу ног кролем на груди и на спине в ластах.</p> <p>2. Совершенствовать скольжение на спине, используя ласты.</p> <p>3. Знакомить с прыжком в воду из исходного положения, сидя на бортике.</p>	<p>1. Имитация работы ног кролем сидя на бортике ноги в воде – 2 мин.</p> <p>2. Плавание с доской в ластах кролем на груди – 2 раза.</p> <p>3. Тоже, но без ласт – 4 раза.</p> <p>4. Скольжение на спине в ластах: - руки вверх – 2 раза, - правая рука вверх – 2 раза, - левая рука вверх.</p> <p>5. Игра «Сом в клетке» - игроки, держась за руки, образуют круглую сетку. В центре круга «Сом». Он старается вырваться из круга, подпрыгивая, подныривая или переваливаясь через руки ребят. Игрок, по чьей вине «Сом» вырвался, водит – 2 мин.</p> <p>6. Прыжок в воду из исходного положения сидя на бортике</p>		



16 17.12 – 21.12		Конспект № 31	<p>1. Введение в занятие силовых упражнений, используя лопаточки для рук.</p> <p>2. Совершенствование плавания способом «Кроль» на груди в полной координации.</p> <p>3. Дальнейшее совершенствование работы ног кролем на спине в упражнении «Фонтан», сидя на дне.</p>	<p>1. На мелком месте выполняют упражнение «Фонтан» ногами, упор на руки – 2 мин.</p> <p>2. Упражнение «Фонтан» с опорой на локти – 2 мин.</p> <p>3. Скольжение на спине с работой ног, с доской – 4 раза.</p> <p>4. Скольжение на груди с работой ног – 2 раза.</p> <p>5. Инструктор раздает детям спорт. лопаточки, объясняет их назначение. Знакомит детей с техникой безопасности, связанной с работой в лопаточках – 5 мин.</p> <p>6. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверху, левая выполняет гребок в лопаточке – 2 раза. – тоже др. рукой – 2 раза.</p> <p>7. «Кроль» на груди в полной координации в лопаточках</p>		
		Конспект № 32	<p>1. Введение в занятие силовых упражнений, используя лопаточки для рук.</p> <p>2. Совершенствование плавания способом «Кроль» на груди в полной координации.</p> <p>3. Дальнейшее совершенствование работы ног кролем на спине в упражнении «Фонтан», сидя на дне.</p>	<p>1. На мелком месте выполняют упражнение «Фонтан» ногами, упор на руки – 2 мин.</p> <p>2. Упражнение «Фонтан» с опорой на локти – 2 мин.</p> <p>3. Скольжение на спине с работой ног, с доской – 4 раза.</p> <p>4. Скольжение на груди с работой ног – 2 раза.</p> <p>5. Инструктор раздает детям спорт. лопаточки, объясняет их назначение. Знакомит детей с техникой безопасности, связанной с работой в лопаточках – 5 мин.</p> <p>6. Скольжение на груди с работой ног, правая рука вверху, левая выполняет гребок в лопаточке – 2 раза. – тоже др. рукой – 2 раза.</p> <p>7. «Кроль» на груди в полной координации в лопаточках</p>		

<p><b>17</b> <b>24.12</b> – <b>29.12</b></p>		<p><b>Конспект № 33</b></p>	<p>Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе. 2. Приучать проплывать весь бассейн. 3. Совершенствовать скольжение на спине и на груди с работой ног.</p>	<p>1. Медленные выдохи в воду сериями через: - нос, - рот – по 3 раза. 2. Скольжение на спине с работой ног в ластах: - руки вверх – 2 раза, - руки за спиной – 2 раза, - руки вдоль туловища – 2 раза. 3. Плавание на груди с работой ног без ласт: - на правом боку, правая рука вверх, левая внизу, прижата к бедру, - тоже на левом – по 3 раза. 4. Скольжение на спине с работой ног – 2 раза. 5. Игра «Чистое поле» - 2 мин.</p>		
		<p><b>Конспект № 34</b></p>	<p>Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе. 2. Приучать проплывать весь бассейн. 3. Совершенствовать скольжение на спине и на груди с работой ног.</p>	<p>1. Медленные выдохи в воду сериями через: - нос, - рот – по 3 раза. 2. Скольжение на спине с работой ног в ластах: - руки вверх – 2 раза, - руки за спиной – 2 раза, - руки вдоль туловища – 2 раза. 3. Плавание на груди с работой ног без ласт: - на правом боку, правая рука вверх, левая внизу, прижата к бедру, - тоже на левом – по 3 раза. 4. Скольжение на спине с работой ног – 2 раза. 5. Игра «Чистое поле» - 2 мин.</p>		
<p><b>09.01</b> – <b>11.01</b></p>			<p>Рождественское чудо</p>	<p>Праздники и развлечения на воде</p>		

18 14.01 – 18.01	Конспект № 35		(контрольное). 1. Промежуточная диагностика: - Скольжение на груди на спине, - «Торпеда» на груди, - задержка дыхания под водой, - «Звезда» на груди на спине.		
	Конспект № 36		(контрольное). 1. Промежуточная диагностика: - Скольжение на груди на спине, - «Торпеда» на груди, - задержка дыхания под водой, - «Звезда» на груди на спине.		
19 21.01 – 25.01	Конспект № 37	1. Знакомить с элементами гидроаэробики. 2. Совершенствовать «Кроль» на груди в полной координации, используя поочередно ласты и лопаточки для рук. 3. Совершенствовать работу ног в упражнении на боку.	1. «Кроль» на груди в ластах – 3 раза. 2. «Кроль» на груди в лопаточках: – правая рука вверху, левая выполняет гребок, – тоже, наоборот – 3 раза. 3. «Кроль» в координации без лопаточек со скоростью - в парах «Кто быстрее?» - 1 раз. 4. Работа ног на боку (правая, левая) - по 2 раза. 5. Игра «Волейбол » с большим мячом – 2 мин..		
	Конспект № 38	1. Знакомить с элементами гидроаэробики. 2. Совершенствовать «Кроль» на груди в полной координации, используя поочередно ласты и лопаточки для рук. 3. Совершенствовать работу ног в упражнении на боку.	1. «Кроль» на груди в ластах – 3 раза. 2. «Кроль» на груди в лопаточках: – правая рука вверху, левая выполняет гребок, – тоже, наоборот – 3 раза. 3. «Кроль» в координации без лопаточек со скоростью - в парах «Кто быстрее?» - 1 раз. 4. Работа ног на боку (правая, левая) - по 2 раза. 5. Игра «Волейбол » с большим мячом – 2 мин..		

20 28.01 – 01.02		Конспект № 39	<p>1. Совершенствовать «Кроль» в полной координации, используя ласты.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног кролем в упражнении «на боку».</p> <p>3. Знакомить с новым стилем плавания «Волна».</p>	<p>1. Кроль в полной координации на груди в ластах – 4 раза.</p> <p>2. Правая рука вверх, левая вниз – плыть на боку</p> <p>3. Тоже на другом боку – 2 раза.</p> <p>4. Знакомство с упражнением «Волна»: - просмотр иллюстраций, - показ упражнения – 3 мин. - у бортика упражнение «Волна» - 2 мин.</p> <p>5. Упражнение «Волна» в движении (проплыть несколько метров) – 4 раза.</p> <p>6. Игра «Невод» - 2 мин.</p>		
		Конспект № 40	<p>1. Совершенствовать «Кроль» в полной координации, используя ласты.</p> <p>2. Совершенствовать работу ног кролем в упражнении «на боку».</p> <p>3. Знакомить с новым стилем плавания «Волна».</p>	<p>1. Кроль в полной координации на груди в ластах – 4 раза.</p> <p>2. Правая рука вверх, левая вниз – плыть на боку</p> <p>3. Тоже на другом боку – 2 раза.</p> <p>4. Знакомство с упражнением «Волна»: - просмотр иллюстраций, - показ упражнения – 3 мин. - у бортика упражнение «Волна» - 2 мин.</p> <p>5. Упражнение «Волна» в движении (проплыть несколько метров) – 4 раза.</p> <p>6. Игра «Невод» - 2 мин.</p>		
21 04.02 – 08.02		Конспект № 41	<p>1. Продолжать знакомить с элементами стиля «Дельфин» - «Волна».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение на дыхание в скольжении на груди с работой ног (без доски).</p>	<p>1. Скольжение на груди с работой ног, руки вверх. Ребенок старается сделать вдох над водой, затем медленный выдох, ноги работают – 4 раза.</p> <p>2. Упражнение «Волна» стоя у бортика – 2 мин.</p> <p>3. «Волна» лежа на воде, держась за поручни – 2 мин.</p> <p>4. «Волна» с доской – 4 раза.</p> <p>5. Игра «Быстрые дельфины» - дети должны по очереди нырнуть в лежащий на воде обруч и выполнить упражнение «Волна» - 2 мин.</p>		

		<b>Конспект № 42</b>	<p>1. Продолжать знакомить с элементами стиля «Дельфин» - «Волна».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение на дыхание в скольжении на груди с работой ног (без доски).</p>	<p>1. Скольжение на груди с работой ног, руки вверх. Ребенок старается сделать вдох над водой, затем медленный выдох, ноги работают – 4 раза.</p> <p>2. Упражнение «Волна» стоя у бортика – 2 мин.</p> <p>3. «Волна» лежа на воде, держась за поручни – 2 мин.</p> <p>4. «Волна» с доской – 4 раза.</p> <p>5. Игра «Быстрые дельфины» - дети должны по очереди нырнуть в лежащий на воде обруч и выполнить упражнение «Волна» - 2 мин.</p>		
22 11.02 – 15.02		<b>Конспект № 43</b>	<p>1. Учить плавать в полной координации на спине.</p> <p>2. Продолжать обучать упражнению «Волна», применяя ласты.</p>	<p>1. «Мельница» в парах – один лежит на спине в воде, другой придерживает его за стопы. Прямая рука должна касаться уха. Когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой – 5 - 7 мин.</p> <p>2. Кроль на спине в полной координации – 3 раза.</p> <p>3. «Волна» в ластах: - руки вверх, - руки вдоль туловища – по 3 раза.</p> <p>4. «Волна» на правом, левом боку – 2 раза.</p>		
		<b>Конспект № 44</b>	<p>1. Учить плавать в полной координации на спине.</p> <p>2. Продолжать обучать упражнению «Волна», применяя ласты.</p>	<p>1. «Мельница» в парах – один лежит на спине в воде, другой придерживает его за стопы. Прямая рука должна касаться уха. Когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой – 5 - 7 мин.</p> <p>2. Кроль на спине в полной координации – 3 раза.</p> <p>3. «Волна» в ластах: - руки вверх, - руки вдоль туловища – по 3 раза.</p> <p>4. «Волна» на правом, левом боку – 2 раза.</p>		
23 18.02 – 22.02		<b>Конспект № 45</b>	<p>1. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине, используя лопаточки.</p> <p>2. Продолжать вводить элементы гидроаэробики.</p>	<p>1. Гидроаэробика. Под музыку с мячиками – упр. № 1-5.</p> <p>2. «Кроль» на груди с лопаточками – 4 раза.</p> <p>3. «Кроль» на груди без лопаточек с ускорением в парах.</p> <p>4. «Кроль» на спине в полной координации – 3 раза.</p> <p>5. Игра «Веселые дельфины» - 2 раза.</p> <p>6. Игра «Пропеллер» – 2 раза.</p>		

		<b>Конспект № 46</b>	<p>1. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине, используя лопаточки.</p> <p>2. Продолжать вводить элементы гидроаэробики.</p>	<p>1. Гидроаэробика. Под музыку с мячиками – упр. № 1-5.</p> <p>2. «Кроль» на груди с лопаточками – 4 раза.</p> <p>3. «Кроль» на груди без лопаточек с ускорением в парах.</p> <p>4. «Кроль» на спине в полной координации – 3 раза.</p> <p>5. Игра «Веселые дельфины» - 2 раза.</p> <p>6. Игра «Пропеллер» – 2 раза.</p>		
<b>24</b> <b>25.02</b> – <b>01.03</b>		<b>Конспект № 47</b>	<p>1. Продолжать знакомить с новыми способами плавания – «Брасс».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Волна».</p> <p>3. Упражнять плавание способом «Кроль» на спине.</p>	<p>1. Имитация движений рук и ног «брассом», у бортика – 2 мин.</p> <p>2. Скольжение на груди с доской, работа ногами «Брасс» – 4 раза.</p> <p>3. Скольжение: руки «брасс», ноги «волна» - 4 раза.</p> <p>4. Кроль на спине в ластах – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение: руки «брасс», ноги «волна» в ластах – 3 раза.</p>		
		<b>Конспект № 48</b>	<p>1. Продолжать знакомить с новыми способами плавания – «Брасс».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Волна».</p> <p>3. Упражнять плавание способом «Кроль» на спине.</p>	<p>1. Имитация движений рук и ног «брассом», у бортика – 2 мин.</p> <p>2. Скольжение на груди с доской, работа ногами «Брасс» – 4 раза.</p> <p>3. Скольжение: руки «брасс», ноги «волна» - 4 раза.</p> <p>4. Кроль на спине в ластах – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение: руки «брасс», ноги «волна» в ластах – 3 раза.</p>		
<b>25</b> <b>04.03</b> – <b>07.03</b>		<b>Конспект № 49</b>	<p>1. Продолжать знакомить с новыми способами плавания – «Брасс».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Волна».</p> <p>3. Упражнять плавание способом «Кроль» на спине.</p>	<p>1. Имитация движений рук и ног «брассом», у бортика – 2 мин.</p> <p>2. Скольжение на груди с доской, работа ногами «Брасс» – 4 раза.</p> <p>3. Скольжение: руки «брасс», ноги «волна» - 4 раза.</p> <p>4. Кроль на спине в ластах – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение: руки «брасс», ноги «волна» в ластах – 3 раза.</p>		

		<b>Конспект № 50</b>	<p>1. Продолжать знакомить с новыми способами плавания – «Брасс».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Волна».</p> <p>3. Упражнять плавание способом «Кроль» на спине.</p>	<p>1. Имитация движений рук и ног «брассом», у бортика – 2 мин.</p> <p>2. Скольжение на груди с доской, работа ногами «Брасс» – 4 раза.</p> <p>3. Скольжение: руки «брасс», ноги «волна» - 4 раза.</p> <p>4. Кроль на спине в ластах – 2 раза.</p> <p>5. Скольжение: руки «брасс», ноги «волна» в ластах – 3 раза.</p>		
<b>26</b> <b>11.03</b> – <b>15.03</b>		<b>Конспект № 51</b>	<p>1. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине, используя лопаточки.</p> <p>2. Продолжать вводить элементы гидроаэробики.</p>	<p>1. Гидроаэробика. Под музыку с мячиками</p> <p>2. «Кроль» на груди с лопаточками – 4 раза.</p> <p>3. «Кроль» на груди без лопаточек с ускорением в парах.</p> <p>4. «Кроль» на спине в полной координации – 3 раза.</p> <p>5. Игра «Веселые дельфины» - 2 раза.</p> <p>6. Игра «Пропеллер» – 2 раза.</p>		
		<b>Конспект № 52</b>	<p>1. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине, используя лопаточки.</p> <p>2. Продолжать вводить элементы гидроаэробики.</p>	<p>1. Гидроаэробика. Под музыку с мячиками</p> <p>2. «Кроль» на груди с лопаточками – 4 раза.</p> <p>3. «Кроль» на груди без лопаточек с ускорением в парах.</p> <p>4. «Кроль» на спине в полной координации – 3 раза.</p> <p>5. Игра «Веселые дельфины» - 2 раза.</p> <p>6. Игра «Пропеллер» – 2 раза.</p>		
<b>27</b> <b>18.03</b> – <b>22.03</b>		<b>Конспект № 53</b>	<p>Продолжать знакомить со способом плавания «Брасс».</p> <p>Совершенствовать упражнение «Волна» в разных упражнениях.</p> <p>Вводить самоанализ занятия детьми.</p>	<p>1. Скольжение – ноги «брасс»</p> <p>2. Скольжение – ноги «волна»</p> <p>3. «Волна»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на правом боку,</li> <li>- левом боку,</li> <li>- руки за спиной,</li> <li>- на спине</li> </ul> <p>4. Комбинированное плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки «брасс» - ноги «волна»</li> <li>- руки «кроль» - ноги «брасс»</li> <li>- на спине – ноги «волна»</li> </ul>		

		<b>Конспект № 54</b>	<p>Продолжать знакомить со способом плавания «Брасс».</p> <p>Совершенствовать упражнение «Волна» в разных упражнениях.</p> <p>Вводить самоанализ занятия детьми.</p>	<p>1. Скольжение – ноги «брасс»</p> <p>2. Скольжение – ноги «волна»</p> <p>3. «Волна»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на правом боку,</li> <li>- левом боку,</li> <li>- руки за спиной,</li> <li>- на спине</li> </ul> <p>4. Комбинированное плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки «брасс» - ноги «волна»</li> <li>- руки «кроль» - ноги «брасс»</li> <li>- на спине – ноги «волна»</li> </ul>		
<b>28</b> <b>25.03</b> – <b>29.03</b>		<b>Конспект № 55</b>	<p>Упражнять в гидроаэробике.</p> <p>Продолжать знакомить со способом плавания «Брасс».</p> <p>Совершенствовать упражнение «Волна» в разных упражнениях.</p> <p>Вводиться самоанализ занятия детьми.</p>	<p>1. Скольжение – ноги «брасс»</p> <p>2. Скольжение – ноги «волна»</p> <p>3. «Волна»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на правом боку,</li> <li>- левом боку,</li> <li>- руки за спиной,</li> <li>- на спине</li> </ul> <p>4. Комбинированное плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки «брасс» - ноги «волна»</li> <li>- руки «кроль» - ноги «брасс»</li> <li>- на спине – ноги «волна»</li> </ul>		



		<b>Конспект № 56</b>	<p>Упражнять в гидроаэробике. Продолжать знакомить со способом плавания «Брасс». Совершенствовать упражнение «Волна» в разных упражнениях. Вводиться самоанализ занятия детьми.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение – ноги «брасс»</li> <li>2. Скольжение – ноги «волна»</li> <li>3. «Волна»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на правом боку,</li> <li>- левом боку,</li> <li>- руки за спиной,</li> <li>- на спине</li> </ul> </li> <li>4. Комбинированное плавание: <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки «брасс» - ноги «волна»</li> <li>- руки «кроль» - ноги «брасс»</li> <li>- на спине – ноги «волна»</li> </ul> </li> </ol>		
<b>29</b> <b>01.04</b> – <b>05.04</b>		<b>Конспект № 57</b>	<p>Закреплять умение синхронно выполнять упражнения под музыку. Учить выполнять гребковые движения в скольжении на груди и на спине. Совершенствовать упражнения «Волна» и «Брасс».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с лопаточками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кроль» на спине,</li> <li>- «Кроль» на груди</li> </ul> </li> <li>2. «Брасс» в лопаточках в полной координации</li> <li>3. Скольжение на груди с работой ног «брассом»</li> <li>4. «Волна» - руки впереди</li> <li>5. Скольжение: руки «брассом», ноги «волна»</li> <li>6. Свободное плавание в ластах.</li> </ol>		
		<b>Конспект № 58</b>	<p>Закреплять умение синхронно выполнять упражнения под музыку. Учить выполнять гребковые движения в скольжении на груди и на спине. Совершенствовать упражнения «Волна» и «Брасс».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с лопаточками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кроль» на спине,</li> <li>- «Кроль» на груди</li> </ul> </li> <li>2. «Брасс» в лопаточках в полной координации</li> <li>3. Скольжение на груди с работой ног «брассом»</li> <li>4. «Волна» - руки впереди</li> <li>5. Скольжение: руки «брассом», ноги «волна»</li> <li>6. Свободное плавание в ластах.</li> </ol>		

30 08.04 – 12.04		Конспект № 59	Прививать детям соревновательный дух. Совершенствование всех стилей плавания. Развивать выносливость.	Эстафеты: - «Спаси животных» - «Кроль» на груди в лопаточках - «Довези друга», ноги брассом - «Быстрые дельфины»		
		Конспект № 60	Прививать детям соревновательный дух. Совершенствование всех стилей плавания. Развивать выносливость.	Эстафеты: - «Спаси животных» - «Кроль» на груди в лопаточках - «Довези друга», ноги брассом - «Быстрые дельфины»		
31 15.04 – 19.04		Конспект № 61	Совершенствовать работу рук «кролем», «брасом», используя маленькие мячики. Совершенствовать «кроль» на спине. Упражнять в прыжках с возвышенности: - «Солдатиком», - «В обруч».	1. Скольжение на груди с работой рук, зажать маленький мяч между ног: - в ускоренном темпе, - в парах, соревнуясь, друг с другом 2. Тоже, но работать руками брасом 3. «Кроль» на спине 4. Упражнение «Волна»: - правым боком, - левым боком, - на груди 5. Игра «Пропеллер» 6. Прыжки с возвышенности: - из и.п. «сидя», - в приседе, - стоя		

		<p><b>Конспект № 62</b></p> <p>Совершенствовать работу рук «кролем», «брасом», используя маленькие мячики. Совершенствовать «кроль» на спине. Упражнять в прыжках с возвышенности: - «Солдатиком», - «В обруч».</p>	<p>1. Скольжение на груди с работой рук, зажать маленький мяч между ног: - в ускоренном темпе, - в парах, соревнуясь, друг с другом</p> <p>2. То же, но работать руками брасом</p> <p>3. «Кроль» на спине</p> <p>4. Упражнение «Волна»: - правым боком, - левым боком, - на груди</p> <p>5. Игра «Пропеллер»</p> <p>6. Прыжки с возвышенности: - из и.п. «сидя», - в приседе, - стоя</p>		
<p><b>32</b> <b>22.04</b> – <b>26.04</b></p>		<p><b>Конспект № 63</b></p> <p>Упражнять в гидроаэробике под музыку. Совершенствовать работу ног различными способами плавания.</p>	<p>1. Скольжение с доской, работа ног: - «Волна» - на груди - «Кроль» на груди - «Кроль» на спине - «Брасс»</p> <p>2. «Волна» на правом боку, левая рука внизу - тоже с другой рукой</p> <p>3. Скольжение с работой на правом боку - тоже на левом</p> <p>4. «Волна» на спине</p> <p>5. Свободное плавание в ластах.</p>		

		<b>Конспект № 64</b>	<p>Упражнять в гидроаэробике под музыку.</p> <p>Совершенствовать работу ног различными способами плавания.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение с доской, работа ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Волна» - на груди</li> <li>- «Кроль» на груди</li> <li>- «Кроль» на спине</li> <li>- «Брасс»</li> </ul> </li> <li>2. «Волна» на правом боку, левая рука внизу <ul style="list-style-type: none"> <li>- тоже с другой рукой</li> </ul> </li> <li>3. Скольжение с работой на правом боку <ul style="list-style-type: none"> <li>- тоже на левом</li> </ul> </li> <li>4. «Волна» на спине</li> <li>5. Свободное плавание в ластах.</li> </ol>		
<b>33</b> <b>29.04</b> <b>-</b> <b>08.05</b>		<b>Конспект № 65</b>	<p>Использовать комбинированное плавание.</p> <p>Продолжать знакомить с работой рук «брассом».</p> <p>Совершенствовать дыхание.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация работы рук «брассом » в воде у бортика</li> <li>2. Упражнения на дыхание: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кто дольше просидит под водой»,</li> <li>- «Досчитай до 10»</li> </ul> </li> <li>3. «Кроль» на груди в парах в быстром темпе</li> <li>4. Скольжение на груди: <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки «брассом» в лопаточках, между ног мячик.</li> <li>- руки «брассом», ноги «волна».</li> </ul> </li> <li>5. Игра «Оса»</li> <li>6. Свободное плавание.</li> </ol>		
		<b>Конспект № 66</b>	<p>Использовать комбинированное плавание.</p> <p>Продолжать знакомить с работой рук «брассом».</p> <p>Совершенствовать дыхание.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация работы рук «брассом » в воде у бортика</li> <li>2. Упражнения на дыхание: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кто дольше просидит под водой»,</li> <li>- «Досчитай до 10»</li> </ul> </li> <li>3. «Кроль» на груди в парах в быстром темпе</li> <li>4. Скольжение на груди: <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки «брассом» в лопаточках, между ног мячик.</li> <li>- руки «брассом», ноги «волна».</li> </ul> </li> <li>5. Игра «Оса»</li> <li>6. Свободное плавание.</li> </ol>		

<p>34 13.05 – 17.05</p>		<p>Конспект № 67</p>	<p>Совершенствование «кроль» на груди и на спине, проплывая весь бассейн (по кругу). Совершенствование работы рук кролем на спине.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кроль» на груди, вторая половина круга в ускоренном темпе.</li> <li>2. «Кроль» на спине.</li> <li>3. Работа руками в скольжении на спине: <ul style="list-style-type: none"> <li>- правая рука вверху, левая выполняет гребок – 2 раза,</li> <li>- тоже другой рукой – 2 раза.</li> </ul> </li> <li>4. Скольжение на спине с работой рук, мяч зажат между ногами – 4 раза.</li> <li>5. Одновременная работа рук в скольжении на спине: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги «кроль»,</li> <li>- ноги «волна»</li> </ul> </li> <li>6. Игра «Чья команда быстрее соберется» - дети делятся на 2-3 группы, с одинаковым числом играющих. По сигналу расходятся по всему бассейну, выполняя различные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны проплыть до своего места любым способом и построиться в колонну. Преподаватель отличает, чья команда быстрее соберется.</li> </ol>		
-------------------------------------	--	----------------------	--	---	--	--

		Конспект № 68	<p>Совершенствование «кроль» на груди и на спине, проплывая весь бассейн (по кругу).</p> <p>Совершенствование работы рук кролем на спине.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кроль» на груди, вторая половина круга в ускоренном темпе.</li> <li>2. «Кроль» на спине.</li> <li>3. Работа руками в скольжении на спине: <ul style="list-style-type: none"> <li>- правая рука вверху, левая выполняет гребок – 2 раза,</li> <li>- тоже другой рукой – 2 раза.</li> </ul> </li> <li>4. Скольжение на спине с работой рук, мяч зажат между ногами – 4 раза.</li> <li>5. Одновременная работа рук в скольжении на спине: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги «кроль»,</li> <li>- ноги «волна»</li> </ul> </li> <li>6. Игра «Чья команда быстрее соберется» - дети делятся на 2-3 группы, с одинаковым числом играющих. По сигналу расходятся по всему бассейну, выполняя различные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны проплыть до своего места любым способом и построиться в колонну. Преподаватель отличает, чья команда быстрее соберется.</li> </ol>		
35 20.05 – 24.05		Конспект № 69	<p>Совершенствование комбинированного плавания, используя все стили.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комбинированное плавание: <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки «брасс», ноги «волна»</li> <li>- руки «кроль», ноги «брасс»</li> <li>- руки «брасс», ноги «кроль»</li> <li>- «волна»</li> <li>- «Кроль» на спине – «волна»</li> <li>- одновременная работа рук на спине, ноги «волна»</li> </ul> </li> <li>2. Свободное плавание.</li> <li>3. Игра «Буксир»</li> </ol>		

		Конспект № 70	Совершенствование комбинированного плавания, используя все стили.	<p>1. Комбинированное плавание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки «басс», ноги «волна»</li> <li>- руки «кроль», ноги «басс»</li> <li>- руки «басс», ноги «кроль»</li> <li>- «волна»</li> <li>- «Кроль» на спине – «волна»</li> <li>- одновременная работа рук на спине, ноги «волна»</li> </ul> <p>2. Свободное плавание.</p> <p>3. Игра «Буксир»</p>		
36 27.05 – 31.05		Конспект № 71	Совершенствовать всех способов плавания в полной координации. Развивать скорость при плавании и беге наперегонки. Продолжать развивать работу рук кролем на спине.	<p>1. «Кроль» на спине</p> <p>2. «Кроль» на груди</p> <p>3. «Басс»</p> <p>4. «Волна»</p> <p>5. Соревновательные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Волна» на груди, руки за спиной – «Обгони товарища»,</li> <li>- «Волна» на спине, руки на за спиной,</li> </ul> <p>6. Игра «Чистое поле»</p>		
		Конспект № 72	Совершенствовать всех способов плавания в полной координации. Развивать скорость при плавании и беге наперегонки. Продолжать развивать работу рук кролем на спине.	<p>1. «Кроль» на спине</p> <p>2. «Кроль» на груди</p> <p>3. «Басс»</p> <p>4. «Волна»</p> <p>5. Соревновательные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Волна» на груди, руки за спиной – «Обгони товарища»,</li> <li>- «Волна» на спине, руки на за спиной,</li> </ul> <p>6. Игра «Чистое поле»</p>		

## Список литературы

1. Т.И. Осокина, С.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду». М. «Просвещение», 1991г.
2. Л.Ф. Еремеева «Научите ребенка плавать». Санкт- Петербург «Детство - Пресс» 2005 г.
3. Н.Н. Кардамонова «Плавание: лечение и спорт». Ростов-на-Дону «Феникс» 2001.
4. М. Рыбак, Г. Глушакова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви». Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва. 2010
5. Методическое пособие «Обучение плаванию дошкольников»
6. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – Москва: Изд-во Просвещение, 1983. – 144 с.
7. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1989. – 95 с.
8. Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ:– Москва: Изд-во «Скрипторий», 2003.
9. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
10. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
11. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. Москва: «Просвещение». 1987.
12. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
13. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет ( с учетом уровня двигательной активности ): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005.
14. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2001
15. Е.М. Мастюковой «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР», М. Аркти. 2002.
16. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. Москва. ТЦ «Сфера». 2010