

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №79

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ № 79
Булай Ю.А.
приказ № 134-од от 27.08.2020 г.



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
« Игры на воде »**

**возраст детей: 3 – 7 лет
срок реализации: 4 года**

Автор - составитель:
Инструктор по физической культуре
МДОУ № 79
Коновалова А.В.

г. Комсомольск - на – Амуре
2020 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ:

№	Раздел	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Учебный план	7
4.	Содержание программы	12
5.	Планируемые результаты	13
6.	Условия реализации программы	14
7.	Формы контроля	15
8.	Оценочные материалы	15
9.	Методические материалы	18
10.	Календарный учебный график	19
11.	Список источников	28
12.	Приложение	29

1. Пояснительная записка

При разработке данной программы дополнительного образования по обучению плаванию «Игры на воде» для детей 3 – 7 лет использовались следующие нормативно - правовые документы:

Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 12.09.2008 № 666.

Федеральный закон от 29 декабря 2013 г. № 273-ФЗ «Закон об образовании».

Постановление главного государственного врача РФ «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОД».

Устав Дошкольного Образовательного учреждения Детский сад комбинированного вида № 79 г. Комсомольск на Амуре.

В соответствии с базисными требованиями к содержанию дошкольного образования, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, требований СанПин, а так же «Конвенции о правах ребенка» утверждающей право каждого ребенка на выбор интересного занятия для самовыражения, была создана программа дополнительного образования по физическому развитию «Игры на воде». Разработанная программа составлена в соответствии с условиями модернизации современной системы дошкольного образования, а так же с учетом психологических аспектов развития детей с ОВЗ дошкольного возраста.

Направленность программы:

Программа «Игры на воде» для детей с ОВЗ от 3 до 7 лет, направлена на оздоровление, укрепление и коррекцию физического и психического здоровья детей, воспитание интереса к плаванию, формирование гармонично развитой личности. Стимулирует развитие творческих способностей личности, морально-волевых качеств. Обеспечивает эмоциональное развитие ребенка.

Актуальность программы.

Роль игры на занятиях с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем. В игровой ситуации ребенок, не задумываясь, выполнит то движение, которое по каким-либо причинам не мог решиться выполнить осознанно. Например, для некоторых детей одним из трудных моментов является упражнение «погружение». Чтобы

решить данную проблему, учитывая возраст ребенка, можно провести игры на эту тему: «Искатели сокровищ», « В гости к уточке», « Спящий крокодил» и др. Играя в воде, малыши привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха (неустойчивое положение тела в воде, попадание воды в нос, рот, уши) и в результате выполняют различные движения в воде смело и без лишнего напряжения. Но получить ожидаемый результат возможно только в том случае, если дети увлечены и с интересом выполняют все действия и получают от этого удовольствие. Игры придают занятиям эмоциональную окраску. Благодаря играм дети быстрее усваивают программный материал.

Игры и развлечения, как правило, сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это – залог успешного обучения. Игры на воде повышают интерес к повторению знакомых упражнений, помогают воспитанию смелости, самостоятельности, инициативности, развивают чувства товарищества, коллективизма и дружбы.

Сегодня в детском саду большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение главной задачи дошкольного образования – сохранение здоровья детей, а также повышение заинтересованности родителей в укреплении и закаливании организма своего ребенка.

Практическая значимость программы

Программа «Игры на воде» оказывает большую помощь в обучении детей дошкольного возраста плаванию, помогает преодолеть водобоязнь, а в дальнейшем помогает подготовить ребенка к жизни и деятельности в разных условиях, способствует бережному отношению к своему здоровью. Особенно игры полезны для детей с ДЦП, так как такие дети дольше преодолевают чувство водобоязни, им труднее освоиться в воде. Также дети, страдающие ДЦП, дольше осваивают упражнения и быстро их забывают, т.к. мышечная память слабая, поэтому для них особенно важно многократное повторение.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Игры на воде» для детей с ДЦП определена тем, что ориентирует дошкольников на приобщение к физической культуре, укреплению своего здоровья, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности. У детей формируются навыки безопасного поведения на воде. Упражнения в воде воспитывают нравственные качества, такие как смелость, настойчивость, целеустремленность.

Новизна и отличительная особенность программы

-позволяет в условиях дошкольного учреждения через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических умений детей дошкольного возраста с ДЦП от 3 до 7 лет;

- содержание программы является основой для коррекции и развития двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста;

Адресат программы.

Данная программа разработана для детей с ДЦП дошкольного возраста. Основной формой работы с детьми по данной программе является занятие, продолжительность которого соответствует СанПин 2.4.4.3172-14 и возрастным нормам детей 3-7 лет 1 раз в неделю по 15-30 минут.

Объём и сроки усвоения ДООП

Программа рассчитана на 4 учебных года.

Период обучения	Возраст детей	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
1 год	3-4года	15 мин.	1	4	48
2 год	4-5лет	20 мин.	1	4	48
3 год	5-6 лет	25 мин.	1	4	48
4 год	6-7 лет	30 мин.	1	4	48

2.Цель и задачи программы.

Цель программы: обучение плаванию детей с ОВЗ дошкольного возраста через игры и игровые упражнения, коррекция физического развития, оздоровление и закаливание детского организма.

Задачи:

Предметные:

- Расширять представления детей об играх на воде – это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество
- Способствовать овладению двигательными умениями и навыками
- Развивать навыки игровой деятельности
- Формировать навыки личной гигиены
- Развивать возможность удержания вертикальной позы и ходьбы с поддержкой

Метапредметные:

- Развивать общую выносливость функциональных систем организма (сердечно-сосудистую, дыхательную систему)
- Развивать координационные способности и двигательные качества (быстрота, ловкость и т. д.)
- Развивать мышечную силу, крупную моторику рук
- Улучшать координацию движений, способность сохранять равновесие
- Развивать возможность удержания вертикальной позы и ходьбы с поддержкой
- Развивать память, внимание.

Личностные

- Воспитывать самостоятельность, умение слушать, запоминать задание, а затем выполнять его.
- Воспитывать коммуникативные качества и умения взаимодействия в группе сверстников и при общении с взрослыми.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость.
- Создавать атмосферу психологического комфорта.

Коррекционные:

Развитие слухового внимания, двигательной памяти.

Развивать координацию движения рук, глазомер.

Развитие динамической координации.

В работе с дошкольниками учитываются следующие **принципы**:

Развивающего обучения. При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые игровые упражнения и игры должны опережать имеющиеся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

Воспитывающего обучения. В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Сознательности. Основополагающий принцип обучения движениями. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые был введен П.Ф.Лесгафтом.

Начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).

Систематичности. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания физкультурных занятий.

Наглядности. Создание у ребенка с помощью различных органов чувств,

представлений о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

Доступности. Обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Два из основных условий доступности – преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое игровое упражнение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе.

Индивидуализации. Учет индивидуальных особенностей детей, обеспечение здорового образа жизни в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.

Оздоровительной направленности. Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплексы игровых упражнений элементов дыхательной гимнастики, игр на повышение выносливости, двигательной активности, осуществление медицинского контроля за физическим развитием, обеспечение рационального общего и двигательного режимов в ДОУ, создание оптимальных условий для игр и занятий детей.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2020 – 2021 гг. обучения.

2 младшая группа (3-4 года)

Общее количество занятий - 48 . Количество в неделю – 1

№ зан.	название занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Всего часов
№ 1 сентябрь	Дружная семейка	познакомить с играми	повторить знакомые игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 2 октябрь	Коровки, лошадки, свинки и козлятки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№3 ноябрь	В лесу	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4

№ 4 декабрь	Зайчики и белочки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 5 январь	На прогулку мы идем	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 6 февраль	Воробышек и	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 7 март	Мы пушистые комочки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 8 апрель	Бабочки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 9 май	Котята	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 10 июнь	Пусть плывет кораблик	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 11 июль	На прогулку мы идем	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 12 август	Разноцветные мячи	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4

Средняя группа (4-5 лет)

Общее количество занятий - 48 . Количество в неделю – 1

№ зан.	название занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Всего часов
№ 1 сентябрь	Дружная семейка	познакомить с играми	повторить знакомые игры и познакомить с	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4

			НОВЫМИ			
№ 2 октябрь	Коровки, лошадки, свинки и козлятки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№3 ноябрь	В лесу	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 4 декабрь	Зайчики и белочки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 5 январь	На прогулку мы идем	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 6 февраль	Воробышек и	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 7 март	Мы пушистые комочки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 8 апрель	Бабочки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 9 май	Котята	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 10 июнь	Пусть плывет кораблик	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 11 июль	На прогулку мы идем	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 12 август	Разноцветн ые мячи	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4

Старшая группа (5-6 лет)
Общее количество занятий - 48 . Количество в неделю – 1

№ п/п	название занятия	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Всего часов
№1 сентябрь	Игрушки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 2 октябрь	Осень	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми и	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 3 ноябрь	Цыплята	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 4 декабрь	Зима пришла	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 5 январь	Зимние забавы	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 6 февраль	Машины	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 7 март	Птицы	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 8 апрель	Бегут ручьи	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 9 май	Вышла курочка	познакомить с играми	повторить игры и	закрепить правила	упражнять в проведении	4

	на улочку		познакомить с новыми играми	проведения игр	игр.	
№ 10 июнь	На лесной лужайке	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми.	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 11 июль	В парке	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 12 август	Вот так цветочки у Кати во садочке	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4

Подготовительная группа (6-7 лет)
Общее количество занятий - 48 . Количество в неделю – 1

№ п/п	название занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Всего часов
№ 1 сентябрь	Игрушки	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 2 октябрь	Осень	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми и	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 3 ноябрь	Цыплята	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 4 декабрь	Зима пришла	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 5	Зимние	познакомить	повторить	закрепить	упражнять в	4

январь	забавы	с играми	игры и познакомить с новыми играми	правила проведения игр	проведении игр	
№ 6 февраль	Машины	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 7 март	Птицы	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 8 апрель	Бегут ручьи	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 9 май	Вышла курочка на улочку	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр.	4
№ 10 июнь	На лесной лужайке	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми.	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 11 июль	В парке	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4
№ 12 август	Вот так цветочки у Кати во садочке	познакомить с играми	повторить игры и познакомить с новыми играми	закрепить правила проведения игр	упражнять в проведении игр	4

4. Содержание программы

Программа составлена для детей 3-7 лет и рассчитана на 4 учебных года, по 12 занятий для детей каждой возрастной группы. Одно занятие проводится в течение месяца. Длительность одного занятия для детей в младшем возрасте -

15 мин., для детей средней группы 20 мин., старшей группы 25 мин., и подготовительной 30 мин. В подготовительной группе в программу игр включены доступные упражнения аквааэробики.

Материал занятий вводится поэтапно:

- на 1 неделе – познакомить с играми;
- на 2 неделе – повторить игры;
- на 3 неделе – закрепить правила проведения игр;
- на 4 неделе – совершенствовать выполнения игр, добиваясь выполнения игр и игровых упражнений по названию.

В план каждого занятия включено избыточное количество игр, что дает возможность варьировать количество игр и игровых упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями детей каждой подгруппы.

Основной метод реализации программы: игровой. Вся программа построена на подвижных играх в воде. Игры делятся на три группы.

Первая группа – игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета (проводятся с новичками на первых уроках плавания). Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры на преодоление сопротивления воды, с погружением под воду, нырянием, прыжками в воде, скольжением и плаванием.

Вторую группу составляют игры сюжетного характера. Такие игры являются основным материалом на занятиях. Их начинают включать в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новой среде.

К третьей группе относятся командные игры, где играющие объединяются в равные по силам команды. Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов.

5. Планируемые результаты

2 Младшая группа 3-4 года:

- преодоление водобоязни
- освоение различных видов движений на воде
- правильное выполнение упражнения по заданию взрослых
- погружение лица в воду

Средняя группа 4-5 лет:

- передвижение в воде разными способами (бег, ходьба, прыжки);
- умение задерживать дыхание до 3 сек;
- внимательно слушать и выполнять задания взрослого;
- умение принимать горизонтальное положение с опорой.

Старшая группа 5-6 лет:

- передвижение в воде разными способами
- умение задерживать дыхание до 5сек;
- скольжение и лежание на воде с опорой (доска, мяч)
- интерес и положительное отношение занятиям по плаванию

Подготовительная группа 6-7 лет:

- умение задерживать дыхание до 7 сек.
- скольжение, лежание на воде без опоры
- умение выполнять упражнения с различным инвентарем (гантели, аквапалки, мячи и т.д.)
- интерес и положительное отношение занятиям по плаванию

6.Условия реализации программы

Поставленные цели и задачи реализуются при создании необходимых **условий:**

- наличие бассейна;
- оснащенность различным оборудованием: игрушки, круги, мячи, обручи, тонущие игрушки и т.д.
- музыкальное сопровождение: магнитола, CD диски с записями, аудио кассеты;
- учет психофизических особенностей возраста ребенка, его возможностей;

Условия, обеспечивающие эффективность внедрения программы.

Обеспечение безопасности занятий

Для предупреждения несчастных случаев и травм на занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

1. Проводить занятия в бассейне, отвечающем всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину.

3. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
4. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости, только с разрешения преподавателя.
5. Не проводить занятия с группами, превышающими 8 – 10 человек.
6. Проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из воды.
7. Научить детей пользоваться поддерживающими средствами (спасательными кругами, досками, шестами).
8. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

7.Формы контроля.

Формы контроля: педагогическая диагностика умений и навыков проводится в конце каждого учебного года (май) в соответствии с возрастом детей.

Формы представления результатов:

- Открытое занятие для родителей
- Анкетирование родителей с целью выявления мнений, пожеланий о работе кружка.

Диагностическое обследование умений и навыков детей проводится в форме наблюдения за детьми на занятии.

8.Оценочные материалы

Объект диагностики: личностные характеристики и компетенции детей с ОВЗ в результате освоения программы «Игры на воде».

Для педагогической диагностики были выбраны критерии, которые возможно оценить в ходе наблюдения за детьми на занятии.

Младший возраст (3-4г)

ФИ ребенка	Преодоление водобоязни	Различные виды движений в воде	выполнение упражнения по заданию взрослых	погружение лица в воду
1.				
2.				

Уровни усвоения программы:

- **низкий**: ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, боится передвигаться по всей акватории бассейна, предпочитает играть, сидя на одном месте, ходит только с помощью взрослого или, держась за поручень; Отворачиваются от воды, брызг; не соблюдают правила игр; действуют только по показу взрослого.

- **средний**: ребенок владеет основными элементами техники выполнения движений – передвигается по воде, но с осторожностью, брызг не боятся, но лицо не опускают в воду; способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа.

- **высокий**: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям: не боится воды, с радостью погружается лицом в воду, свободно передвигается по воде; наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельной деятельности на воде.

Средний возраст (4-5 лет)

ФИ ребенка	передвижение в воде различными способами (бег, ходьба, прыжки);	задержка дыхания до 3сек	внимательно слушать и выполнять задания взрослого	принимать горизонтальное положение с опорой
1.				
2.				

Уровни усвоения программы:

- **низкий**: ребенок допускает существенные ошибки в технике движений; не задерживает дыхание, только опускает лицо в воду, не ложится на воду, держась за доску; не соблюдают: правила игр, действуют только по показу взрослого.

- **средний**: ребенок владеет основными элементами техники выполнения движений – передвигается по воде, но с осторожностью, задерживает дыхание до 1сек; способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа.

- **высокий**: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям: свободно передвигается по воде; задерживает дыхание до 3сек; занимает

горизонтальное положение на воде с опорой; наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельной деятельности на воде.

Старший возраст (5-6 лет)

ФИ ребенка	передвижение в воде разными способами	задержка дыхания до 5сек	скольжение и лежание на воде с опорой (доска, мяч)	интерес и положительное отношение к играм на воде
1.				
2.				

Уровни усвоения программы:

- **низкий**: ребенок допускает существенные ошибки в технике движений; не задерживает дыхание, только опускает лицо в воду, не ложится на воду, держась за доску; не соблюдают: правила игр, действуют только по показу взрослого.

- **средний**: ребенок владеет основными элементами техники выполнения движений – передвигается по воде, но с осторожностью, задерживает дыхание до 1-3сек; способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа.

- **высокий**: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям: свободно передвигается по воде; задерживает дыхание до 5сек; занимает горизонтальное положение на воде с опорой, скользит с доской; наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельной деятельности на воде, любит играть и плавать.

Подготовительный возраст (6-7лет)

ФИ ребенка	задержка дыхания до 7 сек.	скольжение, лежание на воде без опоры	выполнять упражнения с различным инвентарем (гантели,	интерес и положительное отношение к занятиям по плаванию

			аквапалки, мячи и т.д.)	
1.				
2.				

Уровни усвоения программы:

- **низкий**: ребенок допускает существенные ошибки в технике движений; не задерживает дыхание, только опускает лицо в воду, не ложится на воду, держась за доску; не соблюдают: правила игр, действуют только по показу взрослого.

- **средний**: ребенок владеет основными элементами техники выполнения движений – передвигается по воде, но с осторожностью, задерживает дыхание до 3-5сек; принимает горизонтальное положение тела только у поручня, способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа.

- **высокий**: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям: свободно передвигается по воде; задерживает дыхание до 7сек; занимает горизонтальное положение на воде с опорой и без нее, скользит с доской и без нее; выполняет простые упражнения с аквагантелями, аквапалкой, мячом, наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельной деятельности на воде, любит играть и плавать.

9.Методические материалы

Дополнительная образовательная программа «Игры на воде» разработана на основе учебно-методических пособий по развитию физических качеств у дошкольников, в которых большое внимание уделяется использованию игр и игровых упражнений.

Особенности организации образовательного процесса: очное.

Методы и приемы обучения:

Наглядные: показ движений.

Словесные: инструкция инструктора.

Практические: игровые упражнения, подвижные игры.

Для реализации задач программы в работе используется различные

образовательные технологии.

- *Личностно-ориентированная.* Каждый ребенок уникален. Учитываются психологические особенности ребенка, его физические способности, степень освоения программного материала и интерес к изучению нового материала.
- *Игровые.* Использование различных игровых приемов, инсценировок, игровых атрибутов, элементов костюмов, подвижные игры и эстафеты.
- *Здоровьесберегающие.* Использование дыхательной гимнастики.

9. Календарный учебный график

Название дополнительной общеразвивающей программы	Количество детей	возраст	Количество занятий в неделю/месяц/год
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игры на воде» для детей с ДЦП	от 7 чел	3-4 года	1 /4/48
		4-5 лет	1/4/48
		5-6 лет	1/4/48
		6-7 лет	1/4/48

2 младшая группа

№ зан.	название занятия	название ОРУ	игры на передвижение	игры на задержку дыхания	игры на скольжение	игры малой подвижности, дыхательная гимнастика
№1 сентябрь	Дружная семейка	Папа, мама, я	Котенок умывается, Поливаем цветочки. Бегите к маме.	Подари утке мяч.	Катание на лодочках	Найди игрушку Дых. гимнастика Часики
№2 октябрь	Коровки, лошадки, свинки и козлятки	У коровки острые рожки	Кролики. Летний дождик. Бабочки летают.	Жили у бабуси	Покатаем мы зверят	Прячется лошадка Дых. гимнастика Трубач
№3 ноябрь	В лесу	Дышим лесным воздухом	Грибы- шалуны Веселые зайчата	Водопад. Лягушки и цапли	Утята	Кто грибочек найдет. Дых. гимнастика Петух
№4 декабрь	Зайчики и белочки	Зарядка для зайчиков	У медведя во бору. Мы погреемся немножко	Кто хочет зайти в гости к уточке	Фонтаны	Найди белочку, зайчика. Дых. гимнастика Каша кипит
№5 январь	На прогулку мы идем	На прогулке	Догони меня. Наведем порядок	Бабочка и пчелка.	Крокодилы. Кто дальше проскользит.	Разноцветные мячи. Дых. гимнастика Паровозик
№6 февраль	Воробышки	Воробьиная зарядка	Воробышки и кот. Поймай бабочку.	Дождик, дождик, кап да кап.	Фонтаны. Катание на лодочках	Где спрятался воробей. Дых. гимнастика Насос
№7 март	Мы пушистые комочки	Цыплята	Наседка и цыплята. За мячом.	Принеси игрушку. В гости к уточке.	Гонка кораблей	Где цыпленок. Дых. гимнастика

						Регулировщик
№8 апрель	Бабочки	Пестрый хоровод	Пчелки и ласточка. Собачка	Брызг я не боюсь. Угадай что за игрушка.	Веселая карусель	Веселые бабочки. Дых. гимнастика Вырасти большой
№9 май	Котята	Мягкие лапки	Кот Васька Котенок. Принеси игрушку	Покажи пятки. Дровосек в воде.	Быстрые лодочки	Наведем порядок Дых. гимнастика Лыжник
№10 июнь	Пусть плывет кораблик	Маленький кораблик	Добеги до своего кораблика. Догони меня.	Бабочка и пчелка. Достань со дна	Поезд с вагонами	Быстрые кораблики Дых. гимнастика Гуси летят
№11 июль	На прогулку мы идем	На прогулку мы идем	Не боимся мы дождя. В гости к дельфину	Поймай бабочку. Кто хочет зайти в гости к уточке	Цирк	Где спряталась кукла Дых. гимнастика На турнике
№12 август	Разноцветные мячи	Мой веселый мячик	Догони мячик. Мой веселый мячик. Дотронься до мяча	Ходим в гости	Мяч в обруч	Разноцветные мячи Дых. гимнастика Насос

Средняя группа

№ зан.	название занятия	название ОРУ	игры на передвижение	игры на задержку дыхания	игры на скольжение	игры малой подвижности, дыхательная гимнастика
№1 сентябрь	Дружная семейка	Папа, мама, я	Котенок умывается, Поливаем цветочки. Бегите к маме.	Подари утке мяч.	Катание на лодочках	Найди игрушку Дых. гимнастика Часики
№2 октябрь	Коровки, лошадки, свинки и козлятки	У коровки острые рожки	Кролики. Летний дождик. Бабочки летают.	Жили у бабуси	Покатаем мы зверят	Прячется лошадка Дых. гимнастика Трубач
№3 ноябрь	В лесу	Дышим лесным воздухом	Грибы- шалуны Веселые зайчата	Водопад. Лягушки и цапли	Утята	Кто грибочек найдет. Дых. гимнастика Петух
№4 декабрь	Зайчики и белочки	Зарядка для зайчиков	У медведя во бору. Мы погреемся немножко	Кто хочет зайти в гости к уточке	Фонтаны	Найди белочку, зайчика. Дых. гимнастика Каша кипит
№5 январь	На прогулку мы идем	На прогулке	Догони меня. Наведем порядок	Бабочка и пчелка.	Крокодилы. Кто дальше проскользит.	Разноцветные мячи. Дых. гимнастика Паровозик
№6 февраль	Воробышки	Воробьиная зарядка	Воробышки и кот. Поймай бабочку.	Дождик, дождик, кап да кап.	Фонтаны. Катание на лодочках	Где спрятался воробей. Дых. гимнастика Насос
№7 март	Мы пушистые комочки	Цыплята	Наседка и цыплята. За мячом.	Принеси игрушку. В гости к уточке.	Гонка кораблей	Где цыпленок. Дых. гимнастика Регулировщик

№8 апрель	Бабочки	Пестрый хоровод	Пчелки и ласточка. Собачка	Брызг я не боюсь. Угадай что за игрушка.	Веселая карусель	Веселые бабочки. Дых. гимнастика Вырасти большой
№9 май	Котята	Мягкие лапки	Кот васька Котенок. Принеси игрушку	Покажи пятки. Дровосек в воде.	Быстрые лодочки	Наведем порядок Дых. гимнастика Лыжник
№10 июнь	Пусть плывет кораблик	Маленький кораблик	Добеги до своего кораблика. Догони меня.	Бабочка и пчелка. Достань со дна	Поезд с вагонами	Быстрые кораблики Дых. гимнастика Гуси летят
№11 июль	На прогулку мы идем	На прогулку мы идем	Не боимся мы дожда. В гости к дельфину	Поймай бабочку. Кто хочет зайти в гости к уточке	Цирк	Где спряталась кукла Дых. гимнастика На турнике
№12 август	Разноцветные мячи	Мой веселый мячик	Догони мячик. Мой веселый мячик. Дотронься до мяча	Ходим в гости	Мяч в обруч	Разноцветные мячи Дых. гимнастика Насос

Старшая группа

№ п/п	название занятия	название ОРУ	игры на передвижение	игры на задержку дыхания	игры на скольжение
№1 сентябрь	Игрушки	Петушок	Наведем порядок Белые медведи Футбол	Веселые машины Спящий крокодил Искатели жемчуга Оса	Дельфины в цирке Кто дальше проскользит. Буксир
№2 октябрь	Осень	Листочки танцуют	Шишки, желуди, орехи. Салки с мячом. Ловишка с ленточками	Утки прячьтесь, охотник идет. Уточки и гуси. В гости к уточке	Прыжок дельфина. Путешествие по озеру, где живет крокодил. Такси.
№3 ноябрь	Цыплята	Где же мама курочка.	Гуси-лебеди. Ловишка с кругом. Затейники. Погремушка.	Разноцветные мячи. Веселые машины. Спящий крокодил.	Сомбреро. Вагоны в тоннель. Веселая карусель.
№4 декабрь	Зима пришла	Мороза не пугаемся	Мороз. Салка с шайбой. Разноцветные мячи.	Споем песенку рыбкам, Чей шарик впереди. Бабочка и пчелка.	Вагоны в тоннель. Буксир. Путешествие по озеру, где живет крокодил. Веселая карусель
№5 январь	Зимние забавы	Падают снежинки.	Пятнашки. Гуси-лебеди. Попади в круг. Зайцы и волк	Веселые ребята. Угадай, что за игрушка. Буря в море.	Сомбреро. Вагоны в тоннель. Веселая карусель.
№6 февраль	Машины	Едут, едут машины	Самолеты. Лиса в курятнике. Бездомный заяц.	В гости к уточке. Разноцветные мячи. Искатели жемчуга	Прыжок дельфина. Путешествие по озеру, где живет крокодил. Такси
№7 март	Птицы	Прилетели птички	Птицы и кошка. Наведem порядок. Белые медведи.	Оса. Уточки и гуси. Салки с мячом.	Дельфины в цирке. Кто дальше проскользит. Изобрази животное моря.
№8 апрель	Бегут ручьи	Грачи прилетели	Солнышко, лужа, снежок. Футбол. Ловишка с ленточками.	Уточка и гуси. Искатели жемчуга. Веселые ребята.	Буксир. Путешествие по озеру, где живет крокодил. Веселая карусель.
№9 май	Вышла курочка на улочку	Вышла курочка гулять	Лиса в курятнике. Салки с шайбой. Самолеты.	спящий крокодил. Утки прячьтесь, охотник идет. Уточки и гуси.	Прыжок дельфина. Кто дальше проскользит.
№10 июнь	На лесной лужайке	Солнышко встает, нас гулять всех	Зайцы и волк. Затейники. Погремушка.	Сомбреро. Спящий крокодил. Собиратели	Вагоны в тоннель Разноцветные мячи. Веселая карусель

		зовет.		жемчуга	
№11 июль	В парке	Шагаем в парк	В гости солнце приходи. Разноцветные мячи. Бездомный заяц.	Споем рыбке песенку. Бабочка и пчелка. Чей шарик впереди.	Путешествие по озеру, где живет крокодил. Дельфины в цирке. Буксир.
№12 август	Вот так цветочки у Кати во садочке	Лето	Садовник. Ловишка с ленточками. Попади в круг	Веселые ребята. Буря в море. Угадай что за игрушка.	Дельфины в цирке. Кто дальше проскользит. Буксир.

Подготовительная группа

№ п/п	название занятия	название ОРУ	игры на передвижение	игры на задержку дыхания	игры на скольжение
№1 сентябрь	Игрушки	Петушок	Наведем порядок Белые медведи Футбол	Веселые машины Спящий крокодил Искатели жемчуга Оса	Дельфины в цирке Кто дальше проскользит. Буксир
«2 октябрь	Осень	Листочки танцуют	Шишки, желуди, орехи. Салки с мячом. Ловишка с ленточками	Утки прячьтесь, охотник идет. Уточки и гуси. В гости к уточке	Прыжок дельфина. Путешествие по озеру, где живет крокодил. Такси.
№3 ноябрь	Цыплята	Где же мама курочка.	Гуси-лебеди. Ловишка с кругом. Затейники. Погремушка.	Разноцветные мячи. Веселые машины. Спящий крокодил.	Сомбреро. Вагоны в тоннель. Веселая карусель.
№4 декабрь	Зима пришла	Мороза не пугаемся	Мороз. Салка с шайбой. Разноцветные мячи.	Споем песенку рыбка, Чей шарик впереди. Бабочка и пчелка.	Вагоны в тоннель. Буксир. Путешествие по озеру, где живет крокодил. Веселая карусель
№5 январь	Зимние забавы	Падают снежинки.	Пятнашки. Гуси-лебеди. Попади в круг. Зайцы и волк	Веселые ребята. Угадай, что за игрушка. Буря в море.	Сомбреро. Вагоны в тоннель. Веселая карусель.
№6 февраль	Машины	Едут, едут машины	Самолеты. Лиса в курятнике. Бездомный заяц.	В гости к уточке. Разноцветные мячи. Искатели жемчуга	Прыжок дельфина. Путешествие по озеру, где живет крокодил. Такси
№7 март	Птицы	Прилетели птички	Птицы и кошка. Наведem порядок. Белые медведи.	Оса. Уточки и гуси. Салки с мячом.	Дельфины в цирке. Кто дальше проскользит. Изобрази животное моря.
№8 апрель	Бегут ручьи	Грачи прилетели	Солнышко, лужа, снежок. Футбол. Ловишка с ленточками.	Уточка и гуси. Искатели жемчуга. Веселые ребята.	Буксир. Путешествие по озеру, где живет крокодил. Веселая карусель.
№9 май	Вышла курочка на улочку	Вышла курочка гулять	Лиса в курятнике. Салки с шайбой. Самолеты.	спящий крокодил. утки прячьтесь, охотник идет. Уточки и гуси.	Прыжок дельфина. Кто дальше проскользит.
№10	На лесной	Солнышко встает,	Зайцы и волк. Затейники.	Сомбреро. Спящий	Вагоны в тоннель. Разноцветные

июнь	лужайке	нас гулять всех зовет.	Погремушка.	крокодил. Собиратели жемчуга	мячи. Веселая карусель
№11 июль	В парке	Шагаем в парк	В гости солнце приходи. Разноцветные мячи. Бездомный заяц.	Споем рыбке песенку. Бабочка и пчелка. Чей шарик впереди.	Путешествие по озеру, где живет крокодил. Дельфины в цирке. Буксир.
№12 август	Вот так цветочки у Кати во садочке	Лето	Садовник. Ловишка с ленточками. Попади в круг	Веселые ребята. Буря в море. Угадай что за игрушка.	Дельфины в цирке. Кто дальше проскользит. Буксир.

9. Список источников

1. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви...: метод. пособие для дошк.образоват.учреждений- М. : Обруч,2010.-208с.
- 2.Протченко Т.А., Семенов Ю.А.Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.-М.: Айрис- пресс, 2003.-80с.
- 3.Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М.: Изд. «Скрипторий 2003», 2008.-88с.
- 4.Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. - М.:ТЦ Сфера, 2008. -112с.
- 5.Сидорова И.В.Как научить ребенка плавать: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.-144с.
- 6.ЕремееваЛ.Ф.Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста.- СПб.: Издательство «Детство - пресс»,2005.-112с.
- 7.Антонова Ю.А.Лучшие спортивные игры для детей и родителей.- М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство « Дом.21 век», 2006.- 187с.
- 8.Вавилова Е.Н.Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость .-М.: Просвещение, 1981.-96с.
- 9.Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: « Советская Россия», 1987.- 160с.
- 10.Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994, -288с.
- 11.Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР.- М.: Просвещение, 1988.-239с.
- 12.Ленерт Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. Пер. с нем. М., «Физкультура и спорт», 1973.-102с.

ЗАНЯТИЯ. МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ.

Занятие № 1

«Дружная семья»

Задачи: учить детей самостоятельно входить в воду, учить выполнять разные движения в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду. Поддерживать интерес детей к занятиям. Воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ведерки, мячик, уточка, доски плавательные по числу детей, резиновые игрушки.

Разминка:

1. И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз. Отвести руки за спину. Повтор. 3 раза.
2. И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз. Все вместе наклоняемся, физкультурой занимаемся!
3. И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и.п. Повтор. 4-5 раз. «Папа большой, а я – маленький. Пусть я маленький, зато – удаленький».
4. И.П. Ноги слегка расставить, руки за спиной. Выполнить 6-8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5-6 сек.). Повтор. 2 раза. «Прыгаем мы дружно, это очень нужно. Кто же прыгнет выше – мама или Миша».
5. И.П. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и.п., выдох ртом, губы трубочкой. Повтор. 3-4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Котенок умывается»

Все дети это котята. Они стоят у бортика, зачерпывают воду ладошками и имитируют умывание. Хвалить: «Хороший котенок в нашем доме есть, Степа, умывается». Повтор. 5 раз.

Подвижная игра «Поливаем цветочки»

Дети стоят у бортика, набирают в ведерки воду и выливают себе на голову. «Засыхает цветочек,

Саша, у тебя засыхает цветочек. Полей его!» Повторить 5 раз.

Подвижная игра «Подари утке мяч»

Дети берут по мячику и идут к обручу, в котором плавает уточка. Бросают ей мячик (цветочек, грибочек и т.д.), а затем возвращаются домой. Повтор. 5 раз.

Подвижная игра «Катание на лодочках»

Познакомить с доской. Это лодочка. Надо правильно взяться и она будет вас катать. Кататься по всему бассейну. 2 минуты.

Подвижная игра «Бегите к маме»

Дети стоят на одной стороне бассейна. «Мама»- тренер стоит на другой стороне бассейна. Мама зовет детей «Бегите к маме». Дети бегут, тренер приветливо встречает их, широко расставив руки. Тренер переходит на другую сторону бассейна, игра повторяется. Повтор. 3-4 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди игрушку»

Игрушка заранее спрятана. Дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, произносят слова: «С вами мы гулять пойдем, и игрушку мы найдем. Раз, два, три, четыре, пять – будем все ее искать. Ходим тихонько, ищем внимательно, и игрушку мы найдем обязательно! Идите, дети, искать игрушку».

Дети ходят и ищут игрушку. Когда игрушка найдена, игра повторяется 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Часики»

Занятие № 2

«Коровки и лошадки, свинки и козлятки»

Задачи: приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Приучать передвигаться в воде организованно. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.

Оборудование: обручи 4 цветов, игрушка лошадка, плавательные доски, игрушки.

Разминка:

«Коровки и лошадки, свинки и козлятки живут в деревне нашей у бабушки Даши. Ржут лошадки и-го-го! Лошадок слышно далеко! Свинки – хрю. Коровки – му! Что им надо не пойму! Просто буду их любить, травой кормить, водой поить».

1. «У коровки острые рожки». И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны к голове, показать рожки. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Ржет лошадка и-го-го!» И.П. Ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед, руки за спину, голову приподнять, произнести и-го-го! Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

3. «Маленькие свинки». И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки на колени; сказать хрю-хрю! Повтор. 5 раз.

4. «Шаловливые козлятки». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз, 8-10 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. Повтор. 3 раза.

5. «Подышим свежим воздухом». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести а-а-ах. Повтор. 3-4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Кролики»

Дети – кролики стоят в своих домиках (обручи 4 цветов). Сторож открывает клетки и выпускает кроликов гулять на лужок, со словами: **«Кролики, из клеток выбегайте травку сладкую грызите, корешки съедобные ищите. На лугу зеленом погуляйте».** Дети прыгают, как кролики, а со словами: **«Ну-ка пушистые детки, поскорее бегите вы в клетки! Прогулка кончается, клетки закрываются».** Дети-кролики убегают в свои клетки, сторож может посчитать кроликов. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Летний дождик»

Дети, стоя в воде, брызгают водой вверх. Повтор. 30 сек.

Подвижная игра «Бабочки летают»

Дети расходятся по всему бассейну, машут руками, изображая бабочек. По сигналу педагога **«Бабочки на цветочки летят»**, дети бегут в условленное место. Игра повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Жили у бабуси»

Дети стоят у бортика и со словами: **«Жили у бабуси два веселых гуся. Один серый, другой белый, два веселых гуся»** – дети идут вперед. А на слова: **«Мыли гуся лапки, в луже у канавки. Один серый, другой белый. Спрятались в канавке».** Дети опускают голову в воду, предварительно плотно, закрыв рот. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра «Покатаем мы зверей»

Дети берут плавательную доску и кладут на неё животное, а затем катают животное по всему бассейну. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра «Найди лошадку»

Прячется лошадка. Дети отворачиваются и закрывают глаза. После слов: **«Раз лошадка и-го-го. Убежала далеко. Ну-ка дети, помогите! Вы лошадку отыщите».** Дети ищут лошадку. Ребёнок, который нашел игрушку, может спрятать лошадку. Игра повтор. 3 раза.

Дыхательная гимнастика «Трубач»

Занятие № 3

«В лесу»

Задачи: учить погружать голову в воду, продолжать учить выполнять самостоятельно разные движения в воде: прыжки, бег, ходьба в приседе. Поддерживать интерес к занятиям в воде. Воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, грибок.

Разминка:

«В лес мы осенью пойдем. Да грибочков там найдём. Как найдём в траве грибочек, так положим в кузовочек. Полный кузов наберем, маме кузов отнесем».

1. « Дышим лесным воздухом». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1- руки вверх - ,2 – руки через стороны вниз. Повтор. 4 раза.

2. « Отгоняем комаров». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз. 1 – руки вперед, 2 – вверх, помахать кистями рук, посмотреть на них.3,4 – руки через стороны вниз. Повтор. 4 раза.

3. « Ищем грибы». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1,2 – наклон вперед, не сгибая колени, руки в стороны, голову прямо – выдох. 3,4 – и.п. Повтор. 4-5 раз.

4. «Здравствуй, грибок». И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. 1,2 – присесть, постучать руками по дну бассейна. 3,4 – и.п. Повтор. 4-5 раз.

5. « Грибы, в корзину». И.п. Ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 8-10 подскоков. Повторить 3 раза чередуя с ходьбой.

Основная часть:

Подвижная игра «Грибы – шалуны»

В корзинке (обруче) находятся дети – грибы. Считалкой выбирается грибник, который находится на другом конце бассейна и отдыхает. После слов: **«В уголке сидит грибник, отдыхает, крепко спит. Тише, тише, не шумите, грибника не разбудите».** Дети-грибы выбегают из корзинки, прыгают, шалют, резвятся на лужайке (по всему бассейну). Педагог говорит: **«Грибник проснулся!»** грибник после слов педагога просыпается, видит, что грибы рассыпались – разбежались, начинает догонять их – собирать грибы в корзинку. Дети – грибы должны успеть забежать в корзинку. Игру повторить 2 раза

Подвижная игра «Веселые зайчата»

Дети стоят на дне бассейна, педагог говорит: **«Вы все – зайчата, вышли погулять на лужайку».** Дети, согнув руки к груди, передвигаются по дну прыжками. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Водопад»

Дети держат в руках ведерки и стараются вылить воду из ведра себе на голову. Повторить 5 раз.

Подвижная игра « Лягушки и цапли»

Педагог считалкой выбирает цаплю. Остальные дети – лягушки. Педагог говорит слова: **«Пусть лягушки, пусть квакушки держат ушки на макушке и не спят, а то, увы, не сносить им головы».** По сигналу педагога появляется цапля и пытается поймать ребенка, а дети – лягушки прячутся под воду. Пойманные дети уходят с цаплей. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Утята»

Дети, по желанию, ложатся на водичку и делают это несколько раз на слова **«От рассвета до заката в речке плавают утята. Не смотри, что малыши, настоящие пловцы».** Повтор. 2 -3 мин.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Кто грибочек найдет»

Найти спрятанный грибочек и промолчать. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Петух»

Занятие № 4

«Зайчики и белочки»

Задачи: продолжать учить погружать лицо в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде: бега, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.

Оборудование: игрушки зайчика и белочки, круги надувные.

Разминка:

«Зайчики и белочки, мальчики и девочки, стройтесь дружно по порядку, начинаем мы зарядку! Носик вверх - это раз, хвостик вниз – это два, лапки шире - три, четыре. Прыгнем выше – это пять. Всё умеем выполнять».

1. « Одна лапка, друга». И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладони вверх. Вернуться в и.п. То же другой рукой. Повтор. 3 раза.

2. « Крепкие лапки». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени.

Смотреть вперед, вернуться в и.п. Повтор. 5 раз

3. « Веселые белочки». И.П. Ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и.п. Повтор. 3 раза.

4. « Шаловливые зайчики». И.П. Ноги слегка расставлены, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний и 8- 10 шагов. Повторить 2-3 раза.

5. « Мы молодцы!» И.П. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести « Мо-лод-цы». Повторить 3-4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра « У медведя во бору»

Считалкой выбирается медведь. Дети стоят на другой стороне от медведя, пока медведь спит, дети собирают грибы. После слов: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас глядит». Дети убегают к домику, а медведь пытается поймать их. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Мы погреемся немножко»

Дети передвигаются по всему бассейну со словами: **«Мы погреемся немножко, мы похлопаем в ладошки, хлоп-хлоп-хлоп. Мы погреемся немножко, мы попрыгаем немножко, прыг-прыг-прыг. Мы погреемся немножко, и потопаем мы ножкой топ-топ-топ».** Дети выполняют движения в соответствии со словами. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Кто хочет зайти в гости к уточке».

На поверхности воды лежит плавающий обруч. В обруче плавает уточка. Чтобы зайти к уточке, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри его. Затем таким же образом выйти из домика утки. Повторить 1 мин.

Подвижная игра «Фонтаны»

Дети стоят у бортика, опёршись руками о дно (как крокодилы). Они стучат ногами по воде. Педагог регулирует словами **«Большой фонтан; маленький фонтан».** Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Веселая карусель».

Дети надевают надувные круги и, держась за руки, образуют круг. Далее через одного приседают и поднимают ноги в середину круга. Другие дети идут по кругу и говорят слова: **«Еле – еле, еле – еле, завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра».** Дети останавливаются, меняются местами и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди белочку, зайчика».

Дети ищут спрятанную игрушку белочки, а второй раз зайчика. Повтор 1 раз.

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Занятие № 5

«На прогулку мы идем»

Задачи: упражнять детей в умении смело погружать лицо в воду, закреплять умение передвигаться от бортика к бортику самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. Воспитывать смелость.

Оборудование: большой мяч, небольшие мячи разных цветов, бабочка и пчелка на удочках, доски плавательные по числу детей.

Разминка:

«На прогулку собираемся, на прогулку одеваемся. Мы одежду надеваем и друг другу помогаем. Очень любим мы гулять, дружно, весело играть».

1. «Мы шагаем». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз. Шагать, высоко поднимая колени. 1-2 – руки в стороны, 3-4 – и.п. Повтор. 4 раза

2. «Надеваем шапочку и.п. Ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – ладони к ушам. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

3. «Надеваем мы пальто». И.П. Ноги врозь, руки к плечам. 1-2 – наклон вперед, руки назад – в стороны. 3-4 – и.п. Повтор. 4-6 раз.

4. «Завяжем шнурки». И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. 1-2 – присесть, опустить руки на дно бассейна. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз

5. «Прыгаем в ботиночках». И.П. Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8-10 подскоков. Повторить 3 раза, чередуя прыжки с ходьбой.

Основная часть:

Подвижная игра «Догони мяч»

Педагог стоит с детьми, в руках у него большой мяч. Он бросает мяч вперед и говорит: «Догоните мяч». Дети бегут за мячом, ловят и отдают педагогу. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Фонтаны»

Дети стоят у бортика, опёршись руками о дно (как крокодилы). Они стучат ногами по воде. Педагог регулирует словами «**Большой фонтан; маленький фонтан**». Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Крокодилы»

Дети встают на руки на дно бассейна, ноги вытягивают и держат их на поверхности воды. Передвигаясь на руках по дну бассейна, дети изображают крокодилов. Педагог дает команды: «**Крокодилы гуляют; крокодилы домой**». Повтор. 2 – 3 раза.

Подвижная игра «Бабочка и пчелка»

В руках у педагога две удочки. На одной крепится бабочка, а на другой пчелка. Педагог протягивает к детям, например, бабочку и произносит: «**Ловите бабочку**», дети подпрыгивают и стараются поймать бабочку, а когда педагог поднимает удочку с пчелкой, произносит: «**Пчелка, прячьтесь**». Дети прячутся под воду на 1, 2 сек. Повтор. 4 раза.

Подвижная игра «Кто дальше проскользит»

Дети берут в руки доски, отталкиваясь от дна ногами, пытаются проскользить как можно дальше по воде, держась руками за доску. Повтор. 2 мин.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Разноцветные мячи»

На воду высыпаются мячи разных цветов. Сначала дети перебрасывают мячи с одного края бассейна на другой, а затем, по команде педагога, приносят мячи определенного цвета. Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Занятие № 6

«Воробышки»

Задачи: учить делать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.

Оборудование: игрушка птичка, палочка с бабочкой, доски плавательные, обруч.

Разминка:

«Воробышки - пташки, серые рубашки, маленькие лапки, глазки как булавки. Чик-чирик, чик-чирик,- раздаётся громкий крик. Ай, улетели, на деревья сели».

1. « Воробышки машут крылышками». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими вверх-вниз – крыльями машут, опустить руки вниз. Вернуться в и.п. Опускать руки медленно и говорить «чик-чирик». Повтор. 5 раз.

2. « Хлопают крылышками». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп». Выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

3. «Воробышки пьют водичку». И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, ладони на колени, опустить и приподнять голову – «пьют воду», выпрямиться – «вкусная водичка», встать. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

4. «Помашем и попрыгаем, как воробышки». И.П. Ноги вместе, руки вниз. Руки в стороны, помахать; руки опустить; 4-6 подпрыгиваний; ходьба – 6-8 шагов на месте. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

5. «Клю-клю». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «клю-клю». Повторить 3-4.

Основная часть:

Подвижная игра «Воробышки и кот»

Дети – воробышки стоят в одной стороне бассейна, а кот в своем домик на другой стороне бассейна. После слов **«Кот уснул»**, воробышки вылетают из своих гнездышек и летают. После слов **«Кот проснулся»**, воробышки убегают, а кот старается поймать их. Повтор. 2 раза

Подвижная игра «дождик, дождик, кап да кап».

Дети кладут ладошки на воду и медленно хлопают по воде ладошками- **«Дождик пошел»**, затем хлопают по воде быстрее- **«Сильный дождик идет»**, **«Закончился дождик, солнышко светит»** (дети поднимают руки вверх это лучики и вертятся по кругу). **«Солнышко садится»** (дети приседают). **«Солнышко спряталось»** (дети опускают голову в воду). Повтор.2 раза.

Подвижная игра «Фонтаны»

Дети ложатся животом на воду, ставят руки на дно, ноги вытягивают. По сигналу педагога **«Фонтаны работают»** – ударяют по воде ногами, создавая брызги. Затем дети садятся на дно бассейна, упираются руками о дно и по сигналу педагога **«Фонтаны работают»** – ударяют ногами по воде, создавая брызги. Повтор.2 раза.

Подвижная игра «Поймай бабочку»

На конце палочки привязана бабочка из подручного материала. Педагог держит палочку так, чтобы бабочка летала над головой детей. Дети подпрыгивают, стараясь её поймать. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Катание на лодочках»

Дети берут доски и, продвигаясь по кругу, проплывают под обручем, стараясь проскользнуть по воде. Повтор. 2 круга.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Где спрятался воробей».

Педагог заранее прячет игрушку. После слов педагога **«Найдите воробышка»**, дети идут искать. Кто первый найдет, приносит игрушку педагогу. Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Занятие № 7

«Мы пушистые комочки»

Задачи: учить занимать горизонтальное положение тела на воде с помощью опоры (доска). Продолжать упражнять в умении делать вдох и выдох в воду. Воспитывать самостоятельность; уверенность в передвижении в воде.

Оборудование: игрушки резиновые: цыпленок, рыбки, уточки и др., мячи, обручи, надувные круги по числу детей.

Разминка:

«Мы - пушистые комочки. Мамины сыночки и дочки. Желтые цыплятки - веселые ребятки. Любим мы играть, червячков копать. Как домой вернемся с улицы, нас обнимет мама-курица».

1. «Цыплята». И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими – «цыплята крылышки машут», опустить руки. Вернуться в и.п. Повтор. 4-5 раз.

2. «Цыплята пьют водичку». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, вернуться в и.п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

3. м «Мы - пушистые комочки». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз присесть руками обхватить колени. Вернуться в и.п. Повтор. 4-5 раз.

4. «Шалуны». И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. 2-3 – пружинки; 6-8 – подпрыгиваний; 8-10 – шагов, взмахивая руками. Повтор. 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Наседка и цыплята»

В домике – в обруче, живут наседка (педагог или ребенок, выбранный по считалке) и цыплята (дети). Первой выходит наседка, а затем зовет цыплят гулять, червячков искать. После слов: **«Лиса идёт»**, цыплята бегут к наседке. Повтор. 2 раза.

Игра малой подвижности «Где цыплёнок»

Педагог заранее прячет игрушку «цыпленка». Дети врассыпную идут и ищут цыпленка. Воспитатель говорит слова: **«Цыпленок — комочек, убежал от мамы-квочки. Вы, ребята, помогите, да цыпленочка найдите»**. Ребенок, нашедший игрушку, приносит ее воспитателю. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Принеси игрушку»

По всему бассейну разбросаны игрушки, дети по просьбе педагога, приносят игрушки (принесите рыбок, уточек и др.) Повторить 2 раза.

Подвижная игра «За мячом»

Педагог бросает мяч, а дети должны догнать мяч и принести педагогу. Игра повторяется 2 раза.

Подвижная игра «В гости к уточке»

На воде лежит обруч. В нем плавает уточка. Дети подходят к обручу и, не задевая за обруч руками, опустив лицо в воду, проходят под обруч, в гости к уточке. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра Гонка кораблей»

Дети встают в шеренгу, надевают круги, ложатся на грудь или на спину, цепляясь руками за соседние круги. По команде все дети начинают дружно работать ногами способом кроль и плывут до противоположного бортика. Повтор. 3 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Где спрятался воробей».

Педагог заранее прячет игрушку. После слов педагога «найдите воробышка», дети идут искать. Кто первый найдет, приносит игрушку педагогу. Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Занятие № 8

«Бабочки»

Задачи: продолжать учить занимать горизонтальное положение тела на воде с опорой; продолжать учить делать вдох и выдох в воду. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

Оборудование: доска плавательная и тонущие игрушки, по 2 ленточки у каждого ребенка.

Разминка:

«Над полянкой, над цветами кружит пестрый хоровод. Это - бабочки-летуньи ждали лета целый год. Они пыльцу с цветов собрали, под лепесточки спать легли до самой утренней зари».

1. «Крылышки вверх-вниз». И.П. Ноги слегка расставлены, ленточки у плеч. Ленточки вверх, посмотреть на них. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Бабочки собирают пыльцу с цветочков». И.П. Ноги врозь, ленты за спину. Наклон вперед, взмахи лентами влево - вправо.(2-3 раза). Вернуться в и.п., ленты за спиной. Повтор. 5 раз.

3. «Бабочки прячутся под лепестками». И.П. Ноги слегка расставлены, руки с лентами в стороны. Присесть, ленточки на живот - спрятать их, голову опустить. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

4. «Бабочкам весело». И.П. Ноги слегка расставить, ленты вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание лентами. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6-8 движений.

Основная часть:

Подвижная игра «Пчелки и ласточка» По сигналу педагога дети – пчелки начинают летать по всему бассейну. После слов «**Ласточка встанет, пчелок поймает**» - ласточка вылетает из гнезда и ловит пчелок. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Брызг я не боюсь, никогда не отступлюсь».

Дети стоят в двух командах на противоположных сторонах бассейна. По сигналу педагога дети начинают брызгать водой в детей, которые напротив, приближаясь друг к другу. Побеждает та команда, кто не отступил. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Собачка»

Из числа детей считалкой выбирается собачка. Он встает на одной стороне бассейна, а дети – утки на другой стороне бассейна. Они, покачиваясь, идут вперед и говорят слова: «**Ты собачка, не лай, наших деток не пугай! Утки наши белые без того не смелые**». После этих слов собачка догоняет уток. Утки убегают в обозначенный домик. Игра повторяется 2 раза.

Подвижная игра «Угадай, что за игрушка»

Дети стоят у бортика. Педагог бросает тонущие игрушки. По сигналу педагога дети, погружаясь под воду, достают игрушку со дна, кладут её на бортик и называют кто это. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Веселая карусель».

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: «**Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра**». Дети останавливаются, меняются местами и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Веселые бабочки»

Дети встают в круг, а затем идут по кругу хороводом под слова: «**Веселые бабочки летают, резвятся**» (2 раза). Затем идут в центр круга со словами: «**Потом на цветочки тихонько садятся**» (2 раза), идут в обратную сторону, назад от центра круга со словами: «**Пыльцу собирают, крылья отряхают**». (2 раза). И вновь идут хороводом по кругу со словами: «**Потом они снова над полем летают. Над полем летают, кружатся, порхают**». Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

Занятие № 9

«Котятка»

Задачи: закреплять умение занимать горизонтальное положение тела в воде; продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

Оборудование: плавающие игрушки по числу детей, разноцветные мячи, плавательные доски.

Разминка:

«У нашей мурки есть котятка – пушистые, веселые ребята. Прыгают, играют и молочко лакают. Очень любят детки котятки – пушистых, веселых, игривых ребяток».

1. « Мягкие лапки». И.П. Ноги слегка расставлены, руки за спиной, сжать в кулачки. Руки вперед – «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальчиками – «а в лапках – царапки». Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Котятка катают мячики». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3 – 4 взмаха руками вперед- назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Где же хвостик». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Выполнить наклон вправо и влево. Повторить 3 -4 раза

4. «Котятка – попрыгунчики». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки, 6-8 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Кот Васька»

Дети стоят на одной стороне бассейна. А кот Васька ходит на носочках, оглядывается то влево, то вправо, мяукает и говорит: **«Как у нашего кота шубка очень хороша. Как у котика усы удивительной красоты, глаза смелые, зубки белые. Ходит Васька стороной в теплой шубке меховой».** Ребенок - кот убегает в свой домик, садится на корточки, засыпает. Педагог произносит слова: **«Тише, дети, Васька спит, даже хвостик не дрожит. Тихо к Ваське подойдем (дети подходят к коту на цыпочках), ему песенку споем: ля-ля-ля».** Кот просыпается, поднимается, потягивается. Педагог говорит: **«Васька глазки открывает и детишек догоняет».** Водящий догоняет детей, а они убегают в свой дом. Повтор. 2 раза.

Игровое упражнение «Котенок»

Педагог объясняет детям, что все они – шаловливые котятка, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Малыши, как котятка, подпрыгивают и пытаются достать бантик, который педагог держит на 10 – 15 см выше поднятых рук детей. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра «Достань пятки»

По сигналу педагога дети делают глубокий вдох и погружаются под воду, пытаются своими руками достать свои пятки. Повтр.4 раза.

Подвижная игра «Дровосек в воде»

Дети встают в и.п. – ноги врозь, руки поднять вверх, соединить вместе. Выполнить наклоны вперед, задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2 – 3 сек, сделать выдох.

Подвижная игра « Принеси игрушку»

Дети стоят на одном конце бассейна, а игрушки разбрасываются по количеству детей на другом конце бассейна. По сигналу педагога: «Принесите по 1 рыбке (уточке, шарик и др.). Дети бегут и возвращаются с игрушкой. Повтор. 1 раз.

Подвижная игра «Быстрые лодки»

Дети стоят у бортика друг за другом, в руках у них доски. По очереди дети проплывают через обруч, который держит вертикально педагог. Повторить 4 круга.

Заключительная часть:

Подвижная игра «Наведем порядок».

На поверхность воды разбрасываются цветные мячи. Сначала дети перебрасывают их друг другу, а потом, дети, по команде приносят мячи того цвета, который называет педагог. Повтор.1 раз.

Дыхательная гимнастика «Лыжник»

Занятие № 10

«Пусть плывет кораблик»

Задачи: закреплять навык погружения в воду с головой, принимать горизонтальное положение с продвижением вперед на руках; добиваться самостоятельной ориентировки в воде; воспитывать уверенность в своих силах.

Оборудование: кораблики по числу детей, бабочка и пчелка на удочках, тонущие игрушки, доски для плавания, обруч.

Разминка:

«Маленький кораблик из бумаги белой. Я его сегодня вместе с мамой сделал. Мы пойдем на речку - быструю, глубокую. Пусть плывет кораблик далеко-далеко».

1. «Выше кораблик». И.П. Ноги слегка расставить, кораблик в опущенных руках. Поднять кораблик вверх, посмотреть на кораблик, руки с корабликом опустить вниз. Повтор. 5 раз.

2. «Вот он». И.П. Ноги врозь, кораблик держать двумя руками перед грудью. Наклон вперед; кораблик вперед, сказать «вот он». Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Пусть плывет кораблик». И.П. Ноги слегка расставить, кораблик опущен вниз, присесть, выполнить 3-4 движения влево – вправо, «плывет кораблик». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повтор. 5 раз.

4. «Прыгаем высоко, кораблик видим далеко». И.П. Ноги слегка расставить, руки на поясе, кораблик на воде. Подпрыгивание на двух ногах; 8-10 шагов со взмахом рук. Повтор. 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Добеги до своего кораблика»

Дети стоят на одном конце бассейна, кораблики расставлены на другом конце бассейна. По сигналу педагога дети бегут к своему кораблику и останавливаются. Педагог хвалит, собирает кораблики и ставит опять на другую сторону бассейна. Игра повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Бабочка и пчелка»

У педагога на удочке пчелка, а на другой удочке бабочка. Дети пытаются поймать бабочку, подпрыгивая вверх, а когда кружится пчелка, дети прячутся в воду. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Догони меня»

Дети догоняют взрослого, который убегает от детей. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра «Достань со дна»

Педагог бросает крупные тонущие игрушки на дно бассейна и просит детей достать их, опуская голову в воду. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Поезд с вагонами»

Дети стоят друг за другом с досками в руках. Они проезжают через обруч – тоннель и произносят «ту-ту». Повтор. 3 мин.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Быстрые лодочки»

Дети встают у бортика, перед собой ставят кораблик. Руки спрятать за спину. Наклониться и подуть на кораблик, чтобы он поплыл по воде вперед. Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Занятие №11

«На прогулку мы пойдем»

Задачи: совершенствовать умение скользить по воде с опорой на руки, формировать умение открывать глаза в воде. Воспитывать организованность, умение слушать объяснения преподавателя.

Оборудование : кукла, бабочка на удочке, уточка, обруч.

Разминка:

«Собираемся гулять. Пора одежду надевать. Надели шапку, шарф, пальто, не опоздал из нас никто. Все одеты, все готовы, идем мы на прогулку снова».

1. «Идем мы на прогулку снова». И.П. Ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Махи обеими руками вперед – назад четыре раза подряд. Вернуться в и.п. Повтор. 4 раза.

2. «Красивые руки». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. Посмотреть на одну, другую руку. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз

3. « Ручки спрятались». И.П. Ноги врозь, руки за спиной. Присесть; обхватить руками колени; встать, руки опустить вниз. Повтор. 5 раз.

4. «Раз, два, три, четыре, пять – очень любим мы гулять». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний с хлопками. Повтор. 2 -3 раза

5. «Глубоко мы дышим». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, вдох носом. Вернуться в и.п., выдох ртом. Повтор. 4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Не боимся мы дождя»

Дети стоят на одном конце бассейна. По сигналу педагога дети берут корзинки и имитируют собирание ягод и грибов в корзинку (светит солнышко). На слова «Дождь идет» – дети бегут к бортику бассейна, спрятались от дождика. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «В гости к дельфину»

Дети шагом идут к противоположному краю бассейна. Здравуются с дельфином, зовут его играть. Педагог с игрушкой дельфином кружится, приседает, поднимается вверх и т.д. А затем дельфин догоняет детей, а дети убегают. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Поймай бабочку».

На конце длинного прута привязана бабочка. Педагог крутит прутом так, чтобы дети подпрыгивали, пытаясь поймать бабочку руками. Повторить 1 мин.

Подвижная игра «В гости к уточке».

На поверхности воды лежит плавающий обруч. В обруче плавает уточка, чтобы зайти к уточке, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри его. Затем таким же образом выйти из домика утки. Повторить 1 мин.

Подвижная игра «Цирк»

У детей в руках доска. Они проплывают через обруч – в цирк приходят артисты (толкнуться и проплыть в обруч, держась за доску). Повтор 5 кругов.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Где спряталась кукла»

Педагог прячет куклу - дети спокойно ищут. Повторить 3 раза.

Дыхательная гимнастика «На турнике»

Занятие № 12

«Разноцветные мячи»

Задачи: совершенствовать умение делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде; активно выполнять задания преподавателя; воспитывать организованность, смелость.

Оборудование: большой надувной мяч, разноцветные мячи, обручи разного цвета, игрушки.

Разминка:

«Очень любят все ребята в мячики играть, с разноцветными мячами упражненья выполнять. Мячики разные – зеленые и красные, крепкие и новые, звонкие, веселые».

1. «Выше мяч». И.П. Ноги врозь, мяч в опущенных руках. Мяч вверх, посмотреть на мяч, опустить вниз. Повтор. 5 раз.

2. «Вот он». И.П. Ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он», вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

3. «Покажи свой мяч». И.П. Ноги врозь, руки опущены, мяч в правой руке. Наклон влево, руки поднять вверх, мяч переложить из правой руки в левую руку; встать прямо, руки опустить. Повтор. 5 раз.

4. «Попрыгаем». И.П. Ноги врозь, руки опущены. Легкие подпрыгивания с мячом в руках; 8 – 10 шагов. Повтор. 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Догони мячик»

Дети встают на одном конце бортика. Педагог бросает мяч в противоположную сторону, говорит слова: «Догоните мячик», дети бегут, ловят мячик и передают мяч педагогу. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Дотронься до мяча».

Педагог держит в руке небольшой мяч в сетке. Детям предлагает подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Педагог регулирует высоту мяча в зависимости от роста ребенка. Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Разноцветные мячи».

На поверхности воды разбрасываются мячи разного цвета. Дети бросают их друг в друга, а потом по команде педагога собирают мячи нужного цвета. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Ходим в гости».

На воде лежат несколько обручей разного цвета. В обручах находятся знакомые детям игрушки – утка, дельфин, мячик и др. Дети по заданию педагога подходят к обручу и выполняют его задание (поднырнуть, бросить мячик, покружиться или др. Задания). Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Мяч в обруч».

У детей в руках мячи, у педагога – обруч. Дети, держась за мячик, стараются проскользнуть через обруч. Повтор. 3 круга.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Мой веселый мяч»

Дети встают в круг, в центре которого становится ведущий. Дети идут по кругу и говорят слова: «**Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь. Синий, красный, голубой – поиграем мы с тобой**», после этих слов, ведущий выполняет движение, дети смотрят и выполняют так же. Повтор. 3 раза.

Дыхательная гимнастика «Насос»

ЗАНЯТИЯ Средняя группа

Занятие № 1

«Дружная семья»

Задачи: учить детей самостоятельно входить в воду, учить выполнять разные движения в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду. Поддерживать интерес детей к занятиям. Воспитывать самостоятельность.

Оборудование: ведерки, мячик, уточка, доски плавательные по числу детей, резиновые игрушки.

Разминка:

1. И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз. Отвести руки за спину. Повтор. 3 раза.
2. И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз. Все вместе наклоняемся, физкультурой занимаемся!
3. И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и.п. Повтор. 4-5 раз. « Папа большой, а я – маленький. Пусть я маленький, зато – удаленький».
4. И.П. Ноги слегка расставить, руки за спиной. Выполнить 6-8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5-6 сек.). Повтор. 2 раза. « Прыгаем мы дружно, это очень нужно. Кто же прыгнет выше – мама или Миша».
5. И.П. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и.п., выдох ртом, губы трубочкой. Повтор. 3-4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Котенок умывается»

Все дети это котята. Они стоят у бортика, зачерпывают воду ладошками и имитируют умывание. Хвалить: « Хороший котенок в нашем доме есть, Степа, умывается». Повтор. 5 раз.

Подвижная игра « Поливаем цветочки»

Дети стоят у бортика, набирают в ведерки воду и выливают себе на голову. « Засыхает цветочек,

Саша, у тебя засыхает цветочек. Полей его!» Повторить 5 раз.

Подвижная игра « Подари утке мяч»

Дети берут по мячику и идут к обручу, в котором плавает уточка. Бросают ей мячик (цветочек, грибочек и т.д.), а затем возвращаются домой. Повтор. 5 раз.

Подвижная игра « Катание на лодочках под мостом»

Держась за досточку, проплыть под обручем . 2 минуты.

Подвижная игра « Бегите к маме»

Дети-утята, стоят на одной стороне бассейна, закрыв глаза. Педагог ставит на бортик игрушку – уточку. По команде «**Бегите к маме**», дети находят уточку и бегут к ней. Педагог переставляет уточку на другую сторону бассейна, игра повторяется. Повтор. 3-4 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности « Найди игрушку»

Игрушка заранее спрятана. Дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, произносят слова: « **С вами мы гулять пойдем, и игрушку мы найдем. Раз, два, три, четыре, пять – будем все ее искать. Ходим тихонько, ищем внимательно, и игрушку мы найдем обязательно! Идите, дети, искать игрушку.**»

Дети ходят и ищут игрушку. Когда игрушка найдена, игра повторяется 2 раза. Можно предложить детям самим спрятать игрушку.

Дыхательная гимнастика «Часики»

Занятие № 2

«Коровки и лошадки, свинки и козлятки»

Задачи: приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Приучать передвигаться в воде организованно. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.

Оборудование: обручи 4 цветов, игрушка лошадка, плавательные доски, игрушки.

Разминка:

«Коровки и лошадки, свинки и козлятки живут в деревне нашей у бабушки Даши. Ржут лошадки и-го-го! Лошадок слышно далеко! Свинки – хрю. Коровки – му! Что им надо не пойму! Просто буду их любить, травой кормить, водой поить».

1. «У коровки острые рожки». И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны к голове, показать рожки. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Ржет лошадка и-го-го!» И.П. Ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед, руки за спину, голову приподнять, произнести и-го-го! Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

3. «Маленькие свинки». И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки на колени; сказать хрю-хрю! Повтор. 5 раз.

4. «Шаловливые козлятки». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз, 8-10 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. Повтор. 3 раза.

5. «Подышим свежим воздухом». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести а-а-ах. Повтор. 3-4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Кролики»

Дети – кролики стоят в своих домиках (обручи 4 цветов). Сторож открывает клетки и выпускает кроликов гулять на лужок, со словами: **«Кролики, из клеток выбегайте травку сладкую грызите, корешки съедобные ищите. На лугу зеленом погуляйте».** Дети прыгают, как кролики, а со словами: **«Ну-ка пушистые детки, поскорее бегите вы в клетки! Прогулка кончается, клетки закрываются».** Дети-кролики убегают в свои клетки, сторож может посчитать кроликов. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Летний дождик»

Дети, стоя в воде, брызгают водой вверх. Повтор. 30 сек.

Подвижная игра «Бабочки летают»

Дети расходятся по всему бассейну, машут руками, изображая бабочек. По сигналу педагога **«Бабочки на цветочки летят»**, дети бегут в условленное место. Игра повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Жили у бабуси»

Дети стоят у бортика и со словами: **«Жили у бабуси два веселых гуся. Один серый, другой белый, два веселых гуся»** – дети идут вперед. А на слова: **«Мыли гуся лапки, в луже у канавки. Один серый, другой белый. Спрятались в канавке».** Дети опускают голову в воду, предварительно плотно, закрыв рот. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра «Покатаем мы зверей»

Дети берут плавательную доску и кладут на неё животное, а затем скользят с доской, стараясь не уронить животное. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра «Найди лошадку»

Прячется лошадка. Дети отворачиваются и закрывают глаза. После слов: **«Раз лошадка и-го-го. Убежала далеко. Ну-ка дети, помогите! Вы лошадку отыщите».** Дети ищут лошадку. Ребёнок, который нашел игрушку, может спрятать лошадку. Игра повтор. 3 раза.

Дыхательная гимнастика «Трубач»

Занятие № 3

«В лесу»

Задачи: учить погружать голову в воду, продолжать учить выполнять самостоятельно разные движения в воде: прыжки, бег, ходьба в приседе. Поддерживать интерес к занятиям в воде. Воспитывать смелость.

Оборудование: обруч, грибок.

Разминка:

«В лес мы осенью пойдем. Да грибочков там найдём. Как найдём в траве грибочек, так положим в кузовочек. Полный кузов наберем, маме кузов отнесем».

1. « Дышим лесным воздухом». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1- руки вверх - ,2 – руки через стороны вниз. Повтор. 4 раза.

2. « Отгоняем комаров». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз. 1 – руки вперед, 2 – вверх, помахать кистями рук, посмотреть на них.3,4 – руки через стороны вниз. Повтор. 4 раза.

3. « Ищем грибы». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1,2 – наклон вперед, не сгибая колени, руки в стороны, голову прямо – выдох. 3,4 – и.п. Повтор. 4-5 раз.

4. «Здравствуй, грибок». И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. 1,2 – присесть, постучать руками по дну бассейна. 3,4 – и.п. Повтор. 4-5 раз.

5. « Грибы, в корзину». И.п. Ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 8-10 подскоков. Повторить 3 раза чередуя с ходьбой.

Основная часть:

Подвижная игра «Грибы – шалуны»

В корзинке (обруче) находятся дети – грибы. Считалкой выбирается грибник, который находится на другом конце бассейна и отдыхает. После слов: **«В уголке сидит грибник, отдыхает, крепко спит. Тише, тише, не шумите, грибника не разбудите».** Дети-грибы выбегают из корзинки, прыгают, шалют, резвятся на лужайке (по всему бассейну). Педагог говорит: **«Грибник проснулся!»** грибник после слов педагога просыпается, видит, что грибы рассыпались – разбежались, начинает догонять их – собирать грибы в корзинку. Дети – грибы должны успеть забежать в корзинку. Игру повторить 2 раза

Подвижная игра «Веселые зайчата»

Дети стоят на дне бассейна, педагог говорит: **«Вы все – зайчата, вышли погулять на лужайку».** Дети, согнув руки к груди, передвигаются по дну прыжками. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Водопад»

Дети держат в руках ведерки и выливают воду из ведра себе на голову. Можно встать в круг и поливать рядом стоящего ребенка. Повторить 5 раз.

Подвижная игра « Лягушки и цапли»

Педагог считалкой выбирает цаплю. Остальные дети – лягушки. Педагог говорит слова: **«Пусть лягушки, пусть квакушки держат ушки на макушке и не спят, а то, увы, не сносить им головы».** По сигналу педагога появляется цапля и пытается поймать ребенка, а дети – лягушки прячутся под воду. Пойманные дети уходят с цаплей. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Утята»

Выбирается мама-уточка, остальные утята. Дети встают за уточкой, кладут руки на плечи и передвигаются друг за другом, уточка старается идти не только прямо, но и змейкой. **«От рассвета до заката в речке плавают утята. Не смотри, что малыши, настоящие пловцы».** Повтор. 2 -3 мин.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Кто грибочек найдет»

Собрать грибочки в ведерко, у кого больше. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Петух»

Занятие № 4

«Зайчики и белочки»

Задачи: продолжать учить погружать лицо в воду, упражнять в выполнении разных движений в воде: беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.

Оборудование: игрушки зайчика и белочки, круги надувные.

Разминка:

«Зайчики и белочки, мальчики и девочки, стройтесь дружно по порядку, начинаем мы зарядку! Носик вверх - это раз, хвостик вниз – это два, лапки шире - три, четыре. Прыгнем выше – это пять. Всё умеем выполнять».

1. « Одна лапка, друга». И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладони вверх. Вернуться в и.п. То же другой рукой. Повтор. 3 раза.

2. « Крепкие лапки». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени.

Смотреть вперед, вернуться в и.п. Повтор. 5 раз

3. « Веселые белочки». И.П. Ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и.п. Повтор. 3 раза.

4. « Шаловливые зайчики». И.П. Ноги слегка расставлены, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний и 8- 10 шагов. Повторить 2-3 раза.

5. « Мы молодцы!» И.П. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. На выдохе произнести « Мо-лод-цы». Повторить 3-4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра « У медведя во бору»

Считалкой выбирается медведь. Дети стоят на другой стороне от медведя, пока медведь спит, дети собирают грибы. После слов: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас глядит». Дети убегают к домику, а медведь пытается поймать их. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Мы погреемся немножко»

Дети передвигаются по всему бассейну со словами: **«Мы погреемся немножко, мы похлопаем в ладошки, хлоп-хлоп-хлоп. Мы погреемся немножко, мы попрыгаем немножко, прыг-прыг-прыг. Мы погреемся немножко, и потопаем мы ножкой топ-топ-топ».** Дети выполняют движения в соответствии со словами. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Кто хочет зайти в гости к утке».

На поверхности воды лежит плавающий обруч. В обруче плавает утка. Чтобы зайти к утке, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри его. Затем таким же образом выйти из домика утки. Повторить 1 мин.

Подвижная игра «Фонтаны»

Дети, надев круги, приседают у бортика, вытянув ноги вперед. По команде педагога они стучат ногами по воде. Педагог регулирует словами **«Большой фонтан; маленький фонтан».** Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Веселая карусель».

Дети надевают надувные круги и, держась за руки, образуют круг. Далее через одного приседают и поднимают ноги в середину круга. Другие дети идут по кругу и говорят слова: **«Еле – еле, еле – еле, завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра».** Дети останавливаются, меняются местами и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди белочку, зайчика».

Дети ищут спрятанную игрушку белочки, а второй раз зайчика. Повтор 1 раз.

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Занятие № 5

«На прогулку мы идем»

Задачи: упражнять детей в умении смело погружать лицо в воду, закреплять умение передвигаться от бортика к бортику самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. Воспитывать смелость.

Оборудование: большой мяч, небольшие мячи разных цветов, бабочка и пчелка на удочках, доски плавательные по числу детей.

Разминка:

«На прогулку собираемся, на прогулку одеваемся. Мы одежду надеваем и друг другу помогаем. Очень любим мы гулять, дружно, весело играть».

1. «Мы шагаем». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз. Шагать, высоко поднимая колени. 1-2 – руки в стороны, 3-4 – и.п. Повтор. 4 раза

2. «Надеваем шапочку и.п. Ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – ладони к ушам. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз.

3. «Надеваем мы пальто». И.П. Ноги врозь, руки к плечам. 1-2 – наклон вперед, руки назад – в стороны. 3-4 – и.п. Повтор. 4-6 раз.

4. «Завяжем шнурки». И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. 1-2 – присесть, опустить руки на дно бассейна. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз

5. «Прыгаем в ботиночках». И.П. Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8-10 подскоков. Повторить 3 раза, чередуя прыжки с ходьбой.

Основная часть:

Подвижная игра «Догони мяч»

Педагог стоит с детьми, в руках у него большой мяч. Он бросает мяч вперед и говорит: «**Догоните мяч**». Дети бегут за мячом, ловят и отдают педагогу. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Фонтаны»

Дети стоят у бортика, опёршись руками о дно (как крокодилы). Они стучат ногами по воде. Педагог регулирует словами «**Большой фонтан; маленький фонтан**». Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Крокодилы»

Дети встают на руки на дно бассейна, ноги вытягивают и держат их на поверхности воды. Передвигаясь на руках по дну бассейна, дети изображают крокодилов. Педагог дает команды: «**Крокодилы гуляют; крокодилы домой**». Повтор. 2 – 3 раза.

Подвижная игра «Бабочка и пчелка»

В руках у педагога две удочки. На одной крепится бабочка, а на другой пчелка. Педагог протягивает к детям, например, бабочку и произносит: «**Ловите бабочку**», дети подпрыгивают и стараются поймать бабочку, а когда педагог поднимает удочку с пчелкой, произносит: «**Пчелка, прячьтесь**». Дети прячутся под воду на 1, 2 сек. Повтор. 4 раза.

Подвижная игра «Кто дальше проскользит»

Дети берут в руки доски, отталкиваясь от дна ногами, пытаются проскользить как можно дальше по воде, держась руками за доску. Повтор. 2 мин.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Разноцветные мячи»

На воду высыпаются мячи разных цветов. Сначала дети перебрасывают мячи с одного края бассейна на другой, а затем, по команде педагога, приносят мячи определенного цвета. Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Занятие № 6

«Воробышки»

Задачи: учить делать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.

Оборудование: игрушка птичка, палочка с бабочкой, доски плавательные, обруч.

Разминка:

«Воробышки - птички, серые рубашки, маленькие лапки, глазки как булавки. Чик-чирик, чик-чирик,- раздаётся громкий крик. Ай, улетели, на деревья сели».

1. « Воробышки машут крылышками». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать ими вверх-вниз – крыльями машут, опустить руки вниз. Вернуться в и.п. Опускать руки медленно и говорить «чик-чирик». Повтор. 5 раз.

2. « Хлопают крылышками». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп». Выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

3. «Воробышки пьют водичку». И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, ладони на колени, опустить и приподнять голову – «пьют воду», выпрямиться – «вкусная водичка», встать. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

4. «Помашем и попрыгаем, как воробышки». И.П. Ноги вместе, руки вниз. Руки в стороны, помахать; руки опустить; 4-6 подпрыгиваний; ходьба – 6-8 шагов на месте. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

5. «Клю-клю». И.П.Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести «клю-клю». Повторить 3-4.

Основная часть:

Подвижная игра «Воробышки и кот»

Дети – воробышки стоят в одной стороне бассейна, а кот в своем домик на другой стороне бассейна. После слов **«Кот уснул»**, воробышки вылетают из своих гнездышек и летают. После слов **«Кот проснулся»**, воробышки убегают, а кот старается поймать их. Повтор. 2 раза

Подвижная игра «дождик, дождик, кап да кап».

Дети кладут ладошки на воду и медленно хлопают по воде ладошками **«Дождик пошел»**, затем хлопают по воде быстрее **«Сильный дождик идет»**, **«Закончился дождик, солнышко светит»** (дети поднимают руки вверх это лучики и вертятся по кругу). **«Солнышко садится»** (дети приседают). **«Солнышко спряталось»** (дети опускают голову в воду). Повтор.2 раза.

Подвижная игра «Фонтаны»

Дети ложатся животом на воду, ставят руки на дно, ноги вытягивают. По сигналу педагога **«Фонтаны работают»** – ударяют по воде ногами, создавая брызги. Затем дети садятся на дно бассейна, упираются руками о дно и по сигналу педагога **«Фонтаны работают»** – ударяют ногами по воде, создавая брызги. Повтор.2 раза.

Подвижная игра «Поймай бабочку»

На конце палочки привязана бабочка из подручного материала. Педагог держит палочку так, чтобы бабочка летала над головой детей. Дети подпрыгивают, стараясь её поймать. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Катание на лодочках»

Дети берут доски и, продвигаясь по кругу, проплывают под обручем, стараясь проскользнуть по воде. Повтор. 2 круга.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Где спрятался воробей».

Педагог заранее прячет игрушку. После слов педагога **«Найдите воробышка»**, дети идут искать. Кто первый найдет, приносит игрушку педагогу. Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Занятие № 7

«Мы пушистые комочки»

Задачи: учить занимать горизонтальное положение тела на воде с помощью опоры (доска). Продолжать упражнять в умении делать вдох и выдох в воду. Воспитывать самостоятельность; уверенность в передвижении в воде.

Оборудование: игрушки резиновые: цыпленок, рыбки, уточки и др., мячи, обручи, надувные круги по числу детей.

Разминка:

«Мы - пушистые комочки. Мамины сыночки и дочки. Желтые цыплятки - веселые ребятки. Любим мы играть, червячков копать. Как домой вернемся с улицы, нас обнимет мама-курица».

1. «Цыплята». И.П. Ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими – «цыплята крылышки машут», опустить руки. Вернуться в и.п. Повтор. 4-5 раз.

2. «Цыплята пьют водичку». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, вернуться в и.п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

3.м «Мы - пушистые комочки». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз присесть руками обхватить колени. Вернуться в и.п. Повтор. 4-5 раз.

4. «Шалуны». И.П. Ноги слегка расставить, руки на пояс. 2-3 – пружинки; 6-8 – подпрыгиваний; 8-10 – шагов, взмахивая руками. Повтор. 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Наседка и цыплята»

В домике – в обруче, живут наседка (педагог или ребенок, выбранный по считалке) и цыплята (дети). Первой выходит наседка, а затем зовет цыплят гулять, червячков искать. После слов: **«Лиса идёт»**, цыплята бегут к наседке. Повтор. 2 раза.

Игра малой подвижности «Где цыплёнок»

Педагог заранее прячет игрушку «цыпленок». Дети врассыпную идут и ищут цыпленка. Воспитатель говорит слова: **«Цыпленок — комочек, убежал от мамы–квочки. Вы, ребята, помогите, да цыпленочка найдите»**. Ребенок, нашедший игрушку, приносит ее воспитателю. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Принеси игрушку»

По всему бассейну разбросаны игрушки, дети по просьбе педагога, приносят игрушки (принесите рыбок, уточек и др.) Повторить 2 раза.

Подвижная игра «За мячом»

Педагог бросает мяч, а дети должны догнать мяч и принести педагогу. Игра повторяется 2 раза.

Подвижная игра «В гости к уточке»

На воде лежит обруч. В нем плавает уточка. Дети подходят к обручу и, не задевая за обруч руками, опустив лицо в воду, проходят под обруч, в гости к уточке. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра «Гонка кораблей»

Дети встают в шеренгу, надевают круги, ложатся на грудь или на спину, цепляясь руками за соседние круги. По команде все дети начинают дружно работать ногами способом кроль и плывут до противоположного бортика. Повтор. 3 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Где спрятался воробей».

Педагог заранее прячет игрушку. После слов педагога «найдите воробышка», дети идут искать. Кто первый найдет, приносит игрушку педагогу. Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Занятие № 8

«Бабочки»

Задачи: продолжать учить занимать горизонтальное положение тела на воде с опорой; продолжать учить делать вдох и выдох в воду. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

Оборудование: доска плавательная и тонущие игрушки, по 2 ленточки у каждого ребенка.

Разминка:

«Над полянкой, над цветами кружит пестрый хоровод. Это - бабочки-летуны ждали лета целый год. Они пыльцу с цветов собрали, под лепесточки спать легли до самой утренней зари».

1. «Крылышки вверх-вниз». И.П. Ноги слегка расставлены, ленточки у плеч. Ленточки вверх, посмотреть на них. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Бабочки собирают пыльцу с цветочков». И.П. Ноги врозь, ленты за спину. Наклон вперед, взмахи лентами влево - вправо.(2-3 раза). Вернуться в и.п., ленты за спиной. Повтор. 5 раз.

3. «Бабочки прячутся под лепестками». И.П. Ноги слегка расставлены, руки с лентами в стороны. Присесть, ленточки на живот - спрятать их, голову опустить. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

4. «Бабочкам весело». И.П. Ноги слегка расставить, ленты вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание лентами. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6-8 движений.

Основная часть:

Подвижная игра «Пчелки и ласточка» По сигналу педагога дети – пчелки начинают летать по всему бассейну. После слов **«Ласточка встанет, пчелок поймает»** - ласточка вылетает из гнезда и ловит пчелок. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Брызг я не боюсь, никогда не отступлюсь».

Дети стоят в двух командах на противоположных сторонах бассейна. По сигналу педагога дети начинают брызгать водой в детей, которые напротив, приближаясь друг к другу. Побеждает та команда, кто не отступил. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Собачка»

Из числа детей считалкой выбирается собачка. Он встает на одной стороне бассейна, а дети – утки на другой стороне бассейна. Они, покачиваясь, идут вперед и говорят слова: **«Ты собачка, не лай, наших деток не пугай! Утки наши белые без того не смелые».** После этих слов собачка догоняет уток. Уточки убегают в обозначенный домик. Игра повторяется 2 раза.

Подвижная игра «Угадай, что за игрушка»

Дети стоят у бортика. Педагог бросает тонущие игрушки. По сигналу педагога дети, погружаясь под воду, достают игрушку со дна, кладут её на бортик и называют кто это. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Веселая карусель».

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: **«Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра».** Дети останавливаются, меняются местами и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Веселые бабочки»

Дети встают в круг, а затем идут по кругу хороводом под слова: **«Веселые бабочки летают, резвятся»** (2 раза). Затем идут в центр круга со словами: **«Потом на цветочки тихонько садятся»** (2 раза), идут в обратную сторону, назад от центра круга со словами: **«Пыльцу собирают, крылья отрывают».** (2 раза). И вновь идут хороводом по кругу со словами: **«Потом они снова над полем летают. Над полем летают, кружатся, порхают».** Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

Занятие № 9

«Котятка»

Задачи: закреплять умение занимать горизонтальное положение тела в воде; продолжать закреплять умение делать выдох в воду; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

Оборудование: плавающие игрушки по числу детей, разноцветные мячи, плавательные доски.

Разминка:

«У нашей мурки есть котятка – пушистые, веселые ребята. Прыгают, играют и молочко лакают. Очень любят детки котятки – пушистых, веселых, игривых ребяток».

1. «Мягкие лапки». И.П. Ноги слегка расставлены, руки за спиной, сжать в кулачки. Руки вперед – «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальчиками – «а в лапках – царапки». Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Котятка катают мячики». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3 – 4 взмаха руками вперед- назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3. «Где же хвостик». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. Выполнить наклон вправо и влево. Повторить 3 – 4 раза

4. «Котятка – попрыгунчики». И.П. Ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки, 6-8 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Кот Васька»

Дети стоят на одной стороне бассейна. А кот Васька ходит на носочках, оглядывается то влево, то вправо, мяукает и говорит: **«Как у нашего кота шубка очень хороша. Как у котика усы удивительной красоты, глаза смелые, зубки белые. Ходит Васька стороной в теплой шубке меховой».** Ребенок - кот убегает в свой домик, садится на корточки, засыпает. Педагог произносит слова: **«Тише, дети, Васька спит, даже хвостик не дрожит. Тихо к Ваське подойдем (дети подходят к коту на цыпочках), ему песенку споем: ля-ля-ля».** Кот просыпается, поднимается, потягивается. Педагог говорит: **«Васька глазки открывает и детишек догоняет».** Водящий догоняет детей, а они убегают в свой дом. Повтор. 2 раза.

Игровое упражнение «Котенок»

Педагог объясняет детям, что все они – шаловливые котятка, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Малыши, как котятка, подпрыгивают и пытаются достать бантик, который педагог держит на 10 – 15 см выше поднятых рук детей. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра «Достань пятки»

По сигналу педагога дети делают глубокий вдох и погружаются под воду, пытаются своими руками достать свои пятки. Повтр. 4 раза.

Подвижная игра «Дровосек в воде»

Дети встают в и.п. – ноги врозь, руки поднять вверх, соединить вместе. Выполнить наклоны вперед, задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2 – 3 сек, сделать выдох.

Подвижная игра «Принеси игрушку»

Дети стоят на одном конце бассейна, а игрушки разбрасываются по количеству детей на другом конце бассейна. По сигналу педагога: **«Принесите по 1 рыбке (уточке, шарик и др.).** Дети бегут и возвращаются с игрушкой. Повтор. 1 раз.

Подвижная игра «Быстрые лодки»

Дети стоят у бортика друг за другом, в руках у них доски. По очереди дети проплывают через обруч, который держит вертикально педагог. Повторить 4 круга.

Заключительная часть:

Подвижная игра «Наведем порядок».

На поверхность воды разбрасываются цветные мячи. Сначала дети перебрасывают их друг другу, а потом, дети, по команде приносят мячи того цвета, который называет педагог. Повтор. 1 раз.

Дыхательная гимнастика «Лыжник»

Занятие № 10

«Пусть плывет кораблик»

Задачи: закреплять навык погружения в воду с головой, принимать горизонтальное положение с продвижением вперед на руках; добиваться самостоятельной ориентировки в воде; воспитывать уверенность в своих силах.

Оборудование: кораблики по числу детей, бабочка и пчелка на удочках, тонущие игрушки, доски для плавания, обруч.

Разминка:

«Маленький кораблик из бумаги белой. Я его сегодня вместе с мамой сделал. Мы пойдем на речку - быструю, глубокую. Пусть плывет кораблик далеко-далеко».

1. «Выше кораблик». И.П. Ноги слегка расставить, кораблик в опущенных руках. Поднять кораблик вверх, посмотреть на кораблик, руки с корабликом опустить вниз. Повтор. 5 раз.

2. «Вот он». И.П. Ноги врозь, кораблик держать двумя руками перед грудью. Наклон вперед; кораблик вперед, сказать «вот он». Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Пусть плывет кораблик». И.П. Ноги слегка расставить, кораблик опущен вниз, присесть, выполнить 3-4 движения влево – вправо, «плывет кораблик». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повтор. 5 раз.

4. «Прыгаем высоко, кораблик видим далеко». И.П. Ноги слегка расставить, руки на поясе, кораблик на воде. Подпрыгивание на двух ногах; 8-10 шагов со взмахом рук. Повтор. 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Добеги до своего кораблика»

Дети стоят на одном конце бассейна, кораблики расставлены на другом конце бассейна. По сигналу педагога дети бегут к своему кораблику и останавливаются. Педагог хвалит, собирает кораблики и ставит опять на другую сторону бассейна. Игра повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Бабочка и пчелка»

У педагога на удочке пчелка, а на другой удочке бабочка. Дети пытаются поймать бабочку, подпрыгивая вверх, а когда кружится пчелка, дети прячутся в воду. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Догони меня»

Дети догоняют взрослого, который убегает от детей. Повтор. 1 мин.

Подвижная игра «Достань со дна»

Педагог бросает крупные тонущие игрушки на дно бассейна и просит детей достать их, опуская голову в воду. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Поезд с вагонами»

Дети стоят друг за другом с досками в руках. Они проезжают через обруч – тоннель и произносят «ту-ту». Повтор. 3 мин.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Быстрые лодочки»

Дети встают у бортика, перед собой ставят кораблик. Руки спрятать за спину. Наклониться и подуть на кораблик, чтобы он поплыл по воде вперед. Повтор. 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Занятие №11

«На прогулку мы пойдем»

Задачи: совершенствовать умение скользить по воде с опорой на руки, формировать умение открывать глаза в воде. Воспитывать организованность, умение слушать объяснения преподавателя.

Оборудование : кукла, бабочка на удочке, уточка, обруч.

Разминка:

«Собираемся гулять. Пора одежду надевать. Надели шапку, шарф, пальто, не опоздал из нас никто. Все одеты, все готовы, идем мы на прогулку снова».

1. «Идем мы на прогулку снова». И.П. Ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Махи обеими руками вперед – назад четыре раза подряд. Вернуться в и.п. Повтор. 4 раза.

2. «Красивые руки». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. Посмотреть на одну, другую руку. Вернуться в и.п. Повтор. 5 раз

3. « Ручки спрятались». И.П. Ноги врозь, руки за спиной. Присесть; обхватить руками колени; встать, руки опустить вниз. Повтор. 5 раз.

4. «Раз, два, три, четыре, пять – очень любим мы гулять». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний с хлопками. Повтор. 2 -3 раза

5. «Глубоко мы дышим». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, вдох носом. Вернуться в и.п., выдох ртом. Повтор. 4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Не боимся мы дождя»

Дети стоят на одном конце бассейна. По сигналу педагога дети берут корзинки и имитируют собирание ягод и грибов в корзинку (светит солнышко). На слова «Дождь идет» – дети бегут к бортику бассейна, спрятались от дождика. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «В гости к дельфину»

Дети шагом идут к противоположному краю бассейна. Здравуются с дельфином, зовут его играть. Педагог с игрушкой дельфином кружится, приседает, поднимается вверх и т.д. А затем дельфин догоняет детей, а дети убегают. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Поймай бабочку».

На конце длинного прута привязана бабочка. Педагог крутит прутом так, чтобы дети подпрыгивали, пытаясь поймать бабочку руками. Повторить 1 мин.

Подвижная игра «В гости к уточке».

На поверхности воды лежит плавающий обруч. В обруче плавает уточка, чтобы зайти к уточке, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри его. Затем таким же образом выйти из домика утки. Повторить 1 мин.

Подвижная игра «Цирк»

У детей в руках доска. Они проплывают через обруч – в цирк приходят артисты (толкнуться и проплыть в обруч, держась за доску). Повтор 5 кругов.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Где спряталась кукла»

Педагог прячет куклу - дети спокойно ищут. Повторить 3 раза.

Дыхательная гимнастика «На турнике»

Занятие № 12

«Разноцветные мячи»

Задачи: совершенствовать умение делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде; активно выполнять задания преподавателя; воспитывать организованность, смелость.

Оборудование: большой надувной мяч, разноцветные мячи, обручи разного цвета, игрушки.

Разминка:

«Очень любят все ребята в мячики играть, с разноцветными мячами упражненья выполнять. Мячики разные – зеленые и красные, крепкие и новые, звонкие, веселые».

1. «Выше мяч». И.П. Ноги врозь, мяч в опущенных руках. Мяч вверх, посмотреть на мяч, опустить вниз. Повтор. 5 раз.

2. «Вот он». И.П.. Ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он», вернуться в и.п. Повтор. 5 раз.

3. «Покажи свой мяч». И.П. Ноги врозь, руки опущены, мяч в правой руке. Наклон влево, руки поднять вверх, мяч переложить из правой руки в левую руку; встать прямо, руки опустить. Повтор. 5 раз.

4. «Попрыгаем». И.П. Ноги врозь, руки опущены. Легкие подпрыгивания с мячом в руках; 8 – 10 шагов. Повтор. 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Догони мячик»

Дети встают на одном конце бортика. Педагог бросает мяч в противоположную сторону, говорит слова: «Догоните мячик», дети бегут, ловят мячик и передают мяч педагогу. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Дотронься до мяча».

Педагог держит в руке небольшой мяч в сетке. Детям предлагает подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Педагог регулирует высоту мяча в зависимости от роста ребенка. Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Разноцветные мячи».

На поверхности воды разбрасываются мячи разного цвета. Дети бросают их друг в друга, а потом по команде педагога собирают мячи нужного цвета. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Ходим в гости».

На воде лежат несколько обручей разного цвета. В обручах находятся знакомые детям игрушки – утка, дельфин, мячик и др. Дети по заданию педагога подходят к обручу и выполняют его задание (поднырнуть, бросить мячик, покружиться или др. Задания). Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Мяч в обруч».

У детей в руках мячи, у педагога – обруч. Дети, держась за мячик, стараются проскользнуть через обруч. Повтор. 3 круга.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Мой веселый мяч»

Дети встают в круг, в центре которого становится ведущий. Дети идут по кругу и говорят слова: **«Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь. Синий, красный, голубой – поиграем мы с тобой»**, после этих слов, ведущий выполняет движение, дети смотрят и выполняют так же. Повтор. 3 раза.

Дыхательная гимнастика «Насос»

ЗАНЯТИЯ Старшая ГРУППА**Занятие № 1****«Игрушки»**

Задачи: учить детей уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга. Воспитывать желание активно выполнять упражнения.

Оборудование: обручи и рули по цвету обруча, разноцветные маленькие мячи, мячи средних размеров по количеству детей, тонущие игрушки, удочка с осой, обруч, разные игрушки.

Разминка:

1. «Петушок машет крыльями». И.П. ноги врозь, руки вниз; 1-2 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них. 3 – 4 – и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Робот». И.П. ноги врозь, руки за голову; 1 – 2 – локти вперед; 3 – 4 – и.п. Повтор. 5 раз.

3. «Качалка». И.П. Ноги врозь; руки на поясе. 1 -2 – наклон вперед; 3 – 4 – выпрямиться, слегка наклониться назад. Повтор. 5 раз

4. «Ванька – встань-ка». И.П.Ноги врозь, руки за спину. Спокойно сесть, встать. Повтор. 5 раз

5. «Веселый мяч». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 8 – 10 подскоков с поворотом вокруг себя. Повторить 3 раза, меняя направление и чередуя прыжки с ходьбой.

Основная часть:**Подвижная игра «Веселые машины»**

Дети стоят в обручах разного цвета (гараж). В руках у детей рули (соответственно цветам обруча). По сигналу «**Машины в путь**», дети выходят из гаражей и разбегаются по всему бассейну. По сигналу педагога «**Машины в гараж**», дети занимают место в гараже по цвету, подныривая под обруч. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Наведем порядок»

Дети делятся на две команды, посередине натянут разделительный шнур. На воде лежат небольшие мячи, которые необходимо перебросить на сторону другой команды. После команды «**Стоп**» игра заканчивается. Побеждает та команда, у которой меньше стало мячей – «**Порядок навели**». Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Белые медведи»

В углу бассейна обозначается небольшой участок - льдина. На ней находятся двое детей – медведи. Остальные играющие – тюлени. По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув, зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину, а затем они возвращаются на воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. Каждая пойманная пара тюленей становится медведями и участвуют в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Футбол»

Дети встают в одну шеренгу, им выдаются мячи среднего размера. По команде педагога, ударяя по мячу ногой, дети начинают передвигаться к противоположному бортику, а затем стараются попасть мячом в обруч. Побеждает тот, кто первым забьет гол. Нельзя касаться мяча руками. Нужно чередовать удары ногами, то есть бить по мячу то одной, то другой ногой. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Спящий крокодил»

Бассейн перегораживается поперек – это крокодил. Дети подходят к крокодилу и должны опустить голову вниз и перейти на другую сторону от разделительной метки. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Искатели жемчуга»

На дно бассейна разбрасываются тонущие игрушки. По сигналу педагога дети начинают

собирать игрушки со дна. Условия: голову опускать в воду, глаза открывать по желанию. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Оса»

Дети образуют круг. Педагог стоит в середине круга, у него в руках палочка с веревочкой, а на конце оса (шарик с прикрепленным бантиком). Водящий пытается посадить осу на голову детям, дети прячутся в воду с головой. Побеждает тот, кому ни разу на голову не села оса. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Дельфины в цирке»

Дети – артисты изображают дельфинов. Педагог одной рукой держит обруч перед первым участником игры. Дельфины по одному ныряют через обруч и ложатся на воду. Повторить 2 раза

Подвижная игра «Кто дальше проскользит».

Дети, взяв в руки маленькую игрушку, по одному выполняют скольжение указанным способом. Там, где ребенок остановился, педагог кладет на бортик игрушку. Дети сами оценивают качество выполнения данного упражнения. В следующий раз пытаются улучшить. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу, затем партнеры меняются местами. Повтор. 4 раза.

Заключительная часть:

Подвижная игра «Хочешь с нами поиграть»

Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. По сигналу педагога дети начинают движение по кругу друг за другом, высоко поднимая колени и энергично взмахивая руками. Водящий движется внутри круга в противоположную сторону. Все произносят слова: **«Хочешь с нами поиграть. Быстро нужно называть свою любимую игрушку – куклу, зайку, погремушку... Ну– ка, громко, раз, два, три, ты игрушку назови.** По окончании текста дети и водящий останавливаются, тот ребенок, напротив которого остановился водящий, называет свою любимую игрушку, а затем он становится следующим водящим. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Занятие № 2

«Осень»

Задачи: продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; учить лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей; воспитывать организованность, умение выполнять задание взрослого.

Оборудование: игрушки, мяч, ленточки, обруч, уточка

Разминка:

1. «Ветер срывает листочки». И.П. Ноги врозь, руки за спиной. 1 – 2 – руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в сторону, посмотреть; 3 – 4 – и.п. Повтор. 6 раз.

2. «Деревья наклоняются от ветра». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – 2 – наклон вперед, не сгибая ног, руки в стороны, голову прямо – выдох; 3 – 4 – и.п. Повтор. 5 раз

3. «Листочки танцуют». И.П. Ноги врозь, руки у плеч. 1 -2- поворот вправо, руки в стороны; 3 – 4 – и.п. Смотреть в сторону поворота. Повтор. 5 раз.

4. «Осторожно, листопад». И.П. Ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – присесть, коснуться руками дна бассейна; 3 – 4 – и.п. Повтор. 5 раз

5. «Поймаем мы листочки». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – руки в стороны, 2 – хлопок перед собой; 3 – в стороны; 4 – и.п. Повтор. 5 раз.

Основная часть:

Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».

На воду разбросать плавающие игрушки (имитирующие шишки, желуди, орехи). Дети делятся на три команды 1 – команда шишки; 2 – команда желуди; 3 – команда орехи. По сигналу педагога дети своей команды собирают в ведро нужные плоды. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Салки с мячом».

Выбирается водящий – салка. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу педагога, салка догоняет ребенка, стараясь попасть в него мячом. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

У детей, сзади, в купальных трусиках, ленточка. Из детей выбирается считалкой ловишка. По команде педагога ловишка догоняет детей и старается выхватить ленточку. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Утки прячьтесь, охотник идет».

Выбирается охотник, остальные дети – утки. У охотника в руках надувной мяч. Утки плавают, а когда педагог дает команду: «Идет охотник» - дети увертываются или ныряют в воду, чтобы охотник их не осалил. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Уточки и гуси».

Дети встают друг за другом и идут по кругу. Педагог дает команды: уточки – дети опускают голову вниз и быстро поднимают, а по команде: гуси – дети ложатся на воду и лежат. Затем игра продолжается. Повторить 2 – 3 круга.

Подвижная игра «В гости к уточке»

На воде лежит обруч. В нем плавает уточка. Дети подходят к обручу и, не задевая за обруч руками, подныривают и проходят в обруч, в гости к уточке. Повторить 2 раза.

Игровое упражнение «Прыжок дельфина».

Дети встают у бортика и по команде педагога вытягиваются и ложатся на воду животом, ноги вместе, руками делают стрелочку. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил»

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются по воде разных направлениях, когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: «Крокодил просыпается, все прячутся в домиках» (дети подныривают и прячутся в обручи). Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Такси»

Дети встают парами у бортика, лицом друг к другу и берутся за руки. Стоящие дети спиной к противоположной стене – это таксисты, а их напарник – пассажир. Таксисты, двигаются спиной к противоположному краю бассейна, а пассажиры ложатся на живот и плывут. У противоположного края бассейна дети меняются ролями (можно прокатить и на спине). Повторить 3 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Солнце, дождик, ветер».

Дети образуют круг, идут друг за другом и внимательно слушают команды: «Солнце» – идут по кругу на носочках, руки вверх; «Дождик» – останавливаются, складывают руки домиком над головой; «Ветер»– бегут по кругу в медленном темпе. Повторить 4 раза

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

Занятие № 3

«Цыплята»

Задачи: продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде; воспитывать смелость.

Оборудование: цыпленок, надувной круг, погремушка из пластиковой бутылки, обручи разного цвета и рули соответствующего обручу цвета, разноцветные мячи.

Разминка:

1. «Цыплята расправляют крылышки». И.П. Ноги врозь, руки к плечам. 1-2 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них. 3-4 – и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Цыплята пробуют взлететь». И.П. Ноги врозь, руки опущены. 1-2 – руки в стороны; 3-4 – руки вниз. Повтор. 5 раз.

3. «Где же мама – курочка». И.П. Ноги врозь, руки за голову. 1-2 – поворот вправо, посмотреть за спину; 3-4 – и.п. то же в другую сторону. Повтор. 5 раз.

4. «Цыплята ищут червячков». И.П. Ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – взмах руками вверх, 2 – наклон вперед со взмахом рук назад, 3 – выпрямиться, взмах руками вверх. 4 – и.п. Повтор. 5 раз.

5. «Цыплята клюют зернышки». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки на колени, постучать пальцами по коленям. 3-4 – и.п. Повтор. 5 раз.

6. «Кто выше прыгнет». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 8-10 подскоков. Повтор. 4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

На одном краю бассейна обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю бассейна стоит пастух, который пасет гусей. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место – луг. Дети-гуси пасутся на лугу, летают. Дети произносят слова: **«Гуси, гуси, га-га-га. Есть хотите. Да-да-да. Так летите. Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой. Так летите, как хотите, только крылья берегите»**. Гуси летят домой, расправив крылья. Волк старается и поймать. Пойманные дети идут в логово. Игра повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Ловишка с кругом».

Выбирается водящий – салка. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу салка старается догнать ребенка и надеть на него круг. Ребенок, на которого надели круг, становится салкой. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Затейники»

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, затем начинают идти по кругу со словами: **«Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте. Дружно вместе делаем вот так»**. Педагог показывает или называет то упражнение, которое дети должны выполнить. Повтор. 4 раза.

Подвижная игра «Погремушка»

Дети выстраиваются в одну шеренгу, стоя лицом к бортику. По сигналу педагога дети перебегают на другую сторону бассейна, выполняют команду «Погреми». Побеждает тот, кто быстрее добежит до ориентира. Погремушку можно изготовить из пластиковой бутылки, наполнив её цветными шариками или другими гремящими предметами. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Веселые машины»

Дети стоят в обручах разного цвета (гараж). В руках у детей рули (соответственно цветам обруча). По сигналу «Машины в путь», дети выходят из гаражей и разбегаются по всему бассейну. По сигналу педагога «Машины в гараж», дети занимают место в гараже по цвету, подныривая под обруч. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Спящий крокодил».

Бассейн перегородивается поперек бассейна – это крокодил. Дети подходят к крокодилу и должны опустить голову вниз и перейти на другую сторону от разделительной метки. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Сомбреро»

Дети стоят у бортика. Напротив каждого ребенка лежат круги. По команде педагога дети подныривают под круг и стараются надеть круг на голову без помощи рук. Те, кто первым наденет круг, считается победителем. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Вагоны в тоннеле».

Дети выстраиваются в колонну по одному, подходят к обручу, оттолкнувшись, скользят по воде вперед, как можно дальше. Можно поставить 2 обруча. Повторить 4,5 кругов.

Подвижная игра «Разноцветные мячи».

Считалкой выбирается водящий, который уходит в угол бассейна. Детям выдаются мячи. По сигналу дети играют с мячами, а когда выходит водящий, дети ложатся на воду, держась за мяч руками. Водящий старается поймать игрока, Кто не смог лечь на воду, становится водящим. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Веселая карусель»

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: «Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! раз, два, вот и кончилась игра. Дети останавливаются, меняются местами и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди цыпленка».

Дети закрывают глаза. Педагог прячет игрушку- цыпленка. По сигналу дети ищут игрушку. Повтор. 3 раза.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Занятие № 4

«Зима пришла»

Задачи: продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох, подготавливать к выполнению скольжения на груди, разучивать движения ногами. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.

Оборудование: теннисные мячики по числу детей, удочки с пчелкой и бабочкой, шайба, мячи разного цвета, обруч, ленточки на каждого ребенка, круги.

Разминка:

1. «Дышим морозным воздухом». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1-2 – руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос; 3-4 – и.п. выдох через рот. Повтор. 5 раз.

2. «Погреем плечи». И.П. Ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – обхватить кистями рук плечи; 3-4 – и.п. Повтор. 5 раз

3. «Дровосек». И.П. Ноги врозь, руки поднять вверх, кисти сжаты в замок. 1-2 – наклон вперед, пронести руки вперед вниз сказать «ух». 3-4 – и.п. Повтор. 5 раз.

4. «Погреем ноги». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1-2 – поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему руками. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

5. «Спрячемся за сугробы». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки на колени; 2 – и.п. Повтор. 6 раз

6. «Прыгаем, стараемся, мороза не пугаемся». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. Повтор. 3 раза

Основная часть:

Подвижная игра «Мороз»

Дети стоят на одном конце бассейна. Мороз – ребенок, выбранный считалкой, на другом конце бассейна. После слов: «Ох, мороз, мороз, мороз, мерзнут руки, мерзнет нос. Нас, мороз, не обижай, не пугай, не угрожай. Хватит по лесу трещать, тебе, мороз, нас не догнать». Дети бегают по всему бассейну. Мороз пытается их догнать и заморозить. По сигналу педагога игра останавливается и повторяется. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Споем песенку рыбкам»

Дети, стоя в кругу или в шеренге, погружаются в воду и делают полный выдох через рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей. Можно на выдохе произнести звук - у – долго и протяжно. Повторить 1 – 2 мин.

Подвижная игра «Чей шарик впереди»

Дети становятся в шеренгу, приседают, руки сцепляют за спиной. Перед каждым участником игры на воду кладут теннисный мячик. По команде педагога дети начинают дуть на шарик, продвигаясь вперед. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до финишной линии. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Бабочка и пчелка»

Дети становятся у бортика. У педагога в руках две удочки. На одной – бабочка – ее надо ловить, подпрыгивая вверх, а на другой – пчелка. От пчелки надо спрятаться в воду, задержав дыхание. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Салки с шайбой».

Выбирается водящий – салка, в руках у нег шайба. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу салка старается догнать играющих детей шайбой, бросает шайбу в воду. Осаленный ребенок ныряет, достает шайбу со дна и бежит ловить другого участника игры. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Разноцветные мячи»

На воду высыпаются мячи разных цветов. Сначала дети перебрасывают мячи с одного края бассейна на другой, а затем по команде педагога приносят мячи определенного цвета. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Вагоны в тоннели»

Дети выстраиваются в колонну по одному, подходят к обручу, оттолкнувшись, скользят по воде вперед, как можно дальше. Можно поставить 2 обруча. Повторить 4,5 кругов.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу. Затем партнеры меняются местами. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

У детей сзади в купальных трусиках ленточка. Из детей выбирается считалкой ловишка. По команде педагога ловишка догоняет детей и старается выхватить ленточку. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил».

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются по воде разных направлениях. Когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: Крокодил просыпается, все прячутся в домики (дети подныривают и прячутся в обручи). Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Веселая карусель»

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: «Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Веселые снежинки»

Дети в рассыпную располагаются по всему бассейну. На слова: «Метель-вьюга у ворот кружит снежинок хором», дети кружатся, двигаясь по всему бассейну, а на слова: «Метель утихла» – дети останавливаются. Повторить 2-3 раза.

Дыхательная гимнастика «Дыхание»

Занятие № 5

«Зимние забавы»

Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении, отрабатывать согласованность действий, воспитывать организованность.

Оборудование: мячи маленькие, мяч большой надувной, обруч, теннисные мячи, круги, тонущие игрушки.

Разминка:

1. «Летят и падают снежинки». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1-2 - поднять руки в стороны; 3-4 – опустить вниз; Повтор 6 раз.

2. «Согревание рук». И.П. Ноги врозь, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2,3,4 – выполнить три хлопка перед грудью; 5 – руки в стороны; 6 – и.п. Повтор. 6 раз.

3. «Дровосек». И.П. Ноги врозь, руки вверх, кисти рук собраны в замок. 1 – наклон вперед, одновременно опустить руки между коленями, колени не сгибать. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

4. «Сильный ветер». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо; 2 – и.п. то же влево. Повторить 6 раз.

5. «Катание на коньках». И.П. Ноги врозь, руки опущены. 1,2,3 – скольжение ногой по дну бассейна. 4 – и.п. то же на другую ногу. Повторить 5 раз.

6. «Мы прыгаем, резвимся, мороза не боимся». И.П. Ноги вместе, руки вниз. 1 – подпрыгнуть на месте, ноги врозь, руки в стороны. 2 – и.п. Повторить 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Попади в круг»

На воде лежат круги. В руках у детей маленькие мячи. Дети целятся и стараются попасть в круг (можно обруч). 2 вариант игры – в круге, который лежит на воде, находится большой надувной мяч. Дети целятся резиновым мячом средних размеров, стараются сбить мяч. Повтор. 3 мин.

Подвижная игра «Пятнашки»

Дети ходят по кругу, произносят слова: «Любим мы играть в пятнашки, убежать и догонять. Запятнаем много деток – раз, два, три, четыре, пять, ну - ка, Петя (Маша...), выбегай, и ребяток догоняй». Названный ребенок останавливается, поднимает руку вверх, громко говорит: «Я-пятнашка» и начинает ловить детей. Дети разбегаются. Дети, которых запятнали, останавливаются и до новой игры не бегают. Повторить 3 раза

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

На одном краю бассейна обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю бассейна стоит пастух, который пасет гусей. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место – луг. Дети-гуси пасутся на лугу, летают и говорят слова: «Гуси, гуси. Га-га-га. Есть хотите. Да-да-да. Так летите. Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой. Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси летят домой, расправив крылья. Волк старается их поймать. Пойманные дети идут в логово. Игра повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Считалкой выбирается ребенок, который будет волком. Он становится на одном конце бассейна, а дети – зайцы на другом конце. Они ходят по всему бассейну и говорят слова: «Скачут зайки на опушке, у них ушки на макушке: где – то рыщет серый волк, он зубами шелк да шелк». После этих слов волк выбегает и ловит зайчат. Зайцы убегают в домик. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Буря в море»

Дети встают около обруча, который лежит на воде. Обруч – море, шарики – корабли. Теннисные шарики находятся внутри обруча у его краев. Нужно подуть на них так, чтобы сдвинуть их к середине обруча. Повторить 2 мин.

Подвижная игра «Веселые ребята»

Дети стоят у бортика. По сигналу педагога начинают продвигаться по воде вперед со

словами: «От рассвета до заката в речке плавают ребята. Не смотри что малыши, настоящие пловцы». После этих слов, дети опускают голову в воду, задерживают дыхание. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Угадай, что за игрушка»

Дети стоят у бортика. Педагог бросает тонущие игрушки. По сигналу педагога дети наклоняются и достают игрушку со дна, кладут её на бортик и называют кто это. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Самбреро»

Дети стоят у бортика. Напротив каждого ребенка лежат круги. По команде педагога дети подныривают под круг и стараются надеть круг на голову без помощи рук. Те, кто первым наденет круг, считается победителем. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Вагоны в тоннели».

Дети выстраиваются в колонну по одному, подходят к обручу, оттолкнувшись, скользят по воде вперед, как можно дальше. Можно поставить 2 обруча. Повторить 4,5 кругов.

Подвижная игра «Веселая карусель»

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: «Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра». Дети останавливаются и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Ровным кругом».

Дети стоят в кругу, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а дети идут по кругу и говорят слова: Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно, вместе сделаем... вот так». Дети останавливаются, а водящий выполняет какое-либо движение, дети повторяют его. Повтор. 3 раза.

Дыхательная гимнастика «Ёжик»

Занятие № 6

«Машины»

Задачи: учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; приучать внимательно слушать задания, воспитывать организованность.

Оборудование: круги, обручи, игрушка уточка, мячи на каждого ребенка, тонущие игрушки.

Разминка:

1. «Проверим тормоза». И.П. Ноги врозь, руки перед грудью. 1 – руки в стороны, правую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку; 2 – и.п. 3 – руки в стороны, левую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку, 4 – и.п. Повторить 6 раз

2. «Заводим моторы». И.П. Ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – круговые движения одной руки вокруг другой руки. 2 – и.п. после двух повторений руки опустить вниз. Повтор. 6 раз

3. «Вращаем руль легко, едем далеко». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – 7 наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед – вращение; 8 – и.п. в обратную сторону. Повтор 6 раз.

4. «Стоп, светофор». И.П. Ноги вместе, руки вниз. 1- наклон вперед, руки вперед. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

5. «Выйдем из машины, разомнем ноги». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

6. «Опять поехали машины, зашуршали тихо шины». И.П. Ноги врозь, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти сжаты в кулак. 8 – 10 подпрыгиваний, продвигаясь вперед. Чередовать прыжки с ходьбой. Повтор. 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Самолеты»

На одном конце бассейна аэродром, где находятся дети – самолеты. По сигналу педагога: «В полет» дети разводят руки в стороны (крылья самолетов) и разбегаются по всему бассейну (самолеты летают). В полете самолеты не должны задевать друг друга крыльями. По сигналу: «Самолеты на посадку», дети – самолеты занимают свои места на аэродроме. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Считалкой выбирается ребенок – лиса. Лиса встает на одном конце бассейна, дети – курочки на другом. По сигналу педагога «Лиса спит» дети разбегаются по всему бассейну, когда педагог говорит: «Лиса проснулась», курочки бегут в курятник. Повторить 3 раза

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Выбирается считалкой один ребенок – бездомный заяц, другой – охотник, остальные дети – зайцы в домиках (обручах). По сигналу педагога охотник начинает ловить бездомного зайца. Заяц убегает, увертывается или прячется в домике у зайчишки. Заяц, в дом которого забежал бездомный заяц, выбегает. Он становится бездомным, его ловит охотник. Игра продолжается. Повторить 3 – 4 раза.

Подвижная игра «В гости к уточке»

На воде лежит обруч, в нем плавает уточка. Дети подходят к обручу и, не задевая за обруч руками, поднырнуть и пройти в обруч, в гости к уточке. Повторить 2 раза.

Игровое упражнение «Прыжок дельфина».

Дети встают у бортика и по команде педагога вытягиваются и ложатся на воду животом, ноги вместе, руками делают стрелочку. Передвигаются от одного бортика до другого прыжком «дельфина». Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил».

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются по воде в разных направлениях, когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: «Крокодил просыпается, все прячутся в домиках» (дети подныривают и прячутся в обручи). Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Такси»

Дети встают парами у бортика, лицом друг к другу и берутся за руки. Дети, стоящие спиной к противоположной стене – это таксисты, а их напарник – пассажир. Таксисты, двигаются спиной к противоположному краю бассейна, а пассажиры ложатся на живот и катятся. У противоположного края бассейна дети меняются ролями (можно прокатить и на спине). Повторить 3 раза.

Подвижная игра разноцветные мячи.

Считалкой выбирается водящий, который уходит в угол бассейна. Детям выдаются мячи. По сигналу дети играют с мячами, а когда выходит водящий, дети ложатся на воду, держась за мяч руками. Водящий старается поймать игрока, кто не смог лечь на воду становится водящим. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Искатели жемчуга».

На дно бассейна разбрасываются тонущие игрушки. По сигналу педагога дети начинают собирать игрушки со дна. Условия: голову опускать в воду, глаза открывать по желанию. Повторить 3 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Займи свое место в поезде».

Дети, надев круги, приседают и держатся за круг предыдущего. Впереди встает машинист и по сигналу педагога: «**в путь**», везет вагоны. Машиниста можно менять после каждого круга. Повторить 5 раз.

Дыхательная гимнастика «Задувание свечи»

Занятие № 7

«Птицы»

Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить скольжению на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.

Оборудование: игрушка птичка, разноцветные мячи, большой мяч, удочка с осой, обруч, игрушки резиновые.

Разминка:

1. «Птиц, встречаем, в гости приглашаем». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – 2 через стороны руки вверх, помахать, посмотреть на руки. 3 – 4 – через стороны вниз. Повтор. 6 раз

2. «Повесим кормушки». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – правую руку в сторону, посмотреть на неё, пальцы соединить. 2 – левую в сторону; 3 – правую опустить; 4 – левую опустить. Повтор. 6 раз.

3. «Насыплем корм». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – 2 – наклон, руки вперед, 3 – 4 и.п. Повтор. 6 раз

4. «Где же вы, птички». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо, посмотреть назад. 2 – и.п. 3 – поворот влево. 4 – и.п. ноги не сгибать. Повторить 6 раз

5. «Прилетели птички к нам». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

6. «Прыгают птички, птички – невелички». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 8 – 10 подпрыгиваний. Чередовать с ходьбой. Повтор. 4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Птицы и кошка»

По считалке выбирается кошка – ребенок. Кошка встает на одном конце бассейна, а дети – птички на другом конце. По сигналу педагога: «Кошка спит», дети выбегают из своих домиков и гуляют по всему бассейну. После сигнала: «Кошка проснулась», дети бегут в домик. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Наведем порядок».

Дети делятся на две команды, посередине натянут разделительный шнур. На воде лежат небольшие мячи, которые необходимо перебросить на сторону другой команды. После команды «Стоп» игра заканчивается. Побеждает та команда, у которой меньше осталось мячей – «порядок навели». Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Белые медведи».

В углу бассейна обозначается небольшой участок – льдина, на ней находятся двое детей – медведи. Остальные играющие – тюлени. По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем они возвращаются на воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. каждая пойманная пара тюленей становится медведями и участвуют в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Салки с мячом».

Выбирается водящий – салка. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу салка старается догнать детей, попав по ним надувным мячом. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Оса».

Дети образуют круг. Педагог стоит в середине круга, у него в руках палочка с веревочкой, а на конце оса (шарик с прикрепленным бантиком). Водящий пытается посадить осу на голову детям. Дети прячутся в воду с головой. Побеждает тот, кому ни разу на голову не села оса. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Уточки и гуси».

Дети встают друг за другом и идут по кругу. Педагог дает команды: «Уточки» – дети опускают голову вниз и быстро поднимают, а по команде: «Гуси» – дети ложатся на воду и лежат. Затем игра продолжается. Повторить 2 – 3 круга.

Подвижная игра «Дельфины в цирке».

Дети – артисты изображают дельфинов. Педагог одной рукой держит обруч перед первым участником игры. Дельфины по одному ныряют через обруч и ложатся на воду. Повторить 4 круга.

Подвижная игра «Кто дальше проскользит»

Дети, взяв в руки маленькую игрушку, по одному выполняют скольжение указанным способом. Там, где ребенок остановился, педагог кладет на бортик игрушку. Дети сами оценивают качество выполнения данного упражнения, в следующий раз пытаются улучшить свой результат. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Изобрази морское животное»

Дети выстраиваются в шеренгу, вспоминают морское животное и пытаются его изобразить, проплывая через обруч. Повтор. 4 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Куда спряталась птичка».

Педагог прячет игрушку птичку, дети ищут её. После того как найдут, можно повторить еще раз.

Дыхательная гимнастика «Маятник»

Занятие № 8

« Бегут ручьи»

Задачи: Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; продолжать учить выдоху в воду вовремя скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: игрушки красного, желтого, синего и зеленого цветов, мяч средних размеров, круг надувной, тонущие игрушки, ленточки,

Разминка:

1. «Солнце поднимается, день прибавляется». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – руки вверх – в стороны, подняться на носочки; 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

2. «Медведь проснулся, в берлоге потянулся». И.П. Ноги врозь, руки перед грудью. 1 – руки в стороны – потянулись; 2 – и.п. Повтор. 6 раз

3. «Кончились метели, грачи прилетели». И.П. Ноги, врозь, руки вниз. 1 – наклон вперед, голову приподнять, руки в стороны; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

4. «Тает снежок, побежал ручеек». И.П. Ноги врозь, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз. 1 – присесть руки вперед, ладони вниз; 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

5. «Воробьи чирикают, через лужи прыгают». И.П. Ноги вместе, руки вниз. 1 – прыжок, руки в стороны; 2 – и.п. после 6 – 8 прыжков ходьба на месте. Повтор. 3 раза.

6. « Налетел ветерок, он опять принес снежок». И.П. Ноги врозь, руки впереди. 1 – пружинка, руки взмахом перевести назад. 2 - и.п. Повтор. 6 раз.

Основная часть:

Подвижная игра «Солнышко, лужа и снежок»

Дети делятся на три команды. Кто быстрее соберет необходимые предметы (по цвету) в своей команде. Посередине бассейна разбрасываются игрушки желтого (солнце), белого (снег) и голубого (лужа) цветов. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Футбол».

Дети встают в одну шеренгу, им выдаются мячи среднего размера. По команде педагога, ударяя мяч ногой, дети начинают передвигаться к противоположному бортику, а затем стараются попасть мячом в обруч. Побеждает тот, кто первым забьет гол. Нельзя касаться мяча руками. Нужно чередовать удары ногами, то есть бить по мячу то одной, то другой ногой. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Ловишка с кругом».

Выбирается водящий – салка, в руках у него круг. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу салка старается догнать ребенка и надеть на него круг. Пойманный ребенок выходит из игры. Побеждает ребенок, который не попался в круг. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Уточка и гуси».

Дети встают друг за другом и идут по кругу. Педагог дает команды: «Уточка» – дети опускают голову вниз и быстро поднимают, а по команде: «Гуси» – дети ложатся на воду и лежат. Затем игра продолжается. Повторить 2 – 3 круга.

Подвижная игра «Искатели жемчуга».

На дно бассейна разбрасываются тонущие игрушки. По сигналу педагога дети начинают собирать игрушки со дна. Условия: голову опускать в воду, глаза открывать по желанию. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Веселые ребята»

Дети стоят у бортика. По сигналу педагога начинают продвигаться по воде вперед со словами: «От рассвета до заката в речке плавают ребята. Не смотри что малыши, настоящие пловцы», после этих слов, дети опускают голову в воду, задерживают дыхание. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за руки. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу. Затем партнеры меняются местами. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

У детей сзади в купальных трусиках ленточка. Из детей выбирается считалкой ловишка. По команде педагога ловишка догоняет детей и старается выхватить ленточку. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил».

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются по воде в разных направлениях. Когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: «Крокодил просыпается, все прячутся в домиках» (дети подныривают и прячутся в обручи). Продолжать игру 2 мин.

Подвижная игра «Веселая карусель»

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: Еле- еле, еле- еле завертелись карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра», дети останавливаются и игра повторяется. Повторить 2 раза

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Воробьи, медведь, дождик».

Дети становятся в круг, по команде педагога изображают медведя, воробышка, дождик. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Занятие № 9

«Вышла курочка на улочку»

Задачи: учить детей всплывать и лежать на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; воспитывать смелость.

Оборудование: шайба, надувной мяч, резиновые игрушки по числу детей.

Разминка:

1. «Курочки хлопают крыльями». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1-2 – руки в стороны; 3-4 – руки вниз, сделать два хлопка по бедрам. Повторить 6 раз.

2. «Сильные крылья». И.П. Ноги врозь, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – и.п. 3 – руки вверх; 4 – и.п. Повтор. 6 раз.

3. «Курочки смотрят на свои хвостики». И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, посмотреть назад; 2 – и.п. 3 – поворот влево, посмотреть назад; 4 – и.п. ноги не сдвигать. Повтор. 6 раз.

4. «Курочки моют крылышки». И.П. Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклон вниз с покачиванием рук из стороны в сторону; 2-3 покачивания; 3-4 – и.п. Повтор. 6 раз.

5. «Курочки танцуют». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – и.п. То же левой ногой. Затем ставить ногу на пятку правой, левой ногой. Чередовать задание. Повтор. 6 раз.

6. «Курочки подпрыгивают». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Выполнить 6-8 подскоков на месте. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза

Основная часть:

Подвижная игра «Самолеты»

На одном конце бассейна аэродром, где находятся дети – самолеты. По сигналу педагога: «В полет» дети разводят руки в стороны (крылья самолетов) и разбегаются по всему бассейну (самолеты летают). В полете самолеты не должны задевать друг друга крыльями. По сигналу: «Самолеты на посадку», дети – самолеты занимают свои места на аэродроме. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Считалкой выбирается ребенок – лиса. Лиса встает на одном конце бассейна, дети – курочки на другом. По сигналу педагога «лиса спит», дети разбегаются по всему бассейну. Когда педагог говорит: «лиса проснулась», курочки бегут в курятник. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Салки с шайбой».

Выбирается водящий – салка, у него в руках шайба. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу, салка старается догнать играющих детей. Водящий шайбой касается игрока, бросает шайбу в воду. Осаленный ребенок ныряет, достает шайбу со дна и бежит ловить другого участника игры. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Утки прячьтесь, охотник идет».

Выбирается охотник, остальные дети – утки. У охотника в руках надувной мяч. Утки плавают, а когда педагог дает команду: «Идет охотник» - дети увертываются или ныряют в воду, чтобы охотник их не осалил. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Прыжок дельфина».

Дети встают у бортика и по команде педагога выпрыгивают из воды, вытягиваются и ложатся на воду животом, ноги вместе, руками делают стрелочку. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Уточки и гуси».

Дети встают друг за другом и идут по кругу. Педагог дает команды: «Уточки» – дети опускают голову вниз и быстро поднимают, а по команде: «Гуси» – дети ложатся на воду и лежат. Затем игра продолжается. Повторить 2 – 3 круга.

Подвижная игра «Спящий крокодил».

Бассейн перегородивается поперек бассейна – это крокодил. Дети подходят к крокодилу и должны опустить голову вниз и перейти на другую сторону от разделительной метки. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Кто дальше проскользит»

Дети, взяв в руки маленькую игрушку, по одному выполняют скольжение указанным

способом. Там, где ребенок остановился, педагог кладет на бортик игрушку. Дети сами оценивают качество выполнения данного упражнения. В следующий раз пытаются улучшить свой результат. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Замри»

Дети свободно передвигаются по всему бассейну. После слов педагога: «В гости к нам пришли петушки» (курочки, утки и др.), дети изображают названных птиц или животных. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Петух»

Занятие № 10

«На лесной лужайке»

Задачи: закреплять навык открывания глаз в воде; продолжать учить скользить с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду, развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

Оборудование: обручи, погремушка, надувной круг, мячи, тонущие игрушки.

Разминка:

1. «Звери радуются солнышку». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – через стороны руки вверх – в стороны, 2 - вниз. Повтор. 6 раз.
2. «С дерева на дерево». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – взмах руками вперед, сказать прыг; 2 – взмахнуть руками назад, сказать скок; после 6 движений руками вперед – пауза. Повтор. 2 раза по 6 движений.
3. «Старательный медвежонок». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, не сгибая ног; 2 – и.п., то же влево. Повтор. 4 раза.
4. «Шаловливый лисенок». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. Сделать 2 пружинки и одно приседание. Повторить 6 раз.
5. «Веселый зайчик». И.П. Ноги врозь, руки к груди. Сделать 8 – 10 подпрыгиваний. Повторить 3 – 4 раза, чередуя с ходьбой.

Основная часть:

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Считалкой выбирается ребенок, который будет волком. Он становится на одном конце бассейна, а дети – зайцы на другом конце. Они ходят по всему бассейну и говорят слова: «Скачут зайки по опушке, у них ушки на макушке: где – то рыщет серый волк, он зубами щелк да щелк». После этих слов волк выбегает и ловит зайчат. Зайцы убегают в домик. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Затейники»

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Начинают идти по кругу со словами: «Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе делаем вот так». Педагог показывает или называет то упражнение, которое дети должны выполнить. Повтор. 4 раза.

Подвижная игра «Погремушка»

Дети выстраиваются в одну шеренгу, стоя лицом к бортику. По сигналу перебегают на другую сторону бассейна, выполняют команду «Погреми». Побеждает тот, кто быстрее добежит до ориентира. (Погремушку можно изготовить из пластиковой бутылки, наполнив её цветными шариками или другими гремящими предметами). Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Самbrero»

Дети стоят у бортика. Напротив каждого ребенка лежат круги. По команде педагога дети подныривают под круг и стараются надеть круг на голову без помощи рук. Те, кто первым наденет круг, считается победителем. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Вагоны в тоннели».

Дети выстраиваются в колонну по одному, подходят к обручу, оттолкнувшись, скользят по воде вперед, как можно дальше. Можно поставить 2 обруча. Повторить 4,5 кругов.

Подвижная игра «Разноцветные мячи».

Считалкой выбирается водящий, который уходит в угол бассейна. Детям выдаются мячи. Дети играют с мячами. По сигналу выходит водящий, дети ложатся на воду, держась за мяч руками. Водящий старается поймать игрока, который не смог лечь на воду. Он становится водящим. Повторить 3 раза

Подвижная игра «Веселая карусель».

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: «Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра». Дети останавливаются и игра

повторяется. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Спящий крокодил».

Бассейн перегораживается поперек – это крокодил. Дети подходят к крокодилу и должны опустить голову вниз и перейти на другую сторону от разделительной метки. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Искатели жемчуга»

На дно бассейна разбрасываются мелкие тонущие игрушки. Дети по команде педагога начинают собирать их, опуская голову в воду, открывая глаза. Повтор. 3 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Зоопарк»

Дети делятся на две группы: одна – звери зоопарка, другая – посетители. Звери в клетках (обручах) изображают зверя, а посетители угадывают. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Поворот»

Занятие № 11

« В парке»

Задачи: совершенствовать умение скользить на воде без опоры; продолжать учить открывать глаза в воде; воспитывать организованность, умение слушать объяснения взрослого.

Оборудование: обручи, цветочек, маленькие разноцветные мячи, надувные мячи, теннисные шарики, 2 удочки- с пчелкой и бабочкой.

Разминка:

1. «Шагаем в парк». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Шагать, высоко поднимая колени, руками выполнять энергичные взмахи вперед-назад, после 4 – 6 шагов остановка, пауза. Повтор. 6 раз. 2. «Свежий воздух». И.П. Ноги врозь, руки за спину. 1 – поднять руки через стороны вверх – в стороны, приподняться на носки, вдох; 2 – через стороны руки за спину, опустится на всю стопу. Повторит 6 раз.

3. «Посмотритесь в лужицы». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон, посмотреть вниз, руки в стороны – назад, ноги не сгибать. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

4. «Деревья качаются». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо – подул ветер; 2 – и.п. – крепко стоит дерево, то же влево. Повтор. 6 раз.

5. «Спрячемся за кусты». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. 1 – присесть, руки на колени, голову опустить; 2 и.п. Повтор. 6 раз.

6. «Елка, береза, дуб». И.П. Ноги вместе, руки к плечам. 1 – пружинка, поворот головы вправо; 2 – и.п. 3 – пружинка, опустить голову вниз; 4 – и.п. 5 – пружинка, поворот головы влево; 6 – и.п. После двух повторений руки вниз; пауза. Повторить 6 раз.

Основная часть:

Подвижная игра «В гости солнце приходи»

По команде педагога: «Солнце светит, идем гулять», дети идут вперед, изображая сбор цветов. После слов «Туча, дождь собирается», дети бегут в домик. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Выбирается считалкой один ребенок – бездомный заяц, другой – охотник. Остальные дети – зайцы в домиках (обручах). По сигналу педагога охотник начинает ловить бездомного зайца. Заяц убегает, увертывается или прячется в домике у зайчиков. Заяц, в дом которого забежал бездомный заяц, выбегает. Он становится бездомным, его ловит охотник. Игра продолжается. Повторить 3 – 4 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил».

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются в воде в разных направлениях. Когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: «Крокодил просыпается, все прячутся в домиках (дети подныривают и прячутся в обручи). Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Разноцветные мячи»

На воду высыпается мячи разных цветов. Сначала дети перебрасывают мячи с одного края бассейна на другой, а затем по команде педагога приносят мячи определенного цвета. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Попади в круг»

На воде лежат круги. В руках у детей маленькие мячи. Дети целятся и стараются попасть в круг (можно обруч). 2 вариант игры – в круге, который лежит на воде, находится большой надувной мяч. Дети целятся резиновым мячом средних размеров, стараются сбить мяч. Повтор. 3 мин.

Подвижная игра споем песенку рыбкам

Дети, стоя в кругу или в шеренге, погружаются в воду и делают полный выдох через нос и рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей. Можно на выдохе произнести звук - у – долго и протяжно. Повторить 1 – 2 мин.

Подвижная игра «Чей шарик впереди»

Дети становятся в шеренгу, приседают, руки сцепляют за спиной. Перед каждым

участником игры на воду кладут теннисный шарик. По команде педагога дети начинают дуть на шарик, продвигаясь вперед. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до финишной линии. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Бабочка и пчелка»

Дети становятся у бортика. У педагога в руках две удочки. На одной – бабочка – ее надо ловить, подпрыгивая вверх, а на другой – пчелка, от пчелки надо спрятаться в воду, задержав дыхание. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Дельфины в цирке».

Дети – артисты изображают дельфинов. Педагог одной рукой держит обруч перед первым участником игры. Дельфины по одному ныряют через обруч и ложатся на воду. Повторить 4 круга.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу. Затем партнеры меняются местами. Повторить 4 раза

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди цветок»

Педагог прячет цветок, дети отыскивают его. Игра повторяется 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Занятие № 12

«Вот так цветочки у Кати во садочке»

Задачи: совершенствовать умение делать вдох и полный выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде; активно выполнять задание взрослого; воспитывать организованность, смелость.

Оборудование: цветочек, ленточки, обруч, теннисные шарики, тонущие игрушки, резиновые игрушки.

Разминка:

1. «Вот так лето к нам пришло». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – руки согнуть в локтях, ладони приложить к груди; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. Повторить 6 раз.

2. «Лето пришло, с собой солнце привело». И.П. Ноги врозь, руки к плечам. 1 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть, потянуться; 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

3. «Вышла Катя во садочек, увидала там цветочек». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон вперед, руки вперед – в стороны, ладони вниз, голову вперед; 2 – и.п. Ноги не сгибать. Повтор. 6 раз.

4. «Свежий ветер подул, все цветы к земле пригнул». И.П. Ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вправо, руки за голову; 2 – и.п. то же влево. Повторить 6 раз.

5. «Все цветочки маленькие – желтенькие, аленькие». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, смотреть вперед, спину держать прямо; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

6. «Катя пляшет во садочке, а на неё глядят цветочки». И.П. Ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – и.п. 3- отставляя ногу в сторону на носок. Тоже левой ногой. Чередовать задание. Повтор. 6 раз.

Основная часть:

Подвижная игра «Садовник»

Считалкой выбирается ребенок – садовник. Он становится на одном конце бассейна, а остальные дети цветы на другом конце. По сигналу педагога садовник идет по направлению к цветам со словами: «За цветами в сад пойду, из цветов венки сплету». Цветы отвечают: «Ты, садовник, нас не рви, не плети из нас венки. От тебя мы убежим, сорвать цветочки не дадим». По окончании текста дети – цветы перебегают на другую сторону бассейна, а садовник старается их поймать. Если садовник дотронулся до ребенка, (сорвал цветочек), он останавливается и приседает. Игра повторяется 2 раза.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

У детей сзади в купальных трусиках ленточка. Из детей выбирается считалкой ловишка. По команде педагога ловишка догоняет детей и старается выхватить ленточку. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Буря в море»

Дети встают около обруча, в котором плавают теннисные шарики. Обруч – море, шарики – корабли. Нужно подуть на них так, чтобы сдвинуть их к середине обруча. Повторить 2 мин.

Подвижная игра «Веселые ребята»

Дети стоят у бортика. По сигналу педагога начинают продвигаться по воде вперед со словами: «от рассвета до заката в речке плавают ребята. Не смотри что малыши, настоящие пловцы». После этих слов, дети опускают голову в воду, задерживают дыхание. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра: «Угадай что за игрушка»

Дети стоят у бортика. Педагог бросает тонущие игрушки. По сигналу педагога дети наклоняются и достают игрушку со дна, кладут её на бортик и называют кто это. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Дельфины в цирке».

Дети – артисты изображают дельфинов. Педагог одной рукой держит обруч перед первым участником игры. Дельфины по одному ныряют через обруч и ложатся на воду. Повторить 4 круга.

Подвижная игра «Кто дальше проскользит».

Дети, взяв в руки маленькую игрушку, по одному выполняют скольжение указанным способом. Там, где ребенок остановился, педагог кладет на бортик игрушку. Дети сами

оценивают качество выполнения данного упражнения. В следующий раз пытаются улучшить свой результат. Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу. Затем партнеры меняются местами. Повторить 4 раза

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди цветочек»

Педагог прячет цветок, дети ищут его. После слов: «Раз, два, три, цветочек найди», дети ищут цветок. Игра повторяется 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Ушки»

ЗАНЯТИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Занятие № 1

«Игрушки»

Задачи: учить детей уверенно погружаться в воду с головой. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга. Воспитывать желание активно выполнять упражнения.

Оборудование: обручи и рули по цвету обруча, разноцветные маленькие мячи, мячи средних размеров по количеству детей, тонущие игрушки, удочка с осой, обруч, разные игрушки.

Разминка:

1. «Петушок машет крыльями». И.П. ноги врозь, руки вниз; 1-2 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них. 3 – 4 – и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Робот». И.П. ноги врозь, руки за голову; 1 – 2 – локти вперед; 3 – 4 – и.п. Повтор. 5 раз.

3. «Качалка». И.П. Ноги врозь; руки на поясе. 1 -2 – наклон вперед; 3 – 4 – выпрямиться, слегка наклониться назад. Повтор. 5 раз

4. «Ванька – встань-ка». И.П.Ноги врозь, руки за спину. Спокойно сесть, встать. Повтор. 5 раз

5. «Веселый мяч». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 8 – 10 подскоков с поворотом вокруг себя. Повторить 3 раза, меняя направление и чередуя прыжки с ходьбой.

Основная часть:

Подвижная игра «Веселые машины»

Дети стоят в обручах разного цвета (гараж). В руках у детей рули (соответственно цветам обруча). По сигналу «**Машины в путь**», дети выходят из гаражей и разбегаются по всему бассейну. По сигналу педагога «**Машины в гараж**», дети занимают место в гараже по цвету, подныривая под обруч. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Наведем порядок»

Дети делятся на две команды, посередине натянут разделительный шнур. На воде лежат небольшие мячи, которые необходимо перебросить на сторону другой команды. После команды «**Стоп**» игра заканчивается. Побеждает та команда, у которой меньше стало мячей – «**Порядок навели**». Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Белые медведи»

В углу бассейна обозначается небольшой участок - льдина. На ней находятся двое детей – медведи. Остальные играющие – тюлени. По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув, зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину, а затем они возвращаются на воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. Каждая пойманная пара тюленей становится медведями и участвуют в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Футбол»

Дети встают в одну шеренгу, им выдаются мячи среднего размера. По команде педагога, ударяя по мячу ногой, дети начинают передвигаться к противоположному бортику, а затем стараются попасть мячом в обруч. Побеждает тот, кто первым забьет гол. Нельзя касаться мяча руками. Нужно чередовать удары ногами, то есть бить по мячу то одной, то другой ногой. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Спящий крокодил»

Бассейн перегораживается поперек – это крокодил. Дети подходят к крокодилу и должны опустить голову вниз и перейти на другую сторону от разделительной метки. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Искатели жемчуга»

На дно бассейна разбрасываются тонущие игрушки. По сигналу педагога дети начинают

собирать игрушки со дна. Условия: голову опускать в воду, глаза открывать по желанию. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Оса»

Дети образуют круг. Педагог стоит в середине круга, у него в руках палочка с веревочкой, а на конце оса (шарик с прикрепленным бантиком). Водящий пытается посадить осу на голову детям, дети прячутся в воду с головой. Побеждает тот, кому ни разу на голову не села оса. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Дельфины в цирке»

Дети – артисты изображают дельфинов. Педагог одной рукой держит обруч перед первым участником игры. Дельфины по одному ныряют через обруч и ложатся на воду. Повторить 2 раза

Подвижная игра «Кто дальше проскользит».

Дети, взяв в руки маленькую игрушку, по одному выполняют скольжение указанным способом. Там, где ребенок остановился, педагог кладет на бортик игрушку. Дети сами оценивают качество выполнения данного упражнения. В следующий раз пытаются улучшить. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу, затем партнеры меняются местами. Повтор. 4 раза.

Заключительная часть:

Подвижная игра «Хочешь с нами поиграть»

Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. По сигналу педагога дети начинают движение по кругу друг за другом, высоко поднимая колени и энергично взмахивая руками. Водящий движется внутри круга в противоположную сторону. Все произносят слова: **«Хочешь с нами поиграть. Быстро нужно называть свою любимую игрушку – куклу, зайку, погремушку... Ну– ка, громко, раз, два, три, ты игрушку назови.** По окончании текста дети и водящий останавливаются, тот ребенок, напротив которого остановился водящий, называет свою любимую игрушку, а затем он становится следующим водящим. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Занятие № 2

«Осень»

Задачи: продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; учить лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей; воспитывать организованность, умение выполнять задание взрослого.

Оборудование: игрушки, мяч, ленточки, обруч, уточка

Разминка:

1. «Ветер срывает листочки». И.П. Ноги врозь, руки за спиной. 1 – 2 – руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в сторону, посмотреть; 3 – 4 – и.п. Повтор. 6 раз.

2. «Деревья наклоняются от ветра». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – 2 – наклон вперед, не сгибая ног, руки в стороны, голову прямо – выдох; 3 – 4 – и.п. Повтор. 5 раз

3. «Листочки танцуют». И.П. Ноги врозь, руки у плеч. 1 -2- поворот вправо, руки в стороны; 3 – 4 – и.п. Смотреть в сторону поворота. Повтор. 5 раз.

4. «Осторожно, листопад». И.П. Ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – присесть, коснуться руками дна бассейна; 3 – 4 – и.п. Повтор. 5 раз

5. «Поймаем мы листочки». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – руки в стороны, 2 – хлопок перед собой; 3 – в стороны; 4 – и.п. Повтор. 5 раз.

Основная часть:

Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».

На воду разбросать плавающие игрушки (имитирующие шишки, желуди, орехи). Дети делятся на три команды 1 – команда шишки; 2 – команда желуди; 3 – команда орехи. По сигналу педагога дети своей команды собирают в ведро нужные плоды. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Салки с мячом».

Выбирается водящий – салка. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу педагога, салка догоняет ребенка, стараясь попасть в него мячом. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

У детей, сзади, в купальных трусиках, ленточка. Из детей выбирается считалкой ловишка. По команде педагога ловишка догоняет детей и старается выхватить ленточку. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Утки прячьтесь, охотник идет».

Выбирается охотник, остальные дети – утки. У охотника в руках надувной мяч. Утки плавают, а когда педагог дает команду: «Идет охотник» - дети увертываются или ныряют в воду, чтобы охотник их не осалил. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Уточки и гуси».

Дети встают друг за другом и идут по кругу. Педагог дает команды: уточки – дети опускают голову вниз и быстро поднимают, а по команде: гуси – дети ложатся на воду и лежат. Затем игра продолжается. Повторить 2 – 3 круга.

Подвижная игра «В гости к уточке»

На воде лежит обруч. В нем плавает уточка. Дети подходят к обручу и, не задевая за обруч руками, подныривают и проходят в обруч, в гости к уточке. Повторить 2 раза.

Игровое упражнение «Прыжок дельфина».

Дети встают у бортика и по команде педагога вытягиваются и ложатся на воду животом, ноги вместе, руками делают стрелочку. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил»

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются по воде разных направлениях, когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: «Крокодил просыпается, все прячутся в домиках» (дети подныривают и прячутся в обручи). Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Такси»

Дети встают парами у бортика, лицом друг к другу и берутся за руки. Стоящие дети спиной к противоположной стене – это таксисты, а их напарник – пассажир. Таксисты, двигаются спиной к противоположному краю бассейна, а пассажиры ложатся на живот и плывут. У противоположного края бассейна дети меняются ролями (можно прокатить и на спине). Повторить 3 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Солнце, дождик, ветер».

Дети образуют круг, идут друг за другом и внимательно слушают команды: «Солнце» – идут по кругу на носочках, руки вверх; «Дождик» – останавливаются, складывают руки домиком над головой; «Ветер»– бегут по кругу в медленном темпе. Повторить 4 раза

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

Занятие № 3

«Цыплята»

Задачи: продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде; воспитывать смелость.

Оборудование: цыпленок, надувной круг, погремушка из пластиковой бутылки, обручи разного цвета и рули соответствующего обручу цвета, разноцветные мячи.

Разминка:

1. «Цыплята расправляют крылышки». И.П. Ноги врозь, руки к плечам. 1-2 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них. 3-4 – и.п. Повтор. 5 раз.

2. «Цыплята пробуют взлететь». И.П. Ноги врозь, руки опущены. 1-2 – руки в стороны; 3-4 – руки вниз. Повтор. 5 раз.

3. «Где же мама – курочка». И.П. Ноги врозь, руки за голову. 1-2 – поворот вправо, посмотреть за спину; 3-4 – и.п. то же в другую сторону. Повтор. 5 раз.

4. «Цыплята ищут червячков». И.П. Ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – взмах руками вверх, 2 – наклон вперед со взмахом рук назад, 3 – выпрямиться, взмах руками вверх. 4 – и.п. Повтор. 5 раз.

5. «Цыплята клюют зернышки». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки на колени, постучать пальцами по коленям. 3-4 – и.п. Повтор. 5 раз.

6. «Кто выше прыгнет». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 8-10 подскоков. Повтор. 4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

На одном краю бассейна обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю бассейна стоит пастух, который пасет гусей. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место – луг. Дети-гуси пасутся на лугу, летают. Дети произносят слова: **«Гуси, гуси, га-га-га. Есть хотите. Да-да-да. Так летите. Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой. Так летите, как хотите, только крылья берегите»**. Гуси летят домой, расправив крылья. Волк старается и поймать. Пойманные дети идут в логово. Игра повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Ловишка с кругом».

Выбирается водящий – салка. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу салка старается догнать ребенка и надеть на него круг. Ребенок, на которого надели круг, становится салкой. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Затейники»

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, затем начинают идти по кругу со словами: **«Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте. Дружно вместе делаем вот так»**. Педагог показывает или называет то упражнение, которое дети должны выполнить. Повтор. 4 раза.

Подвижная игра «Погремушка»

Дети выстраиваются в одну шеренгу, стоя лицом к бортику. По сигналу педагога дети перебегают на другую сторону бассейна, выполняют команду «Погреми». Побеждает тот, кто быстрее добежит до ориентира. Погремушку можно изготовить из пластиковой бутылки, наполнив её цветными шариками или другими гремящими предметами. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Веселые машины»

Дети стоят в обручах разного цвета (гараж). В руках у детей рули (соответственно цветам обруча). По сигналу «Машины в путь», дети выходят из гаражей и разбегаются по всему бассейну. По сигналу педагога «Машины в гараж», дети занимают место в гараже по цвету, подныривая под обруч. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Спящий крокодил».

Бассейн перегородивается поперек бассейна – это крокодил. Дети подходят к крокодилу и должны опустить голову вниз и перейти на другую сторону от разделительной метки. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Сомбреро»

Дети стоят у бортика. Напротив каждого ребенка лежат круги. По команде педагога дети подныривают под круг и стараются надеть круг на голову без помощи рук. Те, кто первым наденет круг, считается победителем. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Вагоны в тоннеле».

Дети выстраиваются в колонну по одному, подходят к обручу, оттолкнувшись, скользят по воде вперед, как можно дальше. Можно поставить 2 обруча. Повторить 4,5 кругов.

Подвижная игра «Разноцветные мячи».

Считалкой выбирается водящий, который уходит в угол бассейна. Детям выдаются мячи. По сигналу дети играют с мячами, а когда выходит водящий, дети ложатся на воду, держась за мяч руками. Водящий старается поймать игрока, Кто не смог лечь на воду, становится водящим. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Веселая карусель»

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: «Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! раз, два, вот и кончилась игра. Дети останавливаются, меняются местами и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди цыпленка».

Дети закрывают глаза. Педагог прячет игрушку- цыпленка. По сигналу дети ищут игрушку. Повтор. 3 раза.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Занятие № 4

«Зима пришла»

Задачи: продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох, подготавливать к выполнению скольжения на груди, разучивать движения ногами. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.

Оборудование: теннисные мячики по числу детей, удочки с пчелкой и бабочкой, шайба, мячи разного цвета, обруч, ленточки на каждого ребенка, круги.

Разминка:

1. «Дышим морозным воздухом». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1-2 – руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос; 3-4 – и.п. выдох через рот. Повтор. 5 раз.

2. «Погреем плечи». И.П. Ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – обхватить кистями рук плечи; 3-4 – и.п. Повтор. 5 раз

3. «Дровосек». И.П. Ноги врозь, руки поднять вверх, кисти сжаты в замок. 1-2 – наклон вперед, пронести руки вперед вниз сказать «ух». 3-4 – и.п. Повтор. 5 раз.

4. «Погреем ноги». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1-2 – поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему руками. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

5. «Спрячемся за сугробы». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки на колени; 2 – и.п. Повтор. 6 раз

6. «Прыгаем, стараемся, мороза не пугаемся». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. Повтор. 3 раза

Основная часть:

Подвижная игра «Мороз»

Дети стоят на одном конце бассейна. Мороз – ребенок, выбранный считалкой, на другом конце бассейна. После слов: «Ох, мороз, мороз, мороз, мерзнут руки, мерзнет нос. Нас, мороз, не обижай, не пугай, не угрожай. Хватит по лесу трещать, тебе, мороз, нас не догнать». Дети бегают по всему бассейну. Мороз пытается их догнать и заморозить. По сигналу педагога игра останавливается и повторяется. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Споем песенку рыбкам»

Дети, стоя в кругу или в шеренге, погружаются в воду и делают полный выдох через рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей. Можно на выдохе произнести звук - у – долго и протяжно. Повторить 1 – 2 мин.

Подвижная игра «Чей шарик впереди»

Дети становятся в шеренгу, приседают, руки сцепляют за спиной. Перед каждым участником игры на воду кладут теннисный мячик. По команде педагога дети начинают дуть на шарик, продвигаясь вперед. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до финишной линии. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Бабочка и пчелка»

Дети становятся у бортика. У педагога в руках две удочки. На одной – бабочка – ее надо ловить, подпрыгивая вверх, а на другой – пчелка. От пчелки надо спрятаться в воду, задержав дыхание. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Салки с шайбой».

Выбирается водящий – салка, в руках у нег шайба. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу салка старается догнать играющих детей шайбой, бросает шайбу в воду. Осаленный ребенок ныряет, достает шайбу со дна и бежит ловить другого участника игры. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Разноцветные мячи»

На воду высыпаются мячи разных цветов. Сначала дети перебрасывают мячи с одного края бассейна на другой, а затем по команде педагога приносят мячи определенного цвета. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Вагоны в тоннели»

Дети выстраиваются в колонну по одному, подходят к обручу, оттолкнувшись, скользят по воде вперед, как можно дальше. Можно поставить 2 обруча. Повторить 4,5 кругов.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу. Затем партнеры меняются местами. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

У детей сзади в купальных трусиках ленточка. Из детей выбирается считалкой ловишка. По команде педагога ловишка догоняет детей и старается выхватить ленточку. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил».

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются по воде разных направлениях. Когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: «Крокодил просыпается, все прячутся в домики (дети подныривают и прячутся в обручи). Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Веселая карусель»

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: «Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Веселые снежинки»

Дети в рассыпную располагаются по всему бассейну. На слова: «Метель-вьюга у ворот кружит снежинок хоровод», дети кружатся, двигаясь по всему бассейну, а на слова: «Метель утихла» – дети останавливаются. Повторить 2-3 раза.

Дыхательная гимнастика «Дыхание»

Занятие № 5

«Зимние забавы»

Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении, отрабатывать согласованность действий, воспитывать организованность.

Оборудование: мячи маленькие, мяч большой надувной, обруч, теннисные мячи, круги, тонущие игрушки.

Разминка:

1. «Летят и падают снежинки». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1-2 - поднять руки в стороны; 3-4 – опустить вниз; Повтор 6 раз.

2. «Согревание рук». И.П. Ноги врозь, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2,3,4 – выполнить три хлопка перед грудью; 5 – руки в стороны; 6 – и.п. Повтор. 6 раз.

3. «Дровосек». И.П. Ноги врозь, руки вверх, кисти рук собраны в замок. 1 – наклон вперед, одновременно опустить руки между коленями, колени не сгибать. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

4. «Сильный ветер». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо; 2 – и.п. то же влево. Повторить 6 раз.

5. «Катание на коньках». И.П. Ноги врозь, руки опущены. 1,2,3 – скольжение ногой по дну бассейна. 4 – и.п. то же на другую ногу. Повторить 5 раз.

6. «Мы прыгаем, резвимся, мороза не боимся». И.П. Ноги вместе, руки вниз. 1 – подпрыгнуть на месте, ноги врозь, руки в стороны. 2 – и.п. Повторить 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Попади в круг»

На воде лежат круги. В руках у детей маленькие мячи. Дети целятся и стараются попасть в круг (можно обруч). 2 вариант игры – в круге, который лежит на воде, находится большой надувной мяч. Дети целятся резиновым мячом средних размеров, стараются сбить мяч. Повтор. 3 мин.

Подвижная игра «Пятнашки»

Дети ходят по кругу, произносят слова: «Любим мы играть в пятнашки, убежать и догонять. Запятнаем много деток – раз, два, три, четыре, пять, ну - ка, Петя (Маша...), выбегай, и ребяток догоняй». Названный ребенок останавливается, поднимает руку вверх, громко говорит: «Я-пятнашка» и начинает ловить детей. Дети разбегаются. Дети, которых запятнали, останавливаются и до новой игры не бегают. Повторить 3 раза

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

На одном краю бассейна обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю бассейна стоит пастух, который пасет гусей. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место – луг. Дети-гуси пасутся на лугу, летают и говорят слова: «Гуси, гуси. Га-га-га. Есть хотите. Да-да-да. Так летите. Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой. Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси летят домой, расправив крылья. Волк старается их поймать. Пойманные дети идут в логово. Игра повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Считалкой выбирается ребенок, который будет волком. Он становится на одном конце бассейна, а дети – зайцы на другом конце. Они ходят по всему бассейну и говорят слова: «Скачут зайки на опушке, у них ушки на макушке: где – то рыщет серый волк, он зубами шелк да шелк». После этих слов волк выбегает и ловит зайчат. Зайцы убегают в домик. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Буря в море»

Дети встают около обруча, который лежит на воде. Обруч – море, шарики – корабли. Теннисные шарики находятся внутри обруча у его краев. Нужно подуть на них так, чтобы сдвинуть их к середине обруча. Повторить 2 мин.

Подвижная игра «Веселые ребята»

Дети стоят у бортика. По сигналу педагога начинают продвигаться по воде вперед со

словами: «От рассвета до заката в речке плавают ребята. Не смотри что малыши, настоящие пловцы». После этих слов, дети опускают голову в воду, задерживают дыхание. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Угадай, что за игрушка»

Дети стоят у бортика. Педагог бросает тонущие игрушки. По сигналу педагога дети наклоняются и достают игрушку со дна, кладут её на бортик и называют кто это. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Самбреро»

Дети стоят у бортика. Напротив каждого ребенка лежат круги. По команде педагога дети подныривают под круг и стараются надеть круг на голову без помощи рук. Те, кто первым наденет круг, считается победителем. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Вагоны в тоннели».

Дети выстраиваются в колонну по одному, подходят к обручу, оттолкнувшись, скользят по воде вперед, как можно дальше. Можно поставить 2 обруча. Повторить 4,5 кругов.

Подвижная игра «Веселая карусель»

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: «Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра». Дети останавливаются и игра повторяется. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Ровным кругом».

Дети стоят в кругу, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а дети идут по кругу и говорят слова: Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно, вместе сделаем... вот так». Дети останавливаются, а водящий выполняет какое-либо движение, дети повторяют его. Повтор. 3 раза.

Дыхательная гимнастика «Ёжик»

Занятие № 6

«Машины»

Задачи: учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; приучать внимательно слушать задания, воспитывать организованность.

Оборудование: круги, обручи, игрушка уточка, мячи на каждого ребенка, тонущие игрушки.

Разминка:

1. «Проверим тормоза». И.П. Ноги врозь, руки перед грудью. 1 – руки в стороны, правую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку; 2 – и.п. 3 – руки в стороны, левую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку, 4 – и.п. Повторить 6 раз

2. «Заводим моторы». И.П. Ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – круговые движения одной руки вокруг другой руки. 2 – и.п. после двух повторений руки опустить вниз. Повтор. 6 раз

3. «Вращаем руль легко, едем далеко». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – 7 наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед – вращение; 8 – и.п. в обратную сторону. Повтор 6 раз.

4. «Стоп, светофор». И.П. Ноги вместе, руки вниз. 1- наклон вперед, руки вперед. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

5. «Выйдем из машины, разомнем ноги». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

6. «Опять поехали машины, зашуршали тихо шины». И.П. Ноги врозь, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти сжаты в кулак. 8 – 10 подпрыгиваний, продвигаясь вперед. Чередовать прыжки с ходьбой. Повтор. 3 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Самолеты»

На одном конце бассейна аэродром, где находятся дети – самолеты. По сигналу педагога: «В полет» дети разводят руки в стороны (крылья самолетов) и разбегаются по всему бассейну (самолеты летают). В полете самолеты не должны задевать друг друга крыльями. По сигналу: «Самолеты на посадку», дети – самолеты занимают свои места на аэродроме. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Считалкой выбирается ребенок – лиса. Лиса встает на одном конце бассейна, дети – курочки на другом. По сигналу педагога «Лиса спит» дети разбегаются по всему бассейну, когда педагог говорит: «Лиса проснулась», курочки бегут в курятник. Повторить 3 раза

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Выбирается считалкой один ребенок – бездомный заяц, другой – охотник, остальные дети – зайцы в домиках (обручах). По сигналу педагога охотник начинает ловить бездомного зайца. Заяц убегает, увертывается или прячется в домике у зайчишки. Заяц, в дом которого забежал бездомный заяц, выбегает. Он становится бездомным, его ловит охотник. Игра продолжается. Повторить 3 – 4 раза.

Подвижная игра «В гости к уточке»

На воде лежит обруч, в нем плавает уточка. Дети подходят к обручу и, не задевая за обруч руками, поднырнуть и пройти в обруч, в гости к уточке. Повторить 2 раза.

Игровое упражнение «Прыжок дельфина».

Дети встают у бортика и по команде педагога вытягиваются и ложатся на воду животом, ноги вместе, руками делают стрелочку. Передвигаются от одного бортика до другого прыжком «дельфина». Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил».

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются по воде в разных направлениях, когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: «Крокодил просыпается, все прячутся в домиках» (дети подныривают и прячутся в обручи). Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Такси»

Дети встают парами у бортика, лицом друг к другу и берутся за руки. Дети, стоящие спиной к противоположной стене – это таксисты, а их напарник – пассажир. Таксисты, двигаются спиной к противоположному краю бассейна, а пассажиры ложатся на живот и катятся. У противоположного края бассейна дети меняются ролями (можно прокатить и на спине). Повторить 3 раза.

Подвижная игра разноцветные мячи.

Считалкой выбирается водящий, который уходит в угол бассейна. Детям выдаются мячи. По сигналу дети играют с мячами, а когда выходит водящий, дети ложатся на воду, держась за мяч руками. Водящий старается поймать игрока, кто не смог лечь на воду становится водящим. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Искатели жемчуга».

На дно бассейна разбрасываются тонущие игрушки. По сигналу педагога дети начинают собирать игрушки со дна. Условия: голову опускать в воду, глаза открывать по желанию. Повторить 3 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Займи свое место в поезде».

Дети, надев круги, приседают и держатся за круг предыдущего. Впереди встает машинист и по сигналу педагога: «**в путь**», везет вагоны. Машиниста можно менять после каждого круга. Повторить 5 раз.

Дыхательная гимнастика «Задувание свечи»

Занятие № 7

«Птицы»

Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить скольжению на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.

Оборудование: игрушка птичка, разноцветные мячи, большой мяч, удочка с осой, обруч, игрушки резиновые.

Разминка:

1. «Птиц, встречаем, в гости приглашаем». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – 2 через стороны руки вверх, помахать, посмотреть на руки. 3 – 4 – через стороны вниз. Повтор. 6 раз

2. «Повесим кормушки». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – правую руку в сторону, посмотреть на неё, пальцы соединить. 2 – левую в сторону; 3 – правую опустить; 4 – левую опустить. Повтор. 6 раз.

3. «Насыплем корм». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – 2 – наклон, руки вперед, 3 – 4 и.п. Повтор. 6 раз

4. «Где же вы, птички». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо, посмотреть назад. 2 – и.п. 3 – поворот влево. 4 – и.п. ноги не сгибать. Повторить 6 раз

5. «Прилетели птички к нам». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

6. «Прыгают птички, птички – невелички». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 8 – 10 подпрыгиваний. Чередовать с ходьбой. Повтор. 4 раза.

Основная часть:

Подвижная игра «Птицы и кошка»

По считалке выбирается кошка – ребенок. Кошка встает на одном конце бассейна, а дети – птички на другом конце. По сигналу педагога: «Кошка спит», дети выбегают из своих домиков и гуляют по всему бассейну. После сигнала: «Кошка проснулась», дети бегут в домик. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Наведем порядок».

Дети делятся на две команды, посередине натянут разделительный шнур. На воде лежат небольшие мячи, которые необходимо перебросить на сторону другой команды. После команды «Стоп» игра заканчивается. Побеждает та команда, у которой меньше осталось мячей – «порядок навели». Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Белые медведи».

В углу бассейна обозначается небольшой участок – льдина, на ней находятся двое детей – медведи. Остальные играющие – тюлени. По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем они возвращаются на воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. каждая пойманная пара тюленей становится медведями и участвуют в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Салки с мячом».

Выбирается водящий – салка. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу салка старается догнать детей, попав по ним надувным мячом. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Оса».

Дети образуют круг. Педагог стоит в середине круга, у него в руках палочка с веревочкой, а на конце оса (шарик с прикрепленным бантиком). Водящий пытается посадить осу на голову детям. Дети прячутся в воду с головой. Побеждает тот, кому ни разу на голову не села оса. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Уточки и гуси».

Дети встают друг за другом и идут по кругу. Педагог дает команды: «Уточки» – дети опускают голову вниз и быстро поднимают, а по команде: «Гуси» – дети ложатся на воду и лежат. Затем игра продолжается. Повторить 2 – 3 круга.

Подвижная игра «Дельфины в цирке».

Дети – артисты изображают дельфинов. Педагог одной рукой держит обруч перед первым участником игры. Дельфины по одному ныряют через обруч и ложатся на воду. Повторить 4 круга.

Подвижная игра «Кто дальше проскользит»

Дети, взяв в руки маленькую игрушку, по одному выполняют скольжение указанным способом. Там, где ребенок остановился, педагог кладет на бортик игрушку. Дети сами оценивают качество выполнения данного упражнения, в следующий раз пытаются улучшить свой результат. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Изобрази морское животное»

Дети выстраиваются в шеренгу, вспоминают морское животное и пытаются его изобразить, проплывая через обруч. Повтор. 4 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Куда спряталась птичка».

Педагог прячет игрушку птичку, дети ищут её. После того как найдут, можно повторить еще раз.

Дыхательная гимнастика «Маятник»

Занятие № 8

« Бегут ручьи»

Задачи: Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; продолжать учить выдоху в воду вовремя скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.

Оборудование: игрушки красного, желтого, синего и зеленого цветов, мяч средних размеров, круг надувной, тонущие игрушки, ленточки,

Разминка:

1. «Солнце поднимается, день прибавляется». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – руки вверх – в стороны, подняться на носочки; 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

2. «Медведь проснулся, в берлоге потянулся». И.П. Ноги врозь, руки перед грудью. 1 – руки в стороны – потянулись; 2 – и.п. Повтор. 6 раз

3. «Кончились метели, грачи прилетели». И.П. Ноги, врозь, руки вниз. 1 – наклон вперед, голову приподнять, руки в стороны; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

4. «Тает снежок, побежал ручеек». И.П. Ноги врозь, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз. 1 – присесть руки вперед, ладони вниз; 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

5. «Воробьи чирикают, через лужи прыгают». И.П. Ноги вместе, руки вниз. 1 – прыжок, руки в стороны; 2 – и.п. после 6 – 8 прыжков ходьба на месте. Повтор. 3 раза.

6. « Налетел ветерок, он опять принес снежок». И.П. Ноги врозь, руки впереди. 1 – пружинка, руки взмахом перевести назад. 2 - и.п. Повтор. 6 раз.

Основная часть:

Подвижная игра «Солнышко, лужа и снежок»

Дети делятся на три команды. Кто быстрее соберет необходимые предметы (по цвету) в своей команде. Посередине бассейна разбрасываются игрушки желтого (солнце), белого (снег) и голубого (лужа) цветов. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Футбол».

Дети встают в одну шеренгу, им выдаются мячи среднего размера. По команде педагога, ударяя мяч ногой, дети начинают передвигаться к противоположному бортику, а затем стараются попасть мячом в обруч. Побеждает тот, кто первым забьет гол. Нельзя касаться мяча руками. Нужно чередовать удары ногами, то есть бить по мячу то одной, то другой ногой. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Ловишка с кругом».

Выбирается водящий – салка, в руках у него круг. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу салка старается догнать ребенка и надеть на него круг. Пойманный ребенок выходит из игры. Побеждает ребенок, который не попался в круг. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Уточка и гуси».

Дети встают друг за другом и идут по кругу. Педагог дает команды: «Уточка» – дети опускают голову вниз и быстро поднимают, а по команде: «Гуси» – дети ложатся на воду и лежат. Затем игра продолжается. Повторить 2 – 3 круга.

Подвижная игра «Искатели жемчуга».

На дно бассейна разбрасываются тонущие игрушки. По сигналу педагога дети начинают собирать игрушки со дна. Условия: голову опускать в воду, глаза открывать по желанию. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Веселые ребята»

Дети стоят у бортика. По сигналу педагога начинают продвигаться по воде вперед со словами: «От рассвета до заката в речке плавают ребята. Не смотри что малыши, настоящие пловцы», после этих слов, дети опускают голову в воду, задерживают дыхание. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за руки. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу. Затем партнеры меняются местами. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

У детей сзади в купальных трусиках ленточка. Из детей выбирается считалкой ловишка. По команде педагога ловишка догоняет детей и старается выхватить ленточку. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил».

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются по воде в разных направлениях. Когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: «Крокодил просыпается, все прячутся в домиках» (дети подныривают и прячутся в обручи). Продолжать игру 2 мин.

Подвижная игра «Веселая карусель»

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: Еле- еле, еле- еле завертелись карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра», дети останавливаются и игра повторяется. Повторить 2 раза

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Воробьи, медведь, дождик».

Дети становятся в круг, по команде педагога изображают медведя, воробышка, дождик. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Занятие № 9

«Вышла курочка на улочку»

Задачи: учить детей всплывать и лежать на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; воспитывать смелость.

Оборудование: шайба, надувной мяч, резиновые игрушки по числу детей.

Разминка:

1. «Курочки хлопают крыльями». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1-2 – руки в стороны; 3-4 – руки вниз, сделать два хлопка по бедрам. Повторить 6 раз.

2. «Сильные крылья». И.П. Ноги врозь, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – и.п. 3 – руки вверх; 4 – и.п. Повтор. 6 раз.

3. «Курочки смотрят на свои хвостики». И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, посмотреть назад; 2 – и.п. 3 – поворот влево, посмотреть назад; 4 – и.п. ноги не сдвигать. Повтор. 6 раз.

4. «Курочки моют крылышки». И.П. Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклон вниз с покачиванием рук из стороны в сторону; 2-3 покачивания; 3-4 – и.п. Повтор. 6 раз.

5. «Курочки танцуют». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – и.п. То же левой ногой. Затем ставить ногу на пятку правой, левой ногой. Чередовать задание. Повтор. 6 раз.

6. «Курочки подпрыгивают». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Выполнить 6-8 подскоков на месте. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза

Основная часть:

Подвижная игра «Самолеты»

На одном конце бассейна аэродром, где находятся дети – самолеты. По сигналу педагога: «В полет» дети разводят руки в стороны (крылья самолетов) и разбегаются по всему бассейну (самолеты летают). В полете самолеты не должны задевать друг друга крыльями. По сигналу: «Самолеты на посадку», дети – самолеты занимают свои места на аэродроме. Повтор. 3 раза.

Подвижная игра «Лиса в курятнике».

Считалкой выбирается ребенок – лиса. Лиса встает на одном конце бассейна, дети – курочки на другом. По сигналу педагога «лиса спит», дети разбегаются по всему бассейну. Когда педагог говорит: «лиса проснулась», курочки бегут в курятник. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Салки с шайбой».

Выбирается водящий – салка, у него в руках шайба. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу, салка старается догнать играющих детей. Водящий шайбой касается игрока, бросает шайбу в воду. Осаленный ребенок ныряет, достает шайбу со дна и бежит ловить другого участника игры. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Утки прячьтесь, охотник идет».

Выбирается охотник, остальные дети – утки. У охотника в руках надувной мяч. Утки плавают, а когда педагог дает команду: «Идет охотник» - дети увертываются или ныряют в воду, чтобы охотник их не осалил. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Прыжок дельфина».

Дети встают у бортика и по команде педагога выпрыгивают из воды, вытягиваются и ложатся на воду животом, ноги вместе, руками делают стрелочку. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Уточки и гуси».

Дети встают друг за другом и идут по кругу. Педагог дает команды: «Уточки» – дети опускают голову вниз и быстро поднимают, а по команде: «Гуси» – дети ложатся на воду и лежат. Затем игра продолжается. Повторить 2 – 3 круга.

Подвижная игра «Спящий крокодил».

Бассейн перегородивается поперек бассейна – это крокодил. Дети подходят к крокодилу и должны опустить голову вниз и перейти на другую сторону от разделительной метки. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Кто дальше проскользит»

Дети, взяв в руки маленькую игрушку, по одному выполняют скольжение указанным

способом. Там, где ребенок остановился, педагог кладет на бортик игрушку. Дети сами оценивают качество выполнения данного упражнения. В следующий раз пытаются улучшить свой результат. Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Замри»

Дети свободно передвигаются по всему бассейну. После слов педагога: «В гости к нам пришли петушки» (курочки, утки и др.), дети изображают названных птиц или животных. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Петух»

Занятие № 10

«На лесной лужайке»

Задачи: закреплять навык открывания глаз в воде; продолжать учить скользить с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду, развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

Оборудование: обручи, погремушка, надувной круг, мячи, тонущие игрушки.

Разминка:

1. «Звери радуются солнышку». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – через стороны руки вверх – в стороны, 2 - вниз. Повтор. 6 раз.
2. «С дерева на дерево». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – взмах руками вперед, сказать прыг; 2 – взмахнуть руками назад, сказать скок; после 6 движений руками вперед – пауза. Повтор. 2 раза по 6 движений.
3. «Старательный медвежонок». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, не сгибая ног; 2 – и.п., то же влево. Повтор. 4 раза.
4. «Шаловливый лисенок». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. Сделать 2 пружинки и одно приседание. Повторить 6 раз.
5. «Веселый зайчик». И.П. Ноги врозь, руки к груди. Сделать 8 – 10 подпрыгиваний. Повторить 3 – 4 раза, чередуя с ходьбой.

Основная часть:

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Считалкой выбирается ребенок, который будет волком. Он становится на одном конце бассейна, а дети – зайцы на другом конце. Они ходят по всему бассейну и говорят слова: «Скачут зайки по опушке, у них ушки на макушке: где – то рыщет серый волк, он зубами щелк да щелк». После этих слов волк выбегает и ловит зайчат. Зайцы убегают в домик. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Затейники»

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Начинают идти по кругу со словами: «Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе делаем вот так». Педагог показывает или называет то упражнение, которое дети должны выполнить. Повтор. 4 раза.

Подвижная игра «Погремушка»

Дети выстраиваются в одну шеренгу, стоя лицом к бортику. По сигналу перебегают на другую сторону бассейна, выполняют команду «Погреми». Побеждает тот, кто быстрее добегит до ориентира. (Погремушку можно изготовить из пластиковой бутылки, наполнив её цветными шариками или другими гремящими предметами). Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Самbrero»

Дети стоят у бортика. Напротив каждого ребенка лежат круги. По команде педагога дети подныривают под круг и стараются надеть круг на голову без помощи рук. Те, кто первым наденет круг, считается победителем. Повторить 4 раза.

Подвижная игра «Вагоны в тоннели».

Дети выстраиваются в колонну по одному, подходят к обручу, оттолкнувшись, скользят по воде вперед, как можно дальше. Можно поставить 2 обруча. Повторить 4,5 кругов.

Подвижная игра «Разноцветные мячи».

Считалкой выбирается водящий, который уходит в угол бассейна. Детям выдаются мячи. Дети играют с мячами. По сигналу выходит водящий, дети ложатся на воду, держась за мяч руками. Водящий старается поймать игрока, который не смог лечь на воду. Он становится водящим. Повторить 3 раза

Подвижная игра «Веселая карусель».

Дети надевают круги и, держась за руки, делают круг. Дети через одного, стоят или приседают. Стоящие дети идут по кругу и говорят слова: «Еле – еле, еле - еле завертелись карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз, два, раз, два. Вот и кончилась игра». Дети останавливаются и игра

повторяется. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Спящий крокодил».

Бассейн перегораживается поперек – это крокодил. Дети подходят к крокодилу и должны опустить голову вниз и перейти на другую сторону от разделительной метки. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Искатели жемчуга»

На дно бассейна разбрасываются мелкие тонущие игрушки. Дети по команде педагога начинают собирать их, опуская голову в воду, открывая глаза. Повтор. 3 раза.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Зоопарк»

Дети делятся на две группы: одна – звери зоопарка, другая – посетители. Звери в клетках (обручах) изображают зверя, а посетители угадывают. Повторить 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Поворот»

Занятие № 11

« В парке»

Задачи: совершенствовать умение скользить на воде без опоры; продолжать учить открывать глаза в воде; воспитывать организованность, умение слушать объяснения взрослого.

Оборудование: обручи, цветочек, маленькие разноцветные мячи, надувные мячи, теннисные шарик, 2 удочки- с пчелкой и бабочкой.

Разминка:

1. «Шагаем в парк». И.П. Ноги врозь, руки вниз. Шагать, высоко поднимая колени, руками выполнять энергичные взмахи вперед-назад, после 4 – 6 шагов остановка, пауза. Повтор. 6 раз. 2. «Свежий воздух». И.П. Ноги врозь, руки за спину. 1 – поднять руки через стороны вверх – в стороны, приподняться на носки, вдох; 2 – через стороны руки за спину, опустится на всю стопу. Повторит 6 раз.

3. «Посмотритесь в лужицы». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон, посмотреть вниз, руки в стороны – назад, ноги не сгибать. 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

4. «Деревья качаются». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо – подул ветер; 2 – и.п. – крепко стоит дерево, то же влево. Повтор. 6 раз.

5. «Спрячемся за кусты». И.П. Ноги врозь, руки на пояс. 1 – присесть, руки на колени, голову опустить; 2 и.п. Повтор. 6 раз.

6. «Елка, береза, дуб». И.П. Ноги вместе, руки к плечам. 1 – пружинка, поворот головы вправо; 2 – и.п. 3 – пружинка, опустить голову вниз; 4 – и.п. 5 – пружинка, поворот головы влево; 6 – и.п. После двух повторений руки вниз; пауза. Повторить 6 раз.

Основная часть:

Подвижная игра «В гости солнце приходи»

По команде педагога: «Солнце светит, идем гулять», дети идут вперед, изображая сбор цветов. После слов «Туча, дождь собирается», дети бегут в домик. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Выбирается считалкой один ребенок – бездомный заяц, другой – охотник. Остальные дети – зайцы в домиках (обручах). По сигналу педагога охотник начинает ловить бездомного зайца. Заяц убегает, увертывается или прячется в домике у зайчиков. Заяц, в дом которого забежал бездомный заяц, выбегает. Он становится бездомным, его ловит охотник. Игра продолжается. Повторить 3 – 4 раза.

Подвижная игра «Путешествие по озеру, где живет крокодил».

На бортике лежит знакомый крокодил. Дети передвигаются в воде в разных направлениях. Когда педагог говорит: «Крокодил просыпается, все превратились в мячи» (дети делают поплавок), или: «Крокодил просыпается, все спрятались» (дети прячутся под воду), или: «Крокодил просыпается, все прячутся в домиках (дети подныривают и прячутся в обручи). Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Разноцветные мячи»

На воду высыпается мячи разных цветов. Сначала дети перебрасывают мячи с одного края бассейна на другой, а затем по команде педагога приносят мячи определенного цвета. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Попади в круг»

На воде лежат круги. В руках у детей маленькие мячи. Дети целятся и стараются попасть в круг (можно обруч). 2 вариант игры – в круге, который лежит на воде, находится большой надувной мяч. Дети целятся резиновым мячом средних размеров, стараются сбить мяч. Повтор. 3 мин.

Подвижная игра споем песенку рыбкам

Дети, стоя в кругу или в шеренге, погружаются в воду и делают полный выдох через нос и рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей. Можно на выдохе произнести звук - у – долго и протяжно. Повторить 1 – 2 мин.

Подвижная игра «Чей шарик впереди»

Дети становятся в шеренгу, приседают, руки сцепляют за спиной. Перед каждым

участником игры на воду кладут теннисный шарик. По команде педагога дети начинают дуть на шарик, продвигаясь вперед. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до финишной линии. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра «Бабочка и пчелка»

Дети становятся у бортика. У педагога в руках две удочки. На одной – бабочка – ее надо ловить, подпрыгивая вверх, а на другой – пчелка, от пчелки надо спрятаться в воду, задержав дыхание. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Дельфины в цирке».

Дети – артисты изображают дельфинов. Педагог одной рукой держит обруч перед первым участником игры. Дельфины по одному ныряют через обруч и ложатся на воду. Повторить 4 круга.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу. Затем партнеры меняются местами. Повторить 4 раза

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди цветок»

Педагог прячет цветок, дети отыскивают его. Игра повторяется 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Занятие № 12

«Вот так цветочки у Кати во садочке»

Задачи: совершенствовать умение делать вдох и полный выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде; активно выполнять задание взрослого; воспитывать организованность, смелость.

Оборудование: цветочек, ленточки, обруч, теннисные шарики, тонущие игрушки, резиновые игрушки.

Разминка:

1. «Вот так лето к нам пришло». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – руки согнуть в локтях, ладони приложить к груди; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. Повторить 6 раз.

2. «Лето пришло, с собой солнце привело». И.П. Ноги врозь, руки к плечам. 1 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть, потянуться; 2 – и.п. Повтор. 6 раз.

3. «Вышла Катя во садочек, увидала там цветочек». И.П. Ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон вперед, руки вперед – в стороны, ладони вниз, голову вперед; 2 – и.п. Ноги не сгибать. Повтор. 6 раз.

4. «Свежий ветер подул, все цветы к земле пригнул». И.П. Ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вправо, руки за голову; 2 – и.п. то же влево. Повторить 6 раз.

5. «Все цветочки маленькие – желтенькие, аленькие». И.П. Ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, смотреть вперед, спину держать прямо; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

6. «Катя пляшет во садочке, а на неё глядят цветочки». И.П. Ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – и.п. 3- отставляя ногу в сторону на носок. Тоже левой ногой. Чередовать задание. Повтор. 6 раз.

Основная часть:

Подвижная игра «Садовник»

Считалкой выбирается ребенок – садовник. Он становится на одном конце бассейна, а остальные дети цветы на другом конце. По сигналу педагога садовник идет по направлению к цветам со словами: «За цветами в сад пойду, из цветов венки сплету». Цветы отвечают: «Ты, садовник, нас не рви, не плети из нас венки. От тебя мы убежим, сорвать цветочки не дадим». По окончании текста дети – цветы перебегают на другую сторону бассейна, а садовник старается их поймать. Если садовник дотронулся до ребенка, (сорвал цветочек), он останавливается и приседает. Игра повторяется 2 раза.

Подвижная игра «Ловишка с ленточками».

У детей сзади в купальных трусиках ленточка. Из детей выбирается считалкой ловишка. По команде педагога ловишка догоняет детей и старается выхватить ленточку. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Буря в море»

Дети встают около обруча, в котором плавают теннисные шарики. Обруч – море, шарики – корабли. Нужно подуть на них так, чтобы сдвинуть их к середине обруча. Повторить 2 мин.

Подвижная игра «Веселые ребята»

Дети стоят у бортика. По сигналу педагога начинают продвигаться по воде вперед со словами: «от рассвета до заката в речке плавают ребята. Не смотри что малыши, настоящие пловцы». После этих слов, дети опускают голову в воду, задерживают дыхание. Повтор. 2 раза.

Подвижная игра: «Угадай что за игрушка»

Дети стоят у бортика. Педагог бросает тонущие игрушки. По сигналу педагога дети наклоняются и достают игрушку со дна, кладут её на бортик и называют кто это. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Дельфины в цирке».

Дети – артисты изображают дельфинов. Педагог одной рукой держит обруч перед первым участником игры. Дельфины по одному ныряют через обруч и ложатся на воду. Повторить 4 круга.

Подвижная игра «Кто дальше проскользит».

Дети, взяв в руки маленькую игрушку, по одному выполняют скольжение указанным способом. Там, где ребенок остановился, педагог кладет на бортик игрушку. Дети сами

оценивают качество выполнения данного упражнения. В следующий раз пытаются улучшить свой результат. Повтор. 2 мин.

Подвижная игра «Буксир».

Дети разбиваются на пары. Один принимает положение стрелы, другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первая придет к финишу. Затем партнеры меняются местами. Повторить 4 раза

Заключительная часть:

Игра малой подвижности «Найди цветочек»

Педагог прячет цветок, дети ищут его. После слов: «Раз, два, три, цветочек найди», дети ищут цветок. Игра повторяется 2 раза.

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Дыхательная гимнастика младший возраст

1. «ЧАСИКИ»

- Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».
- Повторить 10—12 раз.



2. «ТРУБАЧ»

- Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф».

Повторить 4—5 раз.



3. «ПЕТУХ»

- Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».
- Повторить 5—6 раз.



4. «КАША КИПИТ»

- Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».
- Повторить 3—4 раза.



5. «ПАРОВОЗИК»

- Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».
- Повторять в течение 20—30 секунд.



6. «НА ТУРНИКЕ»

- Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф».
- Повторить 3—4 раза.



9. «РЕГУЛИРОВЩИК»

- Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».
- Повторить 5—6 раз.



11. «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

- Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».
- Повторить 4—5 раз.



12. «ЛЫЖНИК»

- Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».



14. «ГУСИ ЛЕТЯТ»

- Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз — выдох, произносить «г-у-у-у-у».



Дыхательная гимнастика средний возраст

„Ветер”



Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.

И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

- 1-сделать полный вдох, выпячивая живот.
- 2 –задержать дыхание на 3-4 сек.
- 3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз

„Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

- 1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
- 2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»

5 раз



„Гуси летят”

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п.- основная стойка.

1- руки поднять в стороны (вдох).

2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
4 раза



„Дыхание”

Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.



И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным
пальцем правой руки, левой ноздрей
делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую
ноздрю, левую закрыть.

4 раза

„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.



7 раз

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать

3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



„Насос”



Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п.- основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2 -руки скользят, при этом громко
произносить звук» с-с-с»(выдох)

10 раз

„Петух”



Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

„Поворот”



Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п- основная стойка.

1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за

спину, другая вперед,

3-вернуться в И.п.

7 раз



„Регулировщик”

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

1-правая рука вверх, левая в сторону
(вдох носом).

2-левая рука вверх, правая вниз с
произнесением звука р-р-р

7 раз



„Ушки”

Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.

И.п.-основная стойка.

1-наклон головы вправо- сильный вдох

2-наклон головы влево - произвольный
выдох.

5 раз

