



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Киты»</b> И.п. – упор лежа. Опустить лицо в воду, выдох.</li> <li>• <b>Упражнение «Гребцы»</b> Движения обеими руками одновременно спереди назад, возвращаясь в и.п., руки проносятся над водой.</li> <li>• <b>Упражнение «Воротики»</b> Нырнуть сквозь ворота – двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки.</li> <li>• <b>Игра «Морской бой»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Ручеек»</b></li> </ul>	<p>Учить выдоху в воду.</p> <p>Упражнять в движении рук.</p> <p>Учить погружаться в воду с головой.</p> <p>Приучать не бояться брызг и не вытирать лицо.</p> <p>Снятие психологической и физической активности.</p>	<p>Полное погружение без опоры.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: названия упражнений, объяснения. Практический: повторение упражнений. Форма организации: фронтальная. Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком.</p> <p>Наглядный: имитация, помощь педагога. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Формы организации: индивидуальная.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Формы организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Использование элементов соревнования.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: объяснения. Практический: игровой метод. Формы организации: поточная.</p>	
--	--	--	---	---	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
2. «Что мы знаем о себе»	«Свою осанку делай сам»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Разминка</b> «Вот мы какие» <i>Мы на плечи руки ставим, Начинаем их вращать. Так осанку мы исправим, Раз – два – три – четыре – пять!</i> <b>(Руки к плечам, вращение плечами вперед и назад).</b> <i>Руки ставим перед грудью, В стороны разводим. Мы разминку делать будем При любой погоде.</i> <b>(Руки перед грудью, рывки руками в стороны).</b></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- «приседание»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Передвижение по дну бассейна:</b></li> <li>- «ходули»</li> <li>- «растопырка»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Упражнение «Сядь на дно»</b> И.п. – сидя, упор сзади. Приподняться, выпрямляя руки.</li> </ul>	<p>Настроить детей на активную работу.</p> <p>Укреплять мышцы спины.</p> <p>Формировать осознание самоконтроля за осанкой.</p> <p>Приучать погружаться под воду.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: помощь педагога. Словесный: пояснение. Практический: повторение упражнений. Формы организации: фронтальная, индивидуальная.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Формы организации: поточная.</p> <p>Наглядный: показ, зрительные ориентиры. Словесный: объяснение. Практический: игровой метод. Формы организации: фронтальная.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Достань свой предмет»</b> Дети погружаются под воду, и достают свой предмет.</li>   <li>• <b>Упражнение «Пружина»</b> Выпрыгивать из воду как можно выше.</li>   <li>• <b>Игра «Кто кого?»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Мяч в кругу»</b></li> </ul>	<p>Учить открывать глаза в воде.</p> <p>Учить преодолевать сопротивление воды, укреплять силу мышц.</p> <p>Совершенствовать у детей умение действовать в необычных условиях, прилагая при этом определенные усилия.</p> <p>Сбросить интенсивность физического напряжения.</p>	<p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Формы организации: по подгруппам.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Использование элементов соревнования.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения. Практический: игровой метод. Формы организации: фронтальный.</p>	
--	--	--	--	---	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол – во
3. «Если хочешь быть здоров»	«И закалка, и игра»	<p><b>1. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Раз – подняться, потянуться»</b>  <i>Раз – подняться, потянуться.</i>  <i>Два – согнуться, разогнуться.</i>  <i>Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка.</i>  <i>На четыре – руки шире,</i>  <i>Пять – руками помахать.</i>  <i>Шесть – тихонечко присесть.</i>  <b>(Выполняем движения по тексту).</b></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «качели»</li> <li>- «фонтан»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Ветерок»</b>  И.п. – стоя в наклоне. Выдох на воду.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Гусеница»</b></li> </ul>	<p>Дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.</p> <p>Укреплять мышцы спины; развивать внимание.</p> <p>Учить делать продолжительный выдох; развивать легкие.</p> <p>Учить безбоязненно погружаться в воду с головой; развивать внимание и умение ориентироваться на и под водой.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры.  Словесный: объяснение, пояснение.  Практический: повторение упражнений.  Форма организации: фронтальная, групповая.</p> <p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений.  Форма организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры, имитация.  Словесный: пояснение.  Практический: игровой метод.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Достань цифру»</b> Погрузившись в воду, достать нужную цифру.</li> <li>• <b>Игра «Кто рядом, сядь!»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Зрительная память»</b></li> </ul>	<p>Приучать открывать глаза в воде; учить не бояться погружаться под воду; развивать внимание и память.</p> <p>Развивать внимание, умение сосредоточится в необычных условиях; Приучать не бояться воды.</p> <p>Развивать внимание, память, умение ориентироваться в необычных условиях.</p>	<p>Форма организации: поточная</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, распоряжения. Практический: игровой метод. Использование элементов соревнования. Форма организации: фронтальная, групповая.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: объяснение. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Форма организации: фронтальная.</p>	
--	--	---	--	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол – во
4. «Осень. Явления природы»	«Осенний дождик»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> «Дождь» <i>Дождь! Дождь! Надо нам Расходиться по домам! (Шагаем на месте). Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте). Град!! Град! Сылет град, Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши). Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба змейкой</li> <li>- «пружинка»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Дудочка»</b> И.п. – стоя в наклоне. Выдох в воду, погружая губы.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Лужи»</b> Ходьба, высоко поднимая ноги из воды.</li> </ul>	<p>Тонизировать и стимулировать детей к работе.</p> <p>Укреплять мышцы спины; научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.</p> <p>Учить выдоху в воду; развивать легкие.</p> <p>Учить погружаться в воду с головой без опоры.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений. Форма организации: поточная, фронтальная.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Найди такой же»</b> Погрузившись под воду, найти предмет, который показывает педагог.</li> <li>• <b>Упражнение «Спрячься от дождя»</b></li> <li>• <b>Игра «Найди свой домик»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Теплый дождь»</b></li> </ul>	<p>Приучать открывать глаза в воде; развивать внимание.</p> <p>Учить ориентироваться по звуковому сигналу; развивать внимание; приучать детей безбоязненно погружаться в воду.</p> <p>Развивать внимание, память, умение ориентироваться в необычных условиях.</p> <p>Закрепить положительный эффект.</p>	<p>Практический: игровой метод. Форма организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод. Форма организации: фронтальная, групповая.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Форма организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: объяснение, пояснение. Практический: игровой метод. Форма организации: фронтальная. Использование элементов соревнований.</p> <p>Наглядный: имитация. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	---	---	--



Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол – во
5. «Без воды нет жизни»	«Вода – источник жизни»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«К речке быстрой»</b>  <i>К речке быстрой мы спустились,</i>  <b>(Шагаем на месте)</b>  <i>Наклонились и умылись.</i>  <b>(Наклоны вперед, руки на поясе)</b>  <i>Раз, два, три, четыре,</i>  <b>(Хлопаем в ладоши)</b>  <i>Вот как славно освежились.</i>  <b>(Встряхиваем руками)</b>  <i>Делать так руками нужно:</i>  <i>Вместе – раз, это брасс.</i>  <b>(Круги двумя руками вперед)</b>  <i>Одной, другой – это кроль.</i>  <b>(Круги руками вперед поочередно)</b>  <i>Все, как один, плывем как дельфин.</i>  <b>(Прыжки на месте)</b>  <i>Вышли на берег крутой</i>  <b>(Шагаем на месте)</b>  <i>Но не отправимся домой.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение «змейкой»</li> <li>- «крокодилы»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Пружинка»</b>  Прижать спину к бортику, ноги</li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.</p> <p>Развивать ориентирование в акватории бассейна.</p> <p>Укреплять мышцы спины.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.  Форма организации: поточная.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: пояснения.</p>	1.

		<p>поднять вверх.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «У кого больше пузырей»</li> <li>• Упражнение «Медуза»</li> <li>• Упражнение «Кто дольше проскользит»</li> <li>• Игра «Рыбка в сетке»</li> </ul> <p>3. Заключительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Веселые считалки»</li> </ul>	<p>Учить делать глубокий вдох через рот, и полный выдох в воду.</p> <p>Учить принимать без опорное положение на воде.</p> <p>Учить выполнять скольжение на груди со вспомогательным предметом.</p> <p>Приучать ориентироваться в бассейне, погружаться в воду, открывать глаза в воде.</p> <p>Приведение в равновесие эмоционального состояния ребенка.</p>	<p>Практический: повторение упражнений. Форма организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения. Практический: игровой метод. Форма организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: показ, зрительные ориентиры. Словесный, объяснение. Практический: повторение упражнений. Форма организации: поточная.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	---	---	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
6. «Воздух и вода – лучшие друзья»	«Воздух»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Мы зарядку делать будем»</b>  <i>Мы зарядку делать будем.  Мы руками быстро крутим-  То назад, а то вперед,  А потом наоборот.  (Наклоны вперед).</i>  <i>Наклоняемся пониже.  Ну-ка, руки к полу ближе!  Выпрямились, ноги шире.  Тянем спинку, три-четыре.  (Наклоны вперед).</i> </li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «футбол в воде»</li> <li>- «переправа»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение на осанку «Пружинка»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Фонтаны»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Сможешь ли, попробуй?»</b></li> </ul>	<p>Настроить детей на активную работу.</p> <p>Учить передвигаться в воде разными способами; приучать не бояться брызг.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, ног.</p> <p>Упражнять в ассиметричном движении ног.</p> <p>Учить всплывать на поверхность, держаться на поверхности воды.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.  Форма организации: поточная.</p> <p>Наглядный: показ, помощь инструктора.  Словесный: пояснения.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: объяснения.  Практический: повторение упражнений, имитация.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: объяснения.</p>	1.

		<p>Сделать глубокий вдох и спокойно лечь на воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Гребцы»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Коробочка»</b> Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхность воды. Сделав глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра «Катание на кругах»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Воздух, вода»</b></li> </ul>	<p>Учить движению рук (способом «кроль»).</p> <p>Закреплять умение задерживать дыхание.</p> <p>Приучать свободно и безбоязненно передвигаться по всей акватории бассейна.</p> <p>Сбросить интенсивность физической нагрузки; развивать внимание; воспитывать сообразительность.</p>	<p>Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений, имитация. Выполнять в различном темпе, с постепенным усложнением.</p> <p>Наглядный: показ, помощь инструктора. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений. Форма организации: фронтальная, групповая.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: объяснения условий игры. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: объяснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	---	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
7. «Время»	«Водолазы»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  «А часы идут, идут»  Тик-так, тик-так,  В доме кто умеет так?  Это маятник в часах,  Отбивает каждый такт  <b>(Наклоны влево-вправо).</b>  А в часах сидит кукушка,  У нее своя избушка.  <b>(Дети садятся в глубокий присед).</b>  Прокукует птичка время,  Снова спрячется за дверью,  <b>(Приседания).</b>  Стрелки движутся по кругу.  Не касаются друг друга.  <b>(Вращение туловищем вправо).</b></li> </ul> <p><b>2. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «на парусе»</li> <li>- «задний ход»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Насос»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кто дольше проскользит?»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Учить свободно передвигаться разными способами и в различном направлении; укреплять мышцы спины; приучать следить за своей осанкой.</p> <p>Учить одновременно и поочередно погружаться в воду; помочь преодолеть робость, поверить в себя.</p> <p>Учить скользить с доской, совершая движения ног, как при плавании способом «кроль»; осознать язык</p>	<p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: пояснения.  Формы организации: фронтальная в различных направлениях.  Постепенное усложнение условий.</p> <p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: объяснения, пояснения.  Практический: повторение упражнений.  Формы организации: фронтальная, в парах.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.  Словесный: указания, пояснения.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «До пяти»</li> <li>• Упражнение «Кто быстрее?»</li> <li>• Игра «Водолазы»</li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Крабы»</li> </ul>	<p>собственного тела.</p> <p>Учить делать глубокий вдох и задерживать дыхание.</p> <p>Закреплять скольжение на груди с предметом.</p> <p>Учить задерживать дыхание, погружаясь под воду с головой; приучать открывать глаза в воде.</p> <p>Снизить активность. Учить передвигаться различными способами.</p>	<p>Практический: игровой метод. Формы организации: фронтальная. Использование элементов соревнования.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений. Формы организации: фронтальная. Постепенное усложнение: считать до 7.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод, Формы организации: по подгруппам. Использование элементов соревнования.</p> <p>Словесный: объяснения, команды. Практический: игровой метод. Использование элементов соревнований.</p> <p>Словесный: объяснения, указания. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	---	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
8. «Солнце, звезды, планеты»	«Ориентируемся по звездам»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Начинается разминка»</b>  <i>Начинается разминка.</i>  <i>Встали, выровняли спинки.</i>  <i>Вправо, влево наклонились</i>  <i>И еще раз повторили.</i>  <b>(Наклоны в стороны).</b>  <i>Приседаем мы по счету, Раз-два-три-четыре-пять.</i>  <i>Это нужная работа –</i>  <i>Мышцы ног тренировать.</i>  <b>(Приседания).</b>  <i>А теперь рывки руками</i>  <i>Выполняем вместе с вами.</i>  <b>(Рывки руками перед грудью).</b></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба по ориентирам</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение на дыхание «Звездочка»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Движение ногами</b></li> </ul>	<p>Укреплять опорно-двигательный аппарат; привлечь внимание и интерес ребенка к совместной работе.</p> <p>Укреплять мышцы спины; развивать выносливость.</p> <p>Упражнять в лежании на воде с задержкой дыхания; укреплять дыхательную систему.</p> <p>Учить движению ног в плавании способом «кроль»; формировать навык выполнения циклических упражнений.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.  Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: название упражнений, пояснения.  Формы организации: фронтальная в различных направлениях.</p> <p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: название упражнения, указания.  Практический: повторение упражнений.  Формы организации: фронтальная, по подгруппам.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: объяснения, пояснения.  Практический: повторение упражнений.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение от опоры на груди</li> <li>• Упражнение «Поднырки»</li> <li>• Упражнение «Смотри внимательно»</li> <li>• Игра «Баскетбол на воде»</li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Затейники»</li> </ul>	<p>Закреплять скольжение на груди; развивать уверенность в себе.</p> <p>Учить плавать, преодолевая препятствия в воде; ориентироваться в необычных условиях.</p> <p>Приучать открывать глаза в воде; развивать внимание; воспитывать смелость.</p> <p>Развивать быстроту реакции, внимание, ориентирование в воде.</p> <p>Снятие психологической и физической активности.</p>	<p>Формы организации: фронтальная, индивидуальная. Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений, контрольный метод. Образные сравнения. Формы организации: фронтальная, иногда индивидуальная.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Открытие глаз на различной глубине.</p> <p>Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесный: пояснения, распоряжения. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	---	---	--



Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
9. «Песок и глина»	«На морском берегу»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  «Тихо плещется вода»  <i>Тихо плещется вода,  Мы плывем по теплой речке.  (Плавательные движения руками).</i>  <i>В небе тучки, как овечки,  Разбежались, кто куда.  (Потягивание – руки вверх и в стороны).</i>  <i>Мы из речки вылезаем,  Чтоб обсохнуть, погуляем.  (Ходьба на месте).</i>  <i>А теперь глубокий вдох.  И садимся на песок.  (Дети садятся).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «на парусе»</li> <li>- «задний ход»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Ванька-встанька»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Рассмотри, что на дне»</b></li> </ul>	<p>Повысить эмоциональный настрой; воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям плаванием.</p> <p>Приучать передвигаться в воде разными способами; научить держать равновесие при ходьбе; закрепить разнообразные виды ходьбы.</p> <p>Учить погружаться с головой в воду, выполняя глубокий вдох и продолжительный выдох в воду; развивать органы дыхания.</p> <p>Приучать открывать глаза, при погружении в воду;</p>	<p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: рассказ, пояснения.  Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: пояснения, указания.  Практический: повторение упражнений, игровой метод.  Использование образных сравнений.</p> <p>Наглядный: имитация.  Словесный: объяснения, название упражнений, указания.  Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры, помощь педагога.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение на груди</li>   <li>• Игровое упражнение «Футбол на воде»</li>   <li>• Упражнение «Стрела»</li>   <li>• Игра «Море штормит»</li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Берег и река»</li> </ul>	<p>ориентироваться под водой.</p> <p>Учить скользить на груди, отталкиваясь от дна; воспитывать морально-волевые качества.</p> <p>Приучать не бояться брызг; воспитывать волевые качества; учить не отворачивать лицо.</p> <p>Учить скользить на спине, отталкиваясь от бортика двумя ногами.</p> <p>Развивать внимание, умение творчески использовать свой двигательный опыт.</p> <p>Приведение в равновесие эмоционального состояния детей.</p>	<p>Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод. Использование вспомогательных снарядов, игрушек.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: название упражнений, указания, пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: объяснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
10. «Горы»	«Горный ручей»	<p>1. Вводная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Нам на месте не сидится»</b>  <i>Нам на месте не сидится,  Разминаем поясницу.  Корпус крутим влево-вправо –  Так мы отдохнем на славу.  (Вращаем туловищем).  Хорошо мы отдохнули  Вместе дружно потянулись.  (Потягиваемся).</i></li> </ul> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба, максимально длинными шагами</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Островки»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Сможешь ли, попробуй?»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Фонтан»</b></li> </ul>	<p>Формирование красивой осанки; повышение эмоционального настроения.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук; приучать преодолевать сопротивление воды.</p> <p>Учить погружаться в воду с головой с задержкой дыхания; развивать органы дыхания.</p> <p>Упражнять в лежании на спине и груди без опоры с задержкой дыхания и с выдохом в воду.</p> <p>Учить движению ног в горизонтальном положении способом «кроль».</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: пояснения.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: пояснения.  Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.  Выполнение на качество, длительность.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: объяснение.  Практический: повторение</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение на груди</li>   <li>• Игра «Круговорот»</li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Ручеек»</b></li> </ul>	<p>Учить скольжению на груди, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.</p> <p>Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, координацию движений; формировать умение действовать в коллективе.</p> <p>Сбросить интенсивность физической нагрузки; разгрузить ребенка эмоционально и физически.</p>	<p>упражнений. Выполнение движений, держась за неподвижную опору.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений. Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, открывая глаза. Образные сравнения.</p> <p>Словесный: объяснения, пояснения. Практический: игровой метод. Образные сравнения, выполнение в различном темпе, постепенное усложнение условий.</p> <p>Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	---	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол -во
11. «Почва»	«Водоросли»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«На лугу растут цветы»</b>  <i>На лугу растут цветы  Небывалой красоты.  (Потягивания – руки в стороны).</i>  <i>К солнцу тянутся цветы.  С ними потянись и ты.  (Потягивание – руки вверх).</i>  <i>Ветер дует иногда,  Только это не беда.  (Дети машут руками, изображая ветер).</i>  <i>Наклоняются цветочки,  Опускают лепесточки.  (Наклоны).</i>  <i>А потом опять встают  И по прежнему цветут.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба по диагонали</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Островки»</b></li> </ul>	<p>Формирование основ культуры движений;  повышение физической работоспособности.</p> <p>Развивать внимание;  укреплять мышцы спины;  приучать следить за своей осанкой.</p> <p>Развивать органы дыхания,  задерживая дыхание на более длительное время.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: указания.  Практический: игровой метод.  Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные и слуховые ориентиры.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: имитация, образные названия и сравнения, помощь педагога.  Словесный: указания, пояснения.  Практический: повторение упражнений, контрольный метод.  Полное погружение без опоры с закрытыми и открытыми</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Растопырка»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Ляг на дно»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Водяная лилия»</b></li>   <li>• <b>Упражнение на дыхание: вдох – выдох в воду – поворот головы для вдоха.</b></li>   <li>• <b>Игра «Искатели жемчуга»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Водяной»</b></li> </ul>	<p>Закреплять умение лежать на воде без опоры; формировать умение целесообразно использовать ранее приобретенные навыки лежания на воде.</p> <p>Учить всплывать к поверхности воды при задержке дыхания; совершенствовать физические качества.</p> <p>Учить скольжению на груди с заданием; воспитывают уверенность; развивать двигательную самостоятельность.</p> <p>Учить выполнять циклическое дыхание в способе плавания «кроль»; упражнять в выдохах в воду.</p> <p>Приучать детей согласовывать друг с другом свои движения в воде. Упражнять детей в погружении в воду с головой.</p> <p>Снизить физическую нагрузку.</p>	<p>глазами. Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. Словесный: название упражнений, указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: распоряжения. Практический: повторение упражнений. Быстрый вдох и выдох в воду.</p> <p>Практический: игровой метод. Можно ввести в игру сбор «жемчуга».</p> <p>Практический: игровой метод.</p> <p>Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	---	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
12. «Природные зоны»	«Озера, реки и моря»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b></li> </ul> <p><b>«Речка»</b>  <i>К речке быстро мы спустились,  Наклонились и умылись.  Раз, два, три, четыре,  Вот как славно освежились.  А теперь поплыли дружно.  Делать так руками нужно:  Вместе – раз, это – брасс.  Одной, другой – это кроль.  Все, как один, плывем, как дельфин.  Вышли на берег крутой  И отправились домой.</i>  <b>(Выполняем движения по тексту).</b></p> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба с приседанием</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «До пяти»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Насос»</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроения; привлечь внимание и интерес к совместной деятельности.</p> <p>Укреплять мышцы спины; формировать понимание зависимости между элементами упражнений.</p> <p>Укреплять и развивать дыхательную систему.</p> <p>Упражнять в выдохе в воду; закреплять погружение в воду с головой.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: игровой метод.  Соединить преимущества циклических видов деятельности (ходьба, плавание и т.д.).</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: указания, помощь педагога.  Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Словесный: указания, пояснения.  Практический: повторение упражнений, игровой метод.  Выполнение на качество, длительность.</p> <p>Наглядный: имитация.  Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений.  Использовать образные</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Звезда на спине»</li> <li>• Скольжение на груди</li> <li>• Упражнение «Измерим глубину»</li> <li>• Игра «Ручейки и озера»</li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Четыре стихии»</li> </ul>	<p>Закреплять безопорное положение на спине; совершенствовать умение лежать на поверхности воды.</p> <p>Закреплять скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна; ознакомить с движениями ног в скольжении.</p> <p>Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой.</p> <p>Развивать внимание, умение действовать в необычных условиях; двигательное творчество, навыки пространственной ориентировки.</p> <p>Развивать внимание. Снятие физической и психической активности.</p>	<p>сравнения.</p> <p>Наглядный: имитация. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения, замечания. Практический: повторение упражнений (с увеличением темпа).</p> <p>Наглядный: показ, зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений. Выполнение упражнений в парах.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод. Можно ввести в игру соревновательную форму.</p> <p>Словесный: объяснения, команды. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	---	--	--



Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
13. «Народно-прикладное искусство»	«Затейники»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Поднимаем руки все»</b>  <i>Поднимаем руки все – это «раз»,  Повернулась голова – это «два»,  Руки вниз, вперед смотри – это «три»,  Руки в стороны пошире развернулись на «четыре»,  С силой их к плечам прижать – это «пять».</i>  <i>Всем ребятам тихо сесть – это «шесть».</i>  <i>Три, четыре – руки шире,  Пять, шесть – тихо сесть.</i>  <i>Посидим и отдохнем,  А потом опять начнем.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба с высоким подниманием колена;</li> <li>- «задний ход»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кто дольше?»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Звезда на спине»</b></li> </ul>	<p>Воспитание стойкого интереса и потребности к занятиям плаванием; повышение эмоционального настроения.</p> <p>Укреплять мышцы спины; приучать следить за осанкой, держать ровно спину.</p> <p>Развивать легкие, задерживая дыхание.</p> <p>Закреплять безопорное положение на спине; формировать умение принимать горизонтальное</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.  Словесный: пояснение, помощь педагога.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.  Выполнение на качество, длительность.</p> <p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: указания, помощь педагога.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Ножницы»</li>   <li>• Упражнение «Кто быстрее?»</li>   <li>• Игровое упражнение «Телефон»</li>   <li>• Игра «Затейники»</li>   <li>3. Заключительная часть. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Ленивое зеркало»</li> </ul> </li> </ul>	<p>положение тела в воде.</p> <p>Упражнять в движении ногами способом «кроль», в выполнении циклических видов деятельности.</p> <p>Совершенствовать скольжение на груди с доской, в сочетании с движением ног способом «кроль»; упражнять в выполнении циклических видов деятельности.</p> <p>Упражнять в погружении с выдохом в воду; приучать открывать глаза в воде, не вытирать лицо руками после погружения.</p> <p>Развивать внимание; совершенствовать коллективное двигательное творчество, навыки пространственной ориентировки.</p> <p>Развивать зрительную память, внимание; снятие физической нагрузки.</p>	<p>Практический: повторение упражнений. Применение образных сравнений.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: команды, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Применение игрушек. Использовать образные сравнения.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Использование образных сравнений.</p>	
--	--	---	---	---	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
14. «Дома. Интерьер»	«Город физкультурный»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка на суше «Юрта»</b>  <i>Юрта, юрта, круглый дом,  (Шагаем на месте).  Побывайте в доме том!  (Развели руки в стороны).  Гости явятся едва  (Повороты туловища влево-вправо).  В печку прыгают дрова.  (Прыжки на месте).  Печка жарко топится,  (Хлопаем в ладоши)  Угостить торопится.  (Присели).  Ладушки, ладушки,  (Хлопаем в ладоши).  Круглые оладушки.  (Шагаем на месте).</i> </li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба в разных направлениях с падением в воду</li> <li>- ходьба с приседанием</li> </ul> <p>• <b>Станция для игр с мячом.</b>  <b>Игра «Не зевай!»</b></p>	<p>Развивать творческое воображение; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Укреплять мышцы спины; развивать внимание, умение действовать по сигналу.</p> <p>Развивать внимание, быстроту реакции.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: пояснения.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: указания, команды.  Практический: повторение упражнений.  Постепенное усложнение условий: лицом вперед, спиной вперед, боком и т.д.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры.  Словесный: указания, команды.  Практический: игровой метод.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Улица, для игры с обручами «Веселая эстафета»</b></li>   <li>• <b>Городской бассейн Игра «Карась, не разбуди рыбака» Упражнение «Измерим глубину»</b></li>   <li>• <b>Городская игровая площадка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «попади в цель»</li> <li>- «поднырки»</li> <li>- «кто быстрее?»</li> </ul> </li>   <li>• <b>Игра «Город»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Хоровод»</b></li> </ul>	<p>Воспитывать взаимовыручку, смелость; развивать ловкость, быстроту реакции; стимулировать проявление физических качеств посредством заданий соревновательного типа.</p> <p>Приучать погружаться под воду, не вытирать лицо руками, после погружения; развивать чувство коллективизма.</p> <p>Совершенствовать умение нырять, ориентироваться в воде; развивать уверенность, ловкость; совершенствовать плавание с предметом.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества, смелость, быстроту, через игру.</p> <p>Развивать внимание; снятие физической и эмоциональной активности.</p>	<p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Включение соревновательных элементов.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Применение образных сравнений. Включение соревновательных элементов.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: команды, указания. Практический: игровой метод. Включение соревновательных элементов.</p> <p>Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
15. «Зима»	«Зима в бассейне»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Белая зима»</b>  <i>Пускай снегами все заносит,</i>  <i>(Руки через стороны вверх опустили).</i>  <i>Пускай лютуют холода,</i>  <i>(Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо).</i>  <i>Зима меня не заморозит,</i>  <i>Не напугает никогда.</i>  <i>(Левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе).</i>  <i>Зимой белые снежинки</i>  <i>Танцуют за моим окном.</i>  <i>(Правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе).</i>  <i>А Дед Мороз свои картинки</i>  <i>Рисует на стекле ночном.</i>  <i>(Плавные движения двумя руками вверх-вниз перед собой).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- «ледокол»</li> <li>- «сугробы»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Дует ветер»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Мы плывем на</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроения; формирование основ культуры движений.</p> <p>Закреплять различные виды передвижения; развивать внимание, умение ориентироваться в акватории бассейна.</p> <p>Развивать легкие; учить делать глубокий вдох и продолжительный выдох.</p> <p>Совершенствовать скольжение на</p>	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ, указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: имитация. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Использование образных сравнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и</p>	1.

		<p>льдине»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Стрела на спине</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Гребцы»</b></li>   <li>• <b>Игра «Белые медведи»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Льдинка, картошка и бабочка»</b></li> </ul>	<p>грудь со вспомогательным предметом; закреплять движения ног в плавании способом «кроль».</p> <p>Учить скольжению на спине, отталкиваясь от бортика бассейна двумя ногами.</p> <p>Разучивание движения руками в плавании способом «кроль»; выполнение циклических видов деятельности.</p> <p>Воспитывать взаимовыручку; формировать умение целесообразно использовать ранее приобретенные двигательные навыки.</p> <p>Развивать внимание, быстроту реакции; снизить физическую и психическую активность.</p>	<p>звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод, повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания, помощь педагога. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения, пояснения. Практический: повторение упражнений, игровой метод. Метод изучения движения по частям.</p> <p>Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	---	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
<p><b>16.</b> <b>«Праздники и обычаи»</b></p>	<p><b>«Зимние забавы»</b></p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> <b>«Веселые прыжки»</b> <i>Раз, два – стоит ракета.</i> <i>Три, четыре – самолет.</i> <i>Раз, два – хлопок в ладоши,</i> <b>(Прыжки на одной и двух ногах).</b> <i>А потом на каждый счет.</i> <i>Раз, два, три, четыре –</i> <i>Руки выше, плечи шире.</i> <i>Раз, два, три, четыре –</i> <i>И на месте походили.</i> <b>(Ходьба на месте).</b></li> </ul> <p><b>2. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба с приседанием</li> <li>- «ходули» (ходьба на носках)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Торпеда»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Стрела»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кто быстрее?»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.</p> <p>Укреплять мышечную систему ребенка; устранение различных дефектов осанки и предупреждение плоскостопия.</p> <p>Совершенствовать скольжение на спине; закреплять умение задерживать дыхание; приучать работать в парах.</p> <p>Учить скользить на груди от опоры.</p> <p>Закреплять движения ногами в скольжении на груди способом</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Форма организации: в парах.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений. Использование образных сравнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.</p>	<p>1.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Удержись»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Пятнашки с поплавком»</li> </ul> <p>3. Заключительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Слушай хлопки»</li> </ul>	<p>«кроль»; стимулировать проявление физических качеств посредством заданий соревновательного типа.</p> <p>Учить детей сохранять равновесие; развивать навыки ориентирования в воде.</p> <p>Закреплять умение погружаться в воду, удерживаться на воде, скользить.</p> <p>Снять физическую активность; восстановить эмоциональное состояние детей; развивать внимание.</p>	<p>Словесный: указания. Практический: игровой метод. Включение соревновательных элементов.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Использование вспомогательных снарядов и игрушек. Постепенное усложнение. На различной глубине.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	---	--



Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
17. «Праздники и обычаи»	«Зимние забавы»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Дружно встали на разминку»</b>  <i>Дружно встали на разминку  И назад сгибаем спинку.  Раз-два, раз-два, раз-два-три,  Да не упади смотри.  (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу).</i>  <i>Наклоняемся вперед.  Кто до пола достает?  Эту сложную работу  Тоже делаем по счету.  (Наклоны вперед).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба с приседанием</li> <li>- «ходули» - ходьба на носках</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Торпеда»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Стрела»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание детей к совместному занятию.</p> <p>Укреплять мышечную систему ребенка; устранение различных дефектов осанки и предупреждение плоскостопия.</p> <p>Совершенствовать скольжение на спине; закреплять умение задерживать дыхание; приучать работать в парах.</p> <p>Учить скользить на груди от опоры.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений. Образные сравнения. Формы организации: работа в парах.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кто быстрее?»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Удержись»</b></li>   <li>• <b>Игра «Пятнашки с поплавком»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Слушай хлопки»</b></li> </ul>	<p>Закреплять движения ногами в скольжении на груди (по типу «кроль»).</p> <p>Учить детей сохранять равновесие; развивать навыки ориентирования в воде.</p> <p>Закреплять умение погружаться в воду, удерживаться на воде, скользить.</p> <p>Снять физическую активность; восстановить эмоциональное состояние детей; развивать внимание.</p>	<p>Образные сравнения.          Формы организации:          фронтальная.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.          Словесный: команды, пояснения.          Практический: игровой метод.          Использование элементов соревнований.</p> <p>Наглядный: показ.          Словесный: указания, пояснения.          Практический: игровой метод.          Постепенное усложнение условий.          Использование вспомогательных предметов.</p> <p>Словесный: пояснения.          Практический: игровой метод.          Использование игрушек.</p> <p>Словесный: пояснения.          Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
18. «Растительный мир»	«Водный растительный мир»	<p>1. Вводная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> «Раз - цветок, два - цветок» <i>Чтоб сорвать в лесу цветочки, Наклоняйся до носочков. Раз - цветок, два - цветок. А потом сплетем цветок. (Наклоны вперед, сначала к правой ноге, потом к левой).</i></li> </ul> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вход в воду с погружением «Воротики»</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- «копаем ямку»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Одуванчик»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Морская звезда»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Водная лилия»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Упражнять в погружении под воду; укреплять мышечную систему ребенка.</p> <p>Закреплять и контролировать правильность выполнения выдоха в воду.</p> <p>Закреплять горизонтальное безопорное положение на воде.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями рук.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Применение образных сравнений. Формы организации: индивидуальная.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений. Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Образные сравнения.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Вьюн»</b></li>   <li>• <b>Игра «Сбор жемчуга»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности Подводная тропинка»</b></li> </ul>	<p>Скольжение на груди с поворотом на один бок.</p> <p>Приучать детей согласовывать свои действия друг с другом, погружаться под воду с головой, открывать глаза в воде, рассматривать предметы на дне бассейна.</p> <p>Снизить физическую нагрузку.</p>	<p>Формы организации: по подгруппам.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений. Постепенное усложнение: попытка перевернуться на спину.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Использование тонущих игрушек.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Формы организации: поточный.</p>	
--	--	--	--	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
19. «Лесной дом»	«У лесной речки»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> «Дышим носом глубоко» <i>Дышим носом глубоко. Поднимаемся легко. (Приседания). Наклоняемся вперед, Прогибаемся назад. Как деревья ветер гнет, Так качаемся мы в лад. (Наклоны назад и вперед). Головой теперь покрутим. Так мы лучше думать будем! Поворот и поворот, А потом наоборот. (Вращение головой в стороны). Встанем, дети, на носочки. (Потягивания - руки вверх). На зарядке ставим точку.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вход с погружением и выдохом в воду</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- «плавник»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Растопырка»</b></li> <li>• <b>Скольжение на груди с выдохом в воду «Перенеси улов»</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроения; воспитание стойкого интереса к занятиям плаванием.</p> <p>Укреплять мышцы спины и ног; приучать не вытирать лицо руками после погружения в воду.</p> <p>Упражнять в свободном лежании на воде; развивать уверенность в себе.</p> <p>Учить выполнять одиночный выдох во время скольжения; приучать открывать глаза в воде.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Движения ногами в воде.</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Подводная охота»</b></li> <li>• <b>Игра «Щука и караси»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Ручеек»</b></li> </ul>	<p>Учить выполнять движения ногами в воде по типу «кроль» лежа на груди с опорой.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту реакции, ориентирование в воде; приучать погружаться в воду.</p> <p>Учить детей свободно передвигаться в воде; упражнять в скольжении.</p> <p>Снижение физической активности.</p>	<p>упражнений. Формы организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений. Постепенное усложнение выполнения: в различном темпе, попытки выполнения в скольжении.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод. Можно использовать элементы соревнований.</p> <p>Наглядный: звуковые сигналы. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	---	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
20. «Комнатные растения»	«Наши алые цветы»	<p><b>1. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> «Говорит цветку цветок» <i>Говорит цветку цветок: «Поднимай-ка свой листок. (Дети поднимают и опускают руки).</i> <i>Выйди на дорожку Да притопни ножкой. (Дети шагают на месте, высоко поднимая колени).</i> <i>Да головкой покачай Утром солнышко встречай. (Вращение головой).</i> <i>Стебель наклони слегка - Вот зарядка для цветка. (Наклоны).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вход в воду с погружением</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- «фонтан»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение</b> «Морская звезда»</li>   <li>• <b>Упражнение</b> «Поливка цветов»</li> </ul>	<p>Развитие координационных способностей; формировать эмоциональное отношение к окружающему; развивать воображение.</p> <p>Укреплять мышцы спины; закреплять движения ногами; развивать дыхательную и опорно-двигательную систему.</p> <p>Закреплять умение свободно лежать на спине.</p> <p>Приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками; развивать ориентирование в воде.</p>	<p>Наглядный: звуковые ориентиры, показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Постепенное усложнение задания: движения ногами выполнять в различном темпе.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Формы организации: по подгруппам.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение на груди «Лилия»</li> <li>• Скольжение на спине</li> <li>• Скольжение на груди в сочетании с движением ног</li> <li>• Игра «Спрячься!»</li> </ul> <p>3. Заключительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «На лужайке по утрам»</li> </ul>	<p>Учить сочетать скольжение на груди с выдохом в воду.</p> <p>Упражнять в скольжении на спине с различными способами отталкивания.</p> <p>Приступить к обучению упражнений на овладение общей координацией плавательных движений - согласовывая движения ног с выдохом.</p> <p>Упражнять детей в погружении в воду с головой.</p> <p>Снизить физическую нагрузку.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Отталкивание одной, двумя ногами, открывая глаза в воде.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, объяснения. Практический: повторение упражнений. Выполнение одиночного выдоха в воду во время скольжения.</p> <p>Практический: игровой метод.</p> <p>Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	--	--



Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
<p><b>21.</b> <b>«Растения - продукты питания»</b></p>	<p><b>«Живой мир водоемов»</b></p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> <b>«Царь Горох»</b> <i>Давным-давно жил царь Горох И делал каждый день зарядку. Он головой крутил-вертел И танцевал вприсядку. Плечами уши доставал И сильно прогибался, Он руки к небу поднимал, За солнышко хватался.</i> <i>(Дети повторяют описываемые движения).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду с заданием</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- движения руками «мельница»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Звезда на груди и спине»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Скольжение на груди, спине в сочетании с движением ног.</b></li> </ul>	<p>Настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Развивать мышцы спины, рук; приучать безбоязненно входить в воду; учить движениям рук по типу «кроль»</p> <p>Совершенствовать лежание на груди и спине.</p> <p>Учить выполнять циклические упражнения в скольжении на груди, спине.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Использование образных сравнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений. Полное погружение без опоры с открыванием глаз в воде.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Использование образных сравнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки.</p>	<p>1.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кувшинка»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Кузнечики»</b></li>   <li>• <b>Игра «Рыбка в сетке»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Запрещенные движения»</b></li> </ul>	<p>Упражнять в задержке дыхания, умении всплывать.</p> <p>Воспитывать навыки ориентировки в воде.</p> <p>Совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде; развивать внимание.</p> <p>Развивать внимание, память; привести в спокойное состояние эмоциональное напряжение; снизить физическую нагрузку.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Использование образных сравнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: игровой способ. Образные сравнения.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры, показ. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
22. «Какие бывают животные»	«Морские обитатели»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Сели зайки»</b>  <i>Сели зайки на пеньки,  Оттянули все носки,  (Сели, вытянули носки).</i>  <i>Спины чуть погнули  И лопатки все сомкнули.  (Прогнули спинки).</i>  <i>Посмотрите на зайчат,  Как красиво все сидят  Руки в стороны подняли  (Руки в стороны).</i>  <i>И наклоны делать стали.  (Наклоны, руки вперед).</i>  <i>Столько сделали наклонов, Сколько  на полянке кленов.  Столько сделали хлопков,  (Хлопки перед собой).</i>  <i>Сколько там росло цветков.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду «Тюлени», «Киты».</li> <li>- движения руками в воде</li> <li>- «пружинка»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Рыбка»</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроения; повышение физической работоспособности.</p> <p>Укреплять мышечную систему ребенка; упражнять в погружении в воду с заданием.</p> <p>Приучать свободно принимать горизонтальное положение в воде.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.  Использование образных сравнений.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.  Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: пояснения.  Практический: повторение упражнений.  Использование образных сравнений и ориентиров.  Выполнение на качественность, длительность.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Медуза»</b></li> </ul>	Продолжать учить лежать в воде на груди, задерживать дыхание.	Наглядный: показ. Словесный: Пояснения. Практический: повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры. Выполнение на качественность и длительность.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Скольжение на спине и груди с выполнением движений рук и ног</b></li> </ul>	Учить выполнять движения ног в сочетании со скольжением; координировать свои действия.	Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Применение элементов соревнования.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Крокодилы», «Дельфины»</b></li> </ul>	Упражнять детей в различных видах передвижения в воде.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям).	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра «Подводная охота»</b></li> </ul>	Развивать ловкость, меткость, умение действовать в коллективе, согласовывая свои действия с действиями товарищей.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод.	
		<p>3. Заключительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Летает - плавает»</b></li> </ul>	Снизить физическую активность; развивать внимание.	Словесный: указания. Практический: игровой метод.	

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
23. «Домашние и дикие животные»	«Кто где живет?»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> «Знакомство с лесными жителями» (Дети выполняют движения согласно тексту.) <i>У нас славная осанка Мы свели лопатки Мы походим на носках А потом на пятках. Пойдем мягко, как лисята И как мишка косолапый. И как серый волк-волчице. И как зайнька-трусишка, Вот свернулся волк в клубок, Потому что он продрог. Лучик ежика коснулся, Ежик сладко потянулся.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду при входе</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- упражнение «хомячки»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Циклическое дыхание: вдох - выдох в воду - поворот головы для вдоха</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Котята»</b> Дети произвольно перемещаются на</li> </ul>	<p>Следить за осанкой детей; акцентировать внимание на передачу детьми характерного образа животных.</p> <p>Упражнять в выдохе в воду; укреплять спину; развивать уверенность в себе.</p> <p>Упражнять в выполнении циклического дыхания по типу кроль.</p> <p>Упражнять детей в погружении под воду, в различных способах</p>	<p>Наглядный: звуковые ориентиры, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений. Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на более глубоком месте.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.</p>	1.

		<p>четвереньках (пролезают, подлезают в обруч).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Уточка плывет»</b> (скольжение на груди)</li> <li>• <b>Скольжение на груди с выполнением гребковых движений руками</b></li> <li>• <b>Игра «Лягушки в болоте»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Сделай фигуру»</b></li> </ul>	<p>передвижения; развивать ориентирование в воде и под водой;</p> <p>Продолжать упражнять детей плавать кролем на груди при помощи движений ног.</p> <p>Учить скольжению на груди при помощи гребковых движений руками.</p> <p>Развивать ловкость, ориентирование в водной среде бассейна.</p> <p>Развивать внимание; приучать действовать по сигналу; снизить физическую активность.</p>	<p>Словесный: указания. Практический: игровой метод. Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Введение элементов соревнований.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	---	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
24. «Наша Армия»	«Бравые подводники»	<p>1. Вводная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Дружно встали на разминку»</b>  <i>Дружно встали на разминку  И назад сгибаем спинку.  Раз-два, раз-два, раз-два-три,  Да не упади, смотри.  (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу).</i>  <i>Наклоняемся вперед.  Кто до пола достает?  Эту сложную работу  Тоже делаем по счету.  (Наклоны вперед).</i></li> </ul> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вход в воду с погружением «В цель»</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба в различных направлениях</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Подводная лодка»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Подъем подводной лодки с глубины»</b></li> </ul>	<p>Вызвать у детей интерес к занятию; настроить на совместную работу.</p> <p>Закрепить погружение в воду; укреплять мышцы спины, рук; повторять различные виды передвижения в воде.</p> <p>Упражнять детей в выдохе в воду.</p> <p>Закреплять навык всплывания.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений, игровой метод.  Формы организации: поточная, под наблюдением педагога.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания, пояснения.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания, пояснения.  Практический: повторение упражнений.  Выполнение на качественность и длительность.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Торпеды»</li> </ul>	Совершенствовать скольжение на спине.	Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Постепенное усложнение: с разным положением рук.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение «Гонка катеров»</li> </ul>	Упражнять в скольжении на груди с движением ног.	Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Введение элементов соревнования.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Доставь донесение»</li> </ul>	Продолжать учить скольжению на груди с движениями рук.	Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Введение элементов соревнования.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Разведчики, засада, атака»</li> </ul>	Развивать внимание; приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.	Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный команды. Практический: игровой метод.	
		<p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Расставь посты»</li> </ul>	Снизить физическую и эмоциональную активность; развивать внимание.	Словесный: указания, команды. Практический: игровой метод.	



Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
25. «Что мы знаем о птицах»	«Птицы у водоема»	<p>1. Вводная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка «Лебеди»</b>  <i>Лебеди летят, крыльями машут,  (Плавные движения руками).  Прогнулись над водой,  Качают головой.  Прямо и гордо умеют держаться,  Очень бесшумно на воду садятся.  (Присели).</i></li> </ul> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разные виды ходьбы: «Аист», «Цапли», «Пингвин»</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- упражнение на дыхание «Поднырки»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Утки-нырки»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Скольжение на груди</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Спрячься под воду»</b></li> </ul>	<p>Формировать эмоциональное отношение к окружающему; развивать воображение.</p> <p>Воспитывать навыки ориентирования в воде; укреплять мышцы спины; упражнять в задержке дыхания.</p> <p>Помогать детям осваивать безопасное положение в воде.</p> <p>Учить скольжению на груди в сочетании с выдохом в воду, с движениями ног и рук по типу «кроль»</p> <p>Упражнять в погружении в воду с головой.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.  Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: команды, указания.  Практический: повторение упражнений.  Формы организации: поточная.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания, пояснения.  Практический: повторение упражнений.  Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: объяснения, указания.  Практический: повторение упражнений.  Форма организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: образные названия, показ.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра «Охотники и утки»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Вот летит большая птица»</b>  <i>Вот летит большая птица,  Плавно кружит над рекой.  (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)  Наконец, она садится  На корягу над водой.  (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед).</i></li> </ul>	<p>Упражнять в погружении в воду с головой.</p> <p>Снятие физического напряжения.</p>	<p>Словесный: указания, пояснения.  Практический: повторение упражнений.  Полное погружение без опоры.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: указания.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: имитация.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	---	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
26. «Рыбы»	«Веселые рыболовы»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка «Упражненья»</b>  <i>Крутим мельницу вперед,  А потом наоборот.  (Вращение прямых рук вперед и назад).</i>  <i>Наклоняться будем все,  Будто прыгаем в бассейн.  (Наклоны вперед).</i>  <i>А потом назад прогнемся,  Хорошенько разомнемся.  (Наклоны назад).</i>  <i>И попрыгать нам пора,  Мы не прыгали с утра.  (Прыжки на месте).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вход в воду с погружением</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- разные виды передвижения, ходьбы</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Плавник»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Что ни шаг, то рыба»</b></li> </ul>	<p>Вызвать у детей интерес к занятию; настроить на совместную работу.</p> <p>Упражнять в погружении в воду с головой; укреплять мышечную систему детей; приучать детей свободно передвигаться в воде.</p> <p>Способствовать овладению горизонтальному положению тела в воде.</p> <p>Закреплять умение погружаться в воду с головой; приучать открывать глаза в воде.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Использование образных сравнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод. Методический прием:</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Доставь рыбку на сковородку»</b> (Скольжение)</li> <li>• <b>Игровое упражнение «Подводная охота»</b></li> <li>• <b>Игра «Караси и карпы»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Водяной»</b></li> </ul>	<p>Упражнять в скольжении на груди с движением рук и ног.</p> <p>Приучать открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.</p> <p>Упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и спине.</p> <p>Сбросить интенсивность физического напряжения.</p>	<p>использование тонущих игрушек. Введение элементов соревнования.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	---	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
27-28. «Водоемы»	«Озера, реки и моря»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Как приятно в речке плавать»</b>  <i>Как приятно в речке плавать!</i>  <b>(Плавательные движения).</b>  <i>Берег слева, берег справа.</i>  <b>(Повороты влево и вправо).</b>  <i>Речка лентой впереди.</i>  <b>(Потягивание - руки вперед).</b>  <i>Чтобы плыть еще скорей,</i>  <i>Надо нам грести быстрее.</i>  <i>Мы работаем руками.</i>  <i>Кто угонится за нами?</i>  <b>(Плавательные движения).</b></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вход в воду с погружением</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- ходьба с приседанием</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Измерим глубину»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Две реки»</b></li> </ul>	<p>Повысить эмоциональный настрой; Повысить физическую работоспособность.</p> <p>Приучать безбоязненно входить в воду, погружаться с головой.</p> <p>Упражнять в погружении в воду с головой.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди и спине в сочетании с движениями рук и ног.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Форма организации: поточная.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Выполнение на качественность и длительность.</p> <p>Наглядный: звуковые и зрительные ориентиры. Словесный: команды, указания. Практический: игровой метод. Применение элементов соревнования.</p>	2.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Ныряем в озеро»</li>   <li>• Игра «Ручейки и озера»</li>   <li>3. Зрительные ориентиры.</li> <li>• Игра малой подвижности «Ручеек»</li> </ul>	<p>Упражнять в нырянии, подныривании.</p> <p>Развивать внимание, свободное ориентирование и передвижение в воде.</p> <p>Сбросить интенсивность физических нагрузок.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Выполнение на качественность и длительность.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Практический: игровой метод. Форма организации: поточная.</p>	
--	--	--	---	--	--

Тема недели	Тема занятия	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	Кол-во
29. «Весна, ее признаки»	«Весенняя капель»	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> «Синие лужи весны» <i>Голубые, синие</i> <i>Небо и ручьи.</i> <b>(Руки через стороны вверх).</b> <i>В синих лужах плещутся</i> <i>Стайкой воробьи.</i> <b>(Приседания).</b> <i>На снегу прозрачные</i> <i>Льдинки-кружева.</i> <b>(Прыжки на месте).</b> <i>Первые проталинки,</i> <i>Первая трава.</i> <b>(Хлопки в ладоши).</b></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вход в воду с погружением</li> <li>- «пружинка»</li> <li>упражнение на дыхание «вдох - выдох в воду - поворот головы для вдоха»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Лужи»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Звезда»</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроения; привлечения внимания к совместной деятельности.</p> <p>Упражнять в погружении в воду с головой; укреплять мышцы спины, живота, рук; развивать дыхательную систему.</p> <p>Закреплять умение нырять, подныривать; приучать открывать глаза в воде.</p> <p>Закреплять умение принимать безопорное положение на воде.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Постепенное усложнение: на количество выдохов.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p>	1.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение на спине</li> <li>• Скольжение на груди</li> <li>• Игра «Капель» (по типу «Морской бой»)</li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Обойди все лужи»</li> </ul>	<p>Учить скольжению на спине с движением ног по типу «кроль».</p> <p>Упражнять в скольжении на груди, выполняя движения руками и ногами по типу кроль.</p> <p>Приучать не отворачивать лицо и не вытирать от брызг.</p> <p>Снизить физическую нагрузку.</p>	<p>Выполнение на качественность и длительность.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений. Движения ног по типу кроля. Постепенное усложнение координации в работе ног.</p> <p>Практический: повторение упражнений. Движения рук: попеременные и одновременные. Дыхание: произвольное, на задержке.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Практический: игровой метод. Форма организации: поточная.</p>	
--	--	---	---	--	--



<p><b>30. «Человек и природа»</b></p>	<p><b>«Водяной зоопарк»</b></p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Как приятно в речке плавать»</b>  <i>Как приятно в речке плавать!</i>  <b>(Плавательные движения).</b>  <i>Берег слева, берег справа.</i>  <b>(Повороты влево и вправо).</b>  <i>Речка лентой впереди.</i>  <b>(Потягивание - руки вперед).</b>  <i>Чтобы плыть еще скорей,</i>  <i>Надо нам грести быстрее.</i>  <i>Мы работаем руками.</i>  <i>Кто угонится за нами?</i>  <b>(Плавательные движения).</b></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Погружение в воду с заданием.</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Пружинка»</b></li>   <li>• <b>Циклическое дыхание.</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Звезда на груди и спине»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Торпеда»</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроения; привлечение внимания к совместной деятельности.</p> <p>Приучать входить в воду с погружением.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук.</p> <p>Развивать умение лежать на воде на задержке дыхания.</p> <p>Упражнять в скольжении на спине.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.  Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.  Словесный: указания.</p> <p>Наглядный: помощь педагога.  Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: имитация.  Словесный: объяснение, указания.  Практический: повторение упражнений, контрольный метод.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога.  Словесный: объяснения, пояснения.  Практический: повторение упражнений.</p>	<p>1.</p>
---------------------------------------	---------------------------------	---	--	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Стрела»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Крокодилы на охоте»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Цапли»</b></li>   <li>• <b>Игра «Смелые ребята»</b>  <i>Мы ребята смелые,  Смелые, умелые,  Если только захотим,  Через воду поглядим.</i></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Изобрази животного»</b></li> </ul>	<p>Упражнять в скольжении на груди.</p> <p>Продолжать учить передвигаться в воде различными способами.</p> <p>Приучать погружаться в воду с открытыми глазами.</p> <p>Снизить физическую нагрузку.</p>	<p>Наглядный: показ, помощь педагога.  Словесный: объяснения, указания, название упражнения.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: имитация.  Словесный: объяснение, указания.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: имитация.  Словесный: объяснение, указания.  Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: указания.  Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	---	---	--

<p><b>31. «Одежда и обувь»</b></p>		<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Разминка «Упражненья»</b> <i>Крутим мельницу вперед, А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперед и назад).</i> <i>Наклоняться будем все, Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперед).</i> <i>А потом назад прогнемся, Хорошенько разомнемся. (Наклоны назад).</i> <i>И попрыгать нам пора, Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Погружение в воду с заданием.</b></li> <li><b>Упражнение «Пружинка.</b></li> </ul> <p><b>- Передвижение по дну бассейна разными способами в сочетании с движением рук.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Игровое упражнение «Надень шляпу»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Приучать входить в воду с погружением.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук.</p> <p>Приучать к свободному передвижению по акватории бассейна с выполнением различных заданий.</p> <p>Погружение с головой в воду.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания.</p> <p>Наглядный: помощь педагога. Словесный: пояснение. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснение. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснение. Практический: повторение</p>	<p>1.</p>
------------------------------------	--	---	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Поплавок»</b></li>   <li>• <b>Скольжение на груди с выдохом в воду.</b></li>   <li>• <b>Игра «Найди себе пару»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</b></li> </ul>	<p>Упражнение на внимательность, выполняется по показу карточек-схем.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди.</p> <p>Активизировать внимание детей.</p> <p>Сбросить интенсивное физическое напряжение.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, пояснения. Практический: повторение упражнений. Методический прием: использование карточек-схем.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	---	---	--

<p><b>32.</b> <b>«Транспорт»</b></p>	<p><b>«Водный транспорт»</b></p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка.</b> <b>«Теплоход»</b> <i>От зеленого причала Оттолкнулся теплоход, Раз, два, Он шагнул назад сначала (Ходьба задним ходом).</i> <i>Раз, два, А потом шагнул вперед, (Ходьба вперед).</i> <i>Раз, два, И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразные движения руками).</i> <i>Набирая полный ход. (Ходьба с движениями рука «моторчик»).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Передвижения по дну бассейна и под водой различными способами.</b> <b>(Упражнения «Кораблики», «Лодочки плывут», «Задний ход», «Воротики»)</b></li> <li>- <b>Циклическое дыхание по типу «кроль».</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Торпеда»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Приучать к свободному передвижению по акватории бассейна с выполнением различных заданий.</p> <p>Учить выполнять дыхание, как при плавании кролем.</p> <p>Упражнять в скольжении на спине.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснение. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения. Практический: повторение</p>	<p>1.</p>
--	----------------------------------	--	---	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Винт»</li> <li>• Упражнение «Пароход в тоннеле»</li> <li>• Игра «Гонка катеров»</li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Катерок»</li> </ul>	<p>Учить скольжения с вращением тела.</p> <p>Продолжать учить подныривать, развивать дыхание.</p> <p>Учить работать ногами, как при плавании кролем.</p> <p>Сбросить интенсивное физическое напряжение.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Введение элементов соревнования.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	---	--	--

<p><b>33. «Моя родословная»</b></p>	<p><b>«Мама, папа, я»</b></p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка.</b>  <b>«Ты давай-ка не ленись!»</b>  <i>Руки вверх и руки вниз.  Ты давай-ка, не ленись!  Взмахи делай четче, резче,  Тренируй получше плечи.  (Обе прямые руки поднять вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом поднять – вверх-назад).</i>  <i>Корпус вправо, корпус влево –  Надо спинку нам размять.  Повороты будем делать  И руками помогать.  (Повороты корпуса в стороны).</i>  <i>На одной ноге стою,  А другую подогну.  И теперь попеременно,  Буду поднимать колени.  (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше).</i>  <i>Отдохнули, посвежели,  Дружно в воду все присели.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <p><b>- Передвижения по дну бассейна и под водой различными способами («Буксир», «В тоннель»).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Пружинка»</b></li> </ul>	<p>Развивать творческое воображение; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Приучать к свободному передвижению по акватории бассейна с выполнением различных заданий.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.  Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: помощь педагога.  Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений.</p>	<p>1.</p>
-------------------------------------	-------------------------------	--	--	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Полоса препятствий:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Скольжение на груди</li> <li>– Нырни в круг</li> <li>– Скольжение на спине</li> <li>– Скольжение под водой</li> </ul> </li> <li>• Упражнение «Попади в цель»</li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Кто быстрее?»</b></li>   <li>• <b>Игра «Собери больше»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Свободное плавание.</b></li> </ul> </li> </ul>	<p>Приучать свободно передвигаться в воде различными способами и в различном направлении.</p> <p>Развивать ловкость.</p> <p>Совершенствовать скольжение на груди со вспомогательными предметами.</p> <p>Приучать согласовывать друг с другом свои действия в воде.</p> <p>Учить самостоятельности детей.</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, команды. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, команды. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, команды. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, команды. Практический: игровой метод. Методический прием: использование различных вспомогательных предметов, игрушек.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод. Методический прием: использование игрушек.</p>	
--	--	--	---	--	--



<p><b>34. «Страна, в которой мы живем»</b></p>		<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка «Упражненья»</b>  <i>Крутим мельницу вперед,  А потом наоборот.  (Вращение прямых рук вперед и назад).</i>  <i>Наклоняться будем все,  Будто прыгаем в бассейн.  (Наклоны вперед).</i>  <i>А потом назад прогнемся,  Хорошенько разомнемся.  (Наклоны назад).</i>  <i>И попрыгать нам пора,  Мы не прыгали с утра.  (Прыжки на месте).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Погружение в воду с заданием.</b></li> <li>• <b>Упражнение «Пружинка.</b></li> </ul> <p><b>- Передвижение по дну бассейна разными способами в сочетании с движением рук.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Надень шляпу»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Приучать входить в воду с погружением.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, рук.</p> <p>Приучать к свободному передвижению по акватории бассейна с выполнением различных заданий.</p> <p>Погружение с головой в воду.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.  Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.  Словесный: указания.</p> <p>Наглядный: помощь педагога.  Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.  Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога.  Словесный: объяснение.  Практический: повторение</p>	
--	--	---	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Поплавок»</li> <li>• Скольжение на груди с выдохом в воду.</li> <li>• Игра «Найди себе пару»</li> </ul> <p>3. Заключительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</li> </ul>	<p>Упражнение на внимательность, выполняется по показу карточек-схем.</p> <p>Упражнять в скольжении на груди.</p> <p>Активизировать внимание детей.</p> <p>Сбросить интенсивное физическое напряжение.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, пояснения. Практический: повторение упражнений. Методический прием: использование карточек-схем.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, название упражнения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>35. «День победы»</p>	<p>«Военный парад»</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка.</b>  <b>«Начинается разминка»</b>  <i>Начинается разминка.  Встали, выровняли спинки.  Вправо-влево наклонились  И еще раз повторили.</i>  <b>(Наклоны в стороны).</b>  <i>Приседаем мы по счету,  Раз – два – три – четыре – пять.  Это нужная работа –  Мышцы ног тренировать.</i>  <b>(Приседания).</b>  <i>А теперь рывки рывками  Выполняем вместе с нами.</i>  <b>(Рывки руками перед грудью).</b></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <p><b>- Передвижения по дну бассейна и под водой различными способами («Лошадки», «Моряки», «Авиаторы»)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Торпеды»</b></li> <li>• <b>«Торпеды в цель»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра «Морской бой»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Мина»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Приучать к свободному передвижению по акватории бассейна с выполнением различных заданий.</p> <p>Упражнять в скольжении на спине.</p> <p>Приучать не отворачиваться от брызг и не вытирать лицо руками.</p> <p>Упражнять в скольжении под водой с открытыми глазами.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.  Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.  Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: объяснения.  Практический: игровой метод.  Постепенное усложнение.  Применение элементов соревнования.</p> <p>Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.</p>	<p>1.</p>
--------------------------	------------------------	--	---	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Стрела»</li> </ul>	Совершенствовать скольжение на груди.	<p>Словесный: пояснение. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения. Практический: игровой метод. Постепенное усложнение. Применение элементов соревнования.</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Защита укрепления»</li> </ul>	Развивать быстроту, ловкость.	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения. Практический: игровой метод. Применение элементов соревнования.</p>	
		<p>3. Заключительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Расставь посты»</li> </ul>	Снизить физическую нагрузку.	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения. Практический: игровой метод.</p>	

36.		<p><b>1. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Разминка</b> «Говорит цветку цветок» <i>Говорит цветку цветок: «Поднимай-ка свой листок. (Дети поднимают и опускают руки).</i> <i>Выйди на дорожку Да притопни ножкой. (Дети шагают на месте, высоко поднимая колени).</i> <i>Да головкой покачай Утром солнышко встречай. (Вращение головой).</i> <i>Стебель наклони слегка - Вот зарядка для цветка. (Наклоны).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вход в воду с погружением</li> <li>- «пружинка»</li> <li>- «фонтан»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Упражнение</b> «Морская звезда»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Упражнение</b> «Поливка цветов»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Скольжение на груди</b></li> </ul>	<p>Развитие координационных способностей; формировать эмоциональное отношение к окружающему; развивать воображение.</p> <p>Укреплять мышцы спины; закреплять движения ногами; развивать дыхательную и опорно-двигательную систему.</p> <p>Закреплять умение свободно лежать на спине.</p> <p>Приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками; развивать ориентирование в воде.</p>	<p>Наглядный: звуковые ориентиры, показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Постепенное усложнение задания: движения ногами выполнять в различном темпе.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Формы организации: по</p>	1.
-----	--	--	--	---	----

		<p><b>«Лилия»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение на спине</li> <li>• Скольжение на груди в сочетании с движением ног</li> <li>• Игра «Спрячься!»</li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «На лужайке по утрам»</li> </ul>	<p>Учить сочетать скольжение на груди с выдохом в воду.</p> <p>Упражнять в скольжении на спине с различными способами отталкивания.</p> <p>Приступить к обучению упражнений на овладение общей координацией плавательных движений - согласовывая движения ног с выдохом.</p> <p>Упражнять детей в погружении в воду с головой.</p> <p>Снизить физическую нагрузку.</p>	<p>подгруппам. Наглядный: показ. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Отталкивание одной, двумя ногами, открывая глаза в воде.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, объяснения. Практический: повторение упражнений. Выполнение одиночного выдоха в воду во время скольжения.</p> <p>Практический: игровой метод.</p> <p>Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	--	--