

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ВО 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

ЗАНЯТИЕ №1

Задачи:

1. Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения в плавательном бассейне, гигиеническими требованиями.
2. Ознакомление со свойствами воды: прозрачностью, плотностью, вязкостью
3. Обучение погружению в воду по шею.

Оборудование: игрушки.

Ход занятия

Беседа с детьми – 2,3 минуты.

Разминка на суше «Ох уж эти мышки»

1. «Мышки идут»: ходьба на носках, руки согнуты в локтях - 15 секунд.
2. «За ними кошка крадется»: ходьба на четвереньках большими шагами - 15 секунд.
3. «Мышки убегают»: легкий бег с произнесением звука [и]- 30 секунд.
4. «Вот и убежали. Отдохнем»: ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания: руки через стороны вверх - вдох, расслабленные руки вниз - выдох - 4 раза.
5. «Чтобы кошку победить, нужно сильным быть»:
 - а) И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в и. п. -- 8 раз.
 - б) И. п. - стоя, ноги врозь, руки впереди.«Бокс» - поочередное сгибание, разгибание рук - 8 раз.
 - в) И. п. - о. с. Наклон вперед с произнесением слога «ух». Вернуться в и. п. вдох - 4 раза.
 - г) И. п. - о. с.
 - 1 - присесть, руки вперед с произнесением слога «ах»;
 - 2 - и. п. - вдох - 4 раза.
 - д) И. п. - о. с. Растирать ладшки, а затем сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой», выполнить выдох - 4 раза.

Упражнения в воде:

1. Ходить по кругу, держась за бортик, 1-2 минуты.
2. Ходить в приседе, держась за бортик, 1-2 минуты.
3. «Цапля»: ходить, сгибая ноги в коленях, - 1-2 минуты.
4. Прыгать на месте, держась за бортик (осторожно), - 1 минута.
5. Погружение в воду по шею – 2- 4 раза.
6. Стоя в кругу, рассмотреть ножки, ручки под водой - 1 минута.

7. Зачерпнуть воду в ладшки - умытьса, полить воду на голову 10-20 секунд.
8. «Стираем белье»: стоя в кругу, в полунаклоне выполнить движения прямыми руками вперед-назад, из стороны в сторону - 15 20 секунд.
9. Подвижная игра «Пузырь»: в конце подуть на воду, как на горячий чай, - 2 раза.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Занятие 2

- Задачи** 1. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед-назад.
2. Обучение лежанию на воде.

Оборудование: игрушки, надувные круги, плавательные доски, обруч, нарукавники.

Ход занятия

Разминка на суше

1. «Тростинка»: ходьба на носках, руки вверх - 30 секунд.
2. «Чебурашка»: ходьба на пятках, руки за головой - 30 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [0] -- 1 минута.
4. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания;
1-2-3 руки через стороны вверх - вдох через нос, 4 - расслабленные руки опустить вниз - выдох. 4 раза,
5. «Мельница»: И. п. стоя, ноги врозь, одна рука вверх, другая вниз. Попеременные круговые движения прямых рук вперед 2×8 раз.
6. «Ежик пыхтит»: И. п. о. с. 1-присесть, коснуться ладонями пола, на выдохе сказать «пха» 2 и. п. - вдох через нос. 6 8 раз.
7. И. п. сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль - 2×8 секунд.
8. И. п. лежа на груди, руки вдоль туловища, прогнувшись, выполнить поперечные движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, - 3×8 секунд
9. «Звезда»: И. п. - лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны, прогнуться; 2 3 задержать дыхание, держать; 4 - и. п. 2 раза.
10. «Сдуй пылинки с ног»: И. п. сидя, руки вдоль туловища. Выдох через рот, нос. В время вдоха широко открывать рот 4 раза.

Упражнения в воде

1. «Моряки плывут»: ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками 30 секунд.
2. Бег гигантскими шагами - 30 секунд.
3. Прыжки лицом, спиной вперед - 30 секунд.
4. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде 30 секунд.
5. «Страус»: ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста» - 30 секунд.
6. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду через нос и рот - 2 минуты.
7. «Аквалангисты»: погружаться в воду на задержке дыхания на 8 секунд, стоя около бортика, - 4 раза.
10. Плавание с двумя плавательными досточками при помощи движений ног способом кроль на груди
11. Подвижная игра «Рыбак и рыбки» 1-2 мин
12. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 мин.
13. "Спой песенку рыбкам»: выдохи в воду – 4 раза.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Занятие 3

Задачи

1. Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук
2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.
3. Закрепление пройденного материала.

Оборудование: игрушки, надувные круги, плавательные доски, мяч, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад лицом, спиной вперед - 30 секунд - 1 минута.
2. Легкий бег с произнесением звука [а] - 30 секунд - минута.
3. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе 20 секунд.
4. Ходьба с выполнением упражнения «Змейка»: руки через стороны вверх, кисти соединить - вдох; 4 руки согнуть и медленно выпрямлять вперед с произнесением звука [ш] на выдохе. 4 раза.

5. И. п. - стоя в полунаклоне вперед. Имитационные движения рук способом брасс в согласовании с дыханием - 30 секунд - 1 минута.
6. И. п. стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху. Наклоны в стороны - 8 раз.
7. И. п. - то же. Поочередные наклоны вперед-назад (руки вниз не опускать) 6-8 раз.
8. И. п. - то же. Приседания с произнесением «ах» на выдохе - 6-8 раз.
9. И. п. - лежа на груди, руки впереди, 1 - прогнуться, отвести руки, ноги в стороны («Звездочка»); 2 - руки, ноги соединить («Стрелка»); 3 - «Звездочка»; 4 - «Стрелка» и вернуться в и. п. 2 раза.
10. «Ножницы»: сидя, упор сзади на предплечья. Скрестные движения прямых ног 2×8 секунд
11. И. п. лежа на спине, одна рука прижата к туловищу, другая к голове. Имитационные движения рук способом кроль спине (следить за разворотом кисти) 16 раз.
12. И. п. сидя на коленях, носки оттянуты, кисти в упоре около коленей. 1 - поднять колени; 2 и.п. 6-8 раз.
13. И. п. о. встать на носки, руки вверх - вдох; 2-3 держать на задержке дыхания; 4 и. п. - выдох. 2 раза.

Упражнения в воде

1. Ходьба в согласовании с движениями рук способом брасс 1 круг.
2. Ходьба спиной вперед с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками назад (следить за разворотом кистей рук) - 1 круг.
3. Легкий бег с выполнением «Поплавка» по сигналу - 1 круг.
4. Ходьба с выполнением выдохов в воду - 20 секунд.
5. «Стрелка» - «Звезда» - «Стрелка» на груди, спине – по 2 раза.
6. Стоя в наклоне, выполнить гребковые движения руками способом брасс в согласовании с дыханием - 1 минута.
7. То же, но во время ходьбы по кругу - 1 круг.
8. То же, но во время скольжения на груди (медленно) - 1 круг.
9. Выдохи в воду с произнесением звука [у] - 5 раз.
10. Плавание в ластах с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием - 2 круга.
11. Плавание в ластах с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине - 2 круга.
12. Выдохи в воду - 5 раз.
13. «Доплыви до игрушки»: плавание комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль) в согласовании с дыханием - 1-2 круга
14. Плавание кролем на спине при помощи движений рук - 1 круг

15. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании – 1-2 круга.

16. Подвижная игра «Охотники и утки» - 2 минуты. свободное плавание, индивидуальная работа - 3 5 минут.

17. Подвижная игра «Буксир» - 1 минута.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Занятие 4

Задачи

1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.
2. Закрепление навыка плавания способом кроль на груди в полной координации.
3. Совершенствование движений рук способом кроль на груди и спине.
4. Упражнять детей в длительном нахождении под водой. Оборудование: игрушки, надувные круги, плавательные доски кольца тонущие, ласты.

Ход занятия

Разминка на суше

1. Ходьба на носках, руки в стороны - 15 секунд
2. Ходьба в полуприседе, руки вперед - 15 секунд.
3. Легкий бег с произнесением звука [0] на выдохе 1 минута.
4. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, руки, согнутые в локтях, из сторон - вместе с хлопком перед грудью - 20 секунд.
5. Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело предельно расслабляется после каждого шага - 4 раза.
6. И. п. стоя, ноги врозь, одна рука вверх. Поочередные круговые движения прямой рукой 4×8 раз. 16 раз вперед-назад.
7. И. п. - стоя в наклоне, одна рука впереди, другая сзади. Попеременные круговые движения прямыми руками вперед 8 раз.
8. И. п. - стоя, одна рука вверх, другая вниз. Имитационные движения рук способом кроль на спине в согласовании с дыханием (вдох выполняется под указанную руку; следить за разворотом кисти) - 16 раз.
9. И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны в стороны с касанием ладонью нижней руки голени 8 раз.
10. И. п. - стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вперед с касанием ладонями пяток, во время наклона сказать «ох» - 8 раз.

11. И. п. - о. с. 1- упор присев; 2 упор лежа; 3 - упор присев; 4 и. п. 8 раз.
12. И. п. - лежа на груди, руки впереди. прогнуться, поднять прямые руки и ноги; 2 руки и ноги отвести в стороны; 3 руки и ноги соединить; 4и. п. 4 раза.
13. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища1- 4 медленно поднять прямые ноги вверх;
5-8 - медленно опустить. 2 раза.
14. И. п. то же. руки вверх, втянуть живот - вдох; задержка дыхания; и. п. выдох. 2-4 раза.

Упражнения в воде

- 1.Карлики великаны»: ходьба на носках, руки вверх, ходьба в приседе, руки впереди по команде 1 круг.
2. Легкий бег с выполнением «Стрелки» на груди по сигналу / круг
- 3.Ходьба с выполнением выдохов в воду 20 секунд.
4. Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием 2 круга.
5. Плавание в ластах кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием 2 круга.
6. Плавание в ластах кролем на спине при помощи движений ног, прямые руки удерживают доску над бедрами - 2 круга.
7. Выдохи в воду - 5 раз.
8. Плавание кролем на груди в полной координации - в один конец, обратно - кролем на спине в полной координации - 2 круга
9. Плавание произвольным способом - 2 круга.
10. Выдохи в воду: глубокий вдох, полный выдох в воду - 5 раз.
11. «Веселый дельфин»: плавание в ластах при помощи движений ног способом дельфин, руки прижаты к туловищу - 2 круга.
- 12 «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду – 5раз.
13. Ныряние: проплывание в обруч под водой на задержке дыхания (для облегчения нахождения под водой выполнять глотательные движения) - 1 круг.
14. Подвижная игра «Салки» (кольцом) - 2-3 минуты.
15. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 5 минут.
16. «Стрелка» - «Звезда» - «Стрелка» на спине - 8 метров.