

Тема	Цели	Содержание	Программное содержание	Методы и методические приемы	К-во
1.	<p><b>Цели:</b> совершенствовать скольжение на груди со вспомогательными предметами; приучать свободно передвигаться в воде различными способами и в различном направлении.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка.</b> «Ты давай-ка не ленись!» <i>Руки вверх и руки вниз.</i> <i>Ты давай-ка, не ленись!</i> <i>Взмахи делай четче, резче,</i> <i>Тренируй получише плечи.</i> <b>(Обе прямые руки поднять вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом поднять – вверх-назад).</b> <i>Корпус вправо, корпус влево –</i> <i>Надо спинку нам размять.</i> <i>Повороты будем делать</i> <i>И руками помогать.</i> <b>(Повороты корпуса в стороны).</b> <i>На одной ноге стою,</i> <i>А другую подогну.</i> <i>И теперь попеременно,</i> <i>Буду поднимать колени.</i> <b>(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше).</b> <i>Отдохнули, посвежели,</i> <i>Дружно в воду все присели.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b> - <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>	1.

		<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>• <b>Упражнение «Попади в цель»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Кто быстрее?»</b></li> <li>• <b>Игра «Собери больше»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Свободное плавание.</b></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>2.</p>	<p><b>Цели:</b> упражнять в скольжении на груди; учить погружению с головой в воду.</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.</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>Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога.</p> <p>Словесный: объяснения, пояснения.</p> <p>Практический: повторение упражнений.</p> <p>Методический прием: использование карточек-схем.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога.</p> <p>Словесный: объяснения, указания, название упражнения.</p> <p>Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: рассказ.</p> <p>Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p>Словесный: рассказ.</p> <p>Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	--	--



		<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>Формы организации: по 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>	
--	--	--	--	--	--

<p>4.</p>	<p><b>Цели:</b> учить принимать горизонтальное положение в воде без опоры; учить делать полный выдох в воду; закреплять умение скользить на спине, груди.</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.</i>  <i>Ты давай-ка, не ленись!</i>  <i>Взмахи делай четче, резче,</i>  <i>Тренируй получше плечи.</i>  <b>(Обе прямые руки поднять вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом поднять – вверх-назад).</b>  <i>Корпус вправо, корпус влево –</i>  <i>Надо спинку нам размять.</i>  <i>Повороты будем делать</i>  <i>И руками помогать.</i>  <b>(Повороты корпуса в стороны).</b>  <i>На одной ноге стою,</i>  <i>А другую подогну.</i>  <i>И теперь попеременно,</i>  <i>Буду поднимать колени.</i>  <b>(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше).</b>  <i>Отдохнули, посвежели,</i>  <i>Дружно в воду все присели.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Пружинка»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Цапля»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кто дольше?»</b></li> </ul>	<p>Развивать творческое воображение; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Укреплять мышцы спины и ног.</p> <p>Учить задерживать дыхание.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: название упражнений, команды.  Формы организации: фронтальная в различных направлениях.  Образные сравнения.  Формы организации: поточная.</p> <p>Наглядный: показ, зрительные ориентиры, образные названия и сравнения.</p>	<p>1.</p>
-----------	---	--	--	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Пузыри»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Звездочка»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Кто быстрее»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Тоннель»</b></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 делать полный выдох в воду.</p> <p>Учить лежать на воде.</p> <p>Закрепить умение скользить на спине, груди с о вспомогательным предметом.</p> <p>Овладение навыком скольжения под водой.</p> <p>Приучать не бояться брызг: не отворачивать лицо и не вытирать лицо руками.</p> <p>Снижение физической активности.</p>	<p>Словесный: указания, пояснения.          Формы организации: фронтальная.          Полное погружение без опоры.</p> <p>Наглядный: показ, имитация.          Словесный: пояснения.          Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ.          Словесный: пояснения.          Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.          Словесный: указания.          Практический: повторение упражнений.          Формы организации: фронтальная.</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>	
--	--	--	--	--	--

<p>5.</p>	<p><b>Цели:</b> познакомить движению ног и рук, как при плавании «кролем»; совершенствовать умение скользить под водой.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка.</b>  <b>«Дышим носом глубоко»</b>  <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>• <b>Упражнение на дыхание «Гудок»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Пружинка»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Гребцы»</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроения; воспитание стойкого интереса к занятиям плаванием.</p> <p>Учить задерживать дыхание и выполнять выдох под водой.</p> <p>Укреплять мышцы спины и живота.</p> <p>Учить выполнять движения рук как при плавании «кролем».</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: пояснения.  Практический: повторение упражнений.  Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: название упражнений, команды.</p> <p>Наглядный: имитация, помощь педагога.  Словесный: указания.</p>	<p>1.</p>
-----------	---	--	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кроль ногами»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Воротики»</b></li> <li>• <b>Игра «Кто выше?»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Свободное плавание.</b></li> </ul>	<p>Учить выполнять движения ног, как при плавании «кролем» с продвижением со вспомогательным предметом.</p> <p>Совершенствовать умение скользить под водой.</p> <p>Учить преодолевать сопротивление воды.</p> <p>Учить самостоятельности детей.</p>	<p>Практический: игровой метод. Формы организации: индивидуальная.</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 ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Использование элементов соревнования.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод. Методический прием: использование игрушек.</p>	
--	--	---	---	---	--

<p>6.</p>	<p><b>Цели:</b> учить скользить на груди и спине с движениями рук и ног, как при плавании «кролем».</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка.</b>  <b>«Дышим носом глубоко»</b>  <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>• <b>Упражнение на осанку «Пружинка»</b></li> <li>• <b>Упражнение на дыхание «Выдохи в воду»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Кто первый?»</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроения; воспитание стойкого интереса к занятиям плаванием.</p> <p>Укреплять мышцы спины и живота.</p> <p>Учить делать выдохи в воду.</p> <p>Учить скользить со вспомогательным предметом с выполняя движения руками, как при плавании «кролем».</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: пояснения.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.  Словесный: указания.  Практический: игровой метод.  Использование элементов соревнования.</p>	<p>1.</p>
-----------	---	---	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Кто выше?»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Стрела»</b></li>   <li>• <b>Игра «Гонка катеров»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Мяч в кругу»</b></li> </ul>	<p>Учить преодолевать сопротивление воды; совершенствовать умение выпрыгивать из воды.</p> <p>Учить принимать безопорное горизонтальное положение в воде.</p> <p>Воспитывать дух соперничества; закреплять движение ног, как при плавании «кролем».</p> <p>Сбросить интенсивность физического напряжения.</p>	<p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Использование элементов соревнования.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, команды. Практический: игровой метод. Методический прием: использование различных вспомогательных предметов.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения. Практический: игровой метод. Формы организации: фронтальный.</p>	
--	--	--	--	--	--

7.	<p><b>Цели:</b> учить лежать на спине со вспомогательным предметом; закреплять скольжение на груди с предметом.</p>	<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>• <b>Упражнение на дыхание «Гудок»</b></li>   <li>• <b>Передвижения в воде:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьба на носочках;</li> <li>– ходьба на пятках.</li> </ul> </li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Лодочка»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Сижу на стуле»</b></li> </ul>	<p>Дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.</p> <p>Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.</p> <p>Вырабатывать правильную осанку; приучать самостоятельно передвигаться в воде с заданием.</p> <p>Учить скользить на спине со вспомогательным предметом.</p> <p>Обучать находиться в безопасном положении.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: пояснения.  Практический: повторение упражнений.  Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры.  Словесный: объяснение, пояснение.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: объяснение.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: пояснения.</p>	1.
----	---	---	---	--	----

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Торпеда»</b></li>   <li>• <b>Игра «Баскетбол на воде»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Зрительная память»</b></li> </ul>	<p>Закреплять умение скользить под водой.</p> <p>Развивать ориентирование, быстроту реакции.</p> <p>Развивать внимание, память, умение ориентироваться в необычных условиях.</p>	<p>Практический: повторение упражнений. Образные сравнения.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснение. Практический: повторение упражнений. Форма организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, распоряжения. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Форма организации: фронтальная.</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>8.</p>	<p>Цели: учить нырять в воду с выполнением задания; учить скольжению на груди отталкиваясь от опоры.</p>	<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>• <b>Упражнение на дыхание «Киты»</b></li>   <li>• <b>Упражнение на осанку «Тюлени»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Прыжок дельфина»</b></li> </ul>	<p>Дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога.</p> <p>Закреплять умение делать выдох в воду.</p> <p>Учить принимать горизонтальное положение, выполняя задания.</p> <p>Учить скольжению от опоры.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: имитация. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: имитация, помощь педагога. Словесный: указания, распоряжения. Практический: повторение упражнений. Методический прием: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений. Методический прием: использование разных</p>	<p>1.</p>
-----------	--	--	---	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Нырни в круг»</b></li> <li>• <b>Игра «Удочка»</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>Учить детей нырять в воду.</p> <p>Научит детей погружаться в воду несколько раз подряд.</p> <p>Закрепить положительный эффект.</p>	<p>отталкиваний – с одной и двух ног.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Методический прием: открывание глаз в воде, ориентирование под водой, использование различного инвентаря.</p> <p>Наглядный: имитация. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	---	--	--

<p>9.</p>	<p><b>Цели:</b> обучать скольжению на спине; учить детей нырять в воду с выполнением задания.</p>	<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,  (Шагаем на месте)</i>  <i>Наклонились и умылись.  (Наклоны вперед, руки на поясе)</i>  <i>Раз, два, три, четыре,  (Хлопаем в ладоши)</i>  <i>Вот как славно освежились.  (Встряхиваем руками)</i>  <i>Делать так руками нужно:  Вместе – раз, это брасс.  (Круги двумя руками вперед)</i>  <i>Одной, другой – это кроль.  (Круги руками вперед поочередно)</i>  <i>Все, как один, плывем как дельфин.  (Прыжки на месте)</i>  <i>Вышли на берег крутой  (Шагаем на месте)</i>  <i>Но не отправимся домой.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Пружинка»</b></li> <li>• <b>Упражнение на дыхание «Гудок»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.</p> <p>Укреплять мышцы спины.</p> <p>Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: имитация.  Словесный: распоряжения.  Практический: повторение упражнений.</p>	<p>1.</p>
-----------	---	---	---	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Скольжение на спине»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Буксир»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Тоннель»</b></li>   <li>• <b>Игра «Водолазы»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Веселые считалки»</b></li> </ul>	<p>Обучать скольжению с движением ног, как при плавании «кролем».</p> <p>Приучать работать в парах.</p> <p>Учить детей нырять в воду с выполнением задания.</p> <p>Осваивать безопорное положение; открывать глаза в воде и развивать ориентирование в воде.</p> <p>Приведение в равновесие эмоционального состояния ребенка.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Методический прием: отталкивание от дна.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, распоряжения. Практический: игровой метод. Методический прием: использование элементов соревнований.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, распоряжения. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Методический прием: использование игрушек.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	---	---	--

<p><b>10.</b></p>	<p><b>Цели:</b> обучать скольжению на груди; отрабатывать вдох и выдох в воду.</p>	<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,  (Шагаем на месте)</i>  <i>Наклонились и умылись.</i>  <b>(Наклоны вперед, руки на поясе)</b>  <i>Раз, два, три, четыре,  (Хлопаем в ладоши)</i>  <i>Вот как славно освежились.</i>  <b>(Встряхиваем руками)</b>  <i>Делать так руками нужно:  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>• <b>Упражнение</b>  <b>«Пружинка»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение</b>  <b>«Приседания с мячом»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.</p> <p>Укреплять мышцы спины.</p> <p>Отрабатывать вдох и выдох в воду.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.</p>	<p>1.</p>
-------------------	--	---	--	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Скольжение»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Стрела»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Передай мяч»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Удержись»</b></li>   <li>• <b>Игра «Мяч в кругу»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Воздух, вода»</b></li> </ul>	<p>Закреплять скольжение на груд и со вспомогательным предметом.</p> <p>Обучение скольжению на груди.</p> <p>Учить не бояться погружаться в воду, открывать глаза в воде.</p> <p>Учить детей сохранять равновесие, развивать навык ориентировки в воде.</p> <p>Развивать внимание, быстроту реакции.</p> <p>Сбросить интенсивность физической нагрузки; развивать внимание.</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Методический прием: использование элементов соревнований.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Методический прием: использование элементов соревнований.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: объяснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	---	--

<p>11.</p>	<p><b>Цели:</b> учить выполнять дыхание, как при плавании кролем; упражнять в скольжении на спине; учить скольжения с вращением тела.</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).  Раз, два,  А потом шагнул вперед,  (Ходьба вперед).  Раз, два,  И поплыл, поплыл по речке,  (Волнообразные движения руками).  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. (Упражнения «Кораблики», «Лодочки плывут», «Задний ход», «Воротики»)</b></li> <li>- <b>Цикличное 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.</p>	<p>1.</p>
------------	---	--	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Винт»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Пароход в тоннеле»</b></li> <li>• <b>Игра «Гонка катеров»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Катерок»</b></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>Практический: повторение 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>12.</b></p>	<p><b>Цели:</b> совершенствовать умение ориентироваться в воде; развивать внимание, ловкость, навыки коллективного взаимодействия.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка.</b> «Теплоход» <i>От зеленого причала Оттолкнулся теплоход, Раз, два, Он шагнул назад сначала (Ходьба задним ходом). Раз, два, А потом шагнул вперед, (Ходьба вперед). Раз, два, И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразные движения руками). 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>Упражнение «Пружинка»</b></li>   <li>• <b>Упражнение на дыхание «Кто справится?»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Кто быстрее выбежит из воды»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Укреплять мышцы спины.</p> <p>Учить выполнять дыхание, как при плавании кролем.</p> <p>Закреплять умение преодолевать сопротивление воды.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: указания. Практический: повторение 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>1.</p>
-------------------	--	--	---	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра «Быстрые мячи»</b></li>   <li>• <b>Игра «Перетяжки»</b></li>   <li>• <b>Игра «Гонки катеров»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Воздух, вода»</b></li> </ul>	<p>Совершенствовать умение играть в мяч в воде, свободно передвигаться в акватории бассейна.</p> <p>Совершенствовать умение действовать в необычных условиях.</p> <p>Закрепить умение скользить на груди, с движением ног как при плавании «кролем».</p> <p>Сбросить интенсивность физической нагрузки; развивать внимание; воспитывать сообразительность.</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Использование элементов соревнования.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Использование элементов соревнования.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, распоряжения. Практический: игровой метод. Использование элементов соревнования. Форма организации: фронтальная.</p> <p>Словесный: объяснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	---	--

<p>13.</p>	<p><b>Цели:</b> совершенствовать скольжение на груди от опоры; учить работать ногами в асимметрии; учить скользить через препятствие.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> «А часы идут, идут» <i>Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах, Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо). А в часах сидит кукушка, У нее своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед).</i> <i>Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью, (Приседания). Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b> <b>Упражнения на осанку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пружинка</li> <li>– ходьба на носочках</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения на дыхание «Киты»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Развивать и укреплять мышцы спины.</p> <p>Закрепить выдох в воду.</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.</p>	<p>1.</p>
------------	---	---	--	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Работа ногами лежа на груди и спине держась за поручень</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Нырни в круг»</b></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 «Крабы»</b></li> </ul>	<p>Учить работать ногами в асимметрии.</p> <p>Учить скользить под водой через препятствие.</p> <p>Развивать волю, выносливость; учить не отворачиваться от брызг и не вытирать лицо руками.</p> <p>Снизить активность. Учить передвигаться различными способами.</p>	<p>Формы организации: фронтальная, в парах.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений. Формы организации: фронтальная.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: объяснения, команды. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: объяснения, указания. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>14.</p>	<p><b>Цели:</b> учить гребковым движениям; учить выполнять быстрый вдох и продолжительный выдох в воду.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> «А часы идут, идут» <i>Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Это маятник в часах, Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо). А в часах сидит кукушка, У нее своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед).</i> <i>Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью, (Приседания). Стрелки движутся по кругу. Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение на осанку «Пружинка»</b></li> <li>• <b>Упражнение на дыхание «Паровоз»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Переправа»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию; настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.</p> <p>Укреплять мышцы спины.</p> <p>Учить выполнять быстрый вдох и продолжительный выдох в воду.</p> <p>Учить гребковым движениям.</p>	<p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: помощь педагога. Словесный: название упражнений, пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: объяснения, пояснения. Практический: повторение упражнений. Формы организации: фронтальная, в парах.</p> <p>Наглядный: показ.</p>	<p>1.</p>
------------	---	--	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Водолазы»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Стрела»</b></li> <li>• <b>Игра «Искатели жемчуга»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Затейники»</b></li> </ul>	<p>Воспитывать быстроту реакции; учить открывать глаза в воде.</p> <p>Закреплять скольжение на груди; развивать уверенность в себе.</p> <p>Приучать детей согласовывать свои действия друг с другом в воде.</p> <p>Снятие психологической и физической активности.</p>	<p>Словесный: объяснения, пояснения. Практический: повторение упражнений. Формы организации: фронтальная, индивидуальная. Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: название упражнения, указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений, контрольный метод. Образные сравнения. Формы организации: фронтальная, иногда индивидуальная.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: рассказ, пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>15.</p>	<p><b>Цели:</b> учить выполнять быстрый вдох и продолжительный выдох в воду; учить плавать кролем без выноса рук из воды.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Тихо плещется вода»</b>  <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>  <b>Упражнения на осанку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Пружинка</li> <li>– «Цапля»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение на дыхание «На буксире»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Работа руками как при плавании «кролем»</b></li> </ul>	<p>Повысить эмоциональный настрой; воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям плаванием.</p> <p>Укреплять мышцы спины и ног.</p> <p>Закреплять умение задерживать дыхание под водой.</p> <p>Учить работать руками в технике «кроль».</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: имитация.</p>	<p>1.</p>
------------	---	---	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Поезд в тоннель»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Слушай команду»</b></li> <li>• <b>Игра «Водолазы»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Берег и река»</b></li> </ul>	<p>Совершенствовать скольжение под водой с заданием.</p> <p>Тренировать эмоционально-волевую сферу; развивать внимание.</p> <p>Учить нырять, доставать дно.</p> <p>Приведение в равновесие эмоционального состояния детей.</p>	<p>Словесный: объяснения, название упражнений, указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: команды. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод. Использование вспомогательных снарядов, игрушек.</p> <p>Словесный: объяснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	---	--

<p><b>16.</b></p>	<p><b>Цели:</b> совершенствовать скольжению на груди с выполнением задания; учить плавать кролем без выноса рук.</p>	<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> <b>Упражнения на осанку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Пружинка</li> <li>– «Змейка»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение на дыхание «Киты»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кроль»</b></li> </ul>	<p>Повысить эмоциональный настрой; воспитывать стойкий интерес и потребность к занятиям плаванием.</p> <p>Укреплять мышцы спины и ног.</p> <p>Закреплять умение выполнять полный выдох в воду.</p> <p>Учить плавать кролем без выноса рук.</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: показ. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Выполнение на качество, длительность.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога.</p>	<p>1.</p>
-------------------	--	--	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Торпеда»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Буксир»</b></li> <li>• <b>Игра «Займи обруч»</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>Совершенствовать скольжение на спине.</p> <p>Учить работать в парах с выполнением заданий.</p> <p>Развивать быстроту, внимание.</p> <p>Сбросить интенсивность физической нагрузки; разгрузить ребенка эмоционально и физически.</p>	<p>Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений. Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, открывая глаза.</p> <p>Наглядный: показ, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений. Отталкивание двумя ногами.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: объяснения, пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>17.</p>	<p><b>Цели:</b> закрепить безопорное положение на груди и спине.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка «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.  (Выполняем движения по тексту).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <p><b>Упражнения на осанку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- «цапля»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение на дыхание «Звезда»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Звезда на спине»</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроя; привлечь внимание и интерес к совместной деятельности.</p> <p>Укреплять мышцы спины; формировать понимание зависимости между элементами упражнений.</p> <p>Закреплять умение лежать на воде.</p> <p>Закреплять безопорное положение на спине.</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>Словесный: указания, пояснения.</p>	<p>1.</p>
------------	--	---	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра «Водолазы»</b></li>   <li>• <b>Игра «Тоннель»</b></li>   <li>• <b>Игра «Волейбол»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Четыре стихии»</b></li> </ul>	<p>Учить нырять, доставать дно.</p> <p>Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой.</p> <p>Учить свободно передвигаться в воде.</p> <p>Развивать внимание. Снятие физической и психической активности.</p>	<p>Практический: повторение упражнений, игровой метод. Выполнение на качество, длительность.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры, помощь педагога. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод. Использование вспомогательных снарядов, игрушек.</p> <p>Наглядный: показ, зрительные ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: объяснения, команды. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>18.</p>	<p><b>Цели:</b> учить выполнять дыхание как при плавании в технике «кроль».</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка «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.  (Выполняем движения по тексту).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b>  <b>Упражнения на осанку:</b>  - «пружинка»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение на дыхание:</b>  Вдох – выдох в воду – поворот головы вдох.</li> <li>• <b>Упражнение «Стрела»</b></li> </ul>	<p>Повышение эмоционального настроения; привлечь внимание и интерес к совместной деятельности.</p> <p>Укреплять мышцы спины.</p> <p>Учить делать быстрый вдох и продолжительный выдох в воду.</p> <p>Совершенствовать скольжение на груди.</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.</p> <p>Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.  Выполнение на качество.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: команды, указания.</p>	<p>1.</p>
------------	---	---	--	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кроль»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Сколько?»</b></li>   <li>• <b>Игра «Футбол на воде»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Ленивое зеркало»</b></li> </ul>	<p>Учить плавать кролем без выноса рук из воды.</p> <p>Учить открывать глаза в воде.</p> <p>Учить преодолевать сопротивление воды, не бояться брызг.</p> <p>Развивать зрительную память, внимание; снятие физической нагрузки.</p>	<p>Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: команды, указания. Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Использование образных сравнений.</p>	
--	--	---	---	---	--

<p>19.</p>	<p><b>Цели:</b> учить нырять через препятствие; учить выполнять цикл вдохов и выдохов как при плавании кролем.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b></li> </ul> <p><b>«Белая зима»</b>  <i>Пушай снегами все заносит,  (Руки через стороны вверх опустили).</i>  <i>Пушай лютуют холода,  (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо).</i>  <i>Зима меня не заморозит,  Не напугает никогда.  (Левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе).</i>  <i>Зимою белые снежинки  Танцуют за моим окном.  (Правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе).</i>  <i>А Дед Мороз свои картинки  Рисует на стекле ночном.  (Плавные движения двумя руками вверх-вниз перед собой).</i></p> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «пружинка»</li> <li>- «ледокол»</li> <li>- «сугробы»</li> </ul> <p><b>Упражнение на дыхание</b>  <b>«Звезда»</b></p>	<p>Повышение эмоционального настроения; формирование основ культуры движений.</p> <p>Закреплять различные виды передвижения; развивать внимание, умение ориентироваться в акватории бассейна.</p> <p>Учить лежать на воде.</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>Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.  Выполнение на качество.</p>	<p>1.</p>
------------	--	--	--	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Тоннель»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Торпеда»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Надень шляпу»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Винт»</b></li> <li>• <b>Игра «Займи обруч»</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>Учить нырять и проплывать через препятствие.</p> <p>Учить скользить на спине отталкиваясь от опоры двумя ногами.</p> <p>Приучать открывать глаза в воде.</p> <p>Учить скользить с вращением на 180</p> <p>Развивать ловкость, внимание.</p> <p>Развивать внимание, быстроту реакции; снизить физическую и психическую активность.</p>	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод, повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания, помощь педагога. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод, повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Выполнение на качество.</p> <p>Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>20.</p>	<p><b>Цели:</b> учить плавать кролем без выноса рук.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Белая зима»</b>  <i>Пушай снегами все заносит,  (Руки через стороны вверх опустили).</i>  <i>Пушай лютуют холода,  (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо).</i>  <i>Зима меня не заморозит,  Не напугает никогда.  (Левой рукой плавное движение вверх-вниз, правая на поясе).</i>  <i>Зимою белые снежинки  Танцуют за моим окном.  (Правой рукой плавное движение вверх-вниз, левая на поясе).</i>  <i>А Дед Мороз свои картинки  Рисует на стекле ночном.  (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>• <b>Упражнение на осанку «Покажи пятки»</b></li> <li>• <b>Упражнение на дыхание «Поплавок»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.</p> <p>Укреплять мышцы спины.</p> <p>Учить всплывать на задержке дыхания.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: помощь педагога.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.  Выполнение на качество.</p>	<p>1.</p>
------------	--	--	---	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Вдох – выдох – поворот головы вдох</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Кроль»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Слушай команду»</b></li>   <li>• <b>Игра «Быстрые мячи»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Слушай хлопки»</b></li> </ul>	<p>Учить выполнять короткий вдох и продолжительный выдох в воду.</p> <p>Учить плавать кролем без выноса рук.</p> <p>Учить организовывать себя в воде, развивать внимание.</p> <p>Развивать ориентирование в воде, учить играть с мячом на воде.</p> <p>Снять физическую активность; восстановить эмоциональное состояние детей; развивать внимание.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Выполнение на качество, контроль.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: объяснения. Практический: повторение упражнений. Использование образных сравнений.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Включение соревновательных элементов.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Методический прием: использование игрушек.</p> <p>Наглядный: звуковые ориентиры. Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	--	---	---	--

<p>21.</p>	<p><b>Цели:</b> совершенствовать скольжение на спине; закреплять умение задерживать дыхание; учить скользить на груди от опоры.</p>	<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). Наклоняемся вперед. Кто до пола достает? Эту сложную работу Тожже 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.</p>	<p>1.</p>
------------	---	--	--	---	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Кто быстрее?»</li>   <li>• Упражнение «Удержись»</li>   <li>• Игра «Пятнашки с поплавком»</li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Слушай хлопки»</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>Практический: повторение упражнений.          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>	
--	--	---	--	---	--

22.		<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Дышим носом глубоко»</b>  <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 упражнений.</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>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>	
--	--	--	--	---	--

23.	<p><b>Цели:</b> совершенствовать лежание на груди и спине; учить выполнять циклические упражнения в скольжении на груди, спине.</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. (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> <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. Наглядный: показ.</p>	1.
-----	---	--	---	--	----

		<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>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>	
--	--	---	--	--	--

<p><b>24. «Наша Армия»</b></p>	<p><b>Цели:</b> совершенствовать скольжение на спине; упражнять в скольжении на груди с движением ног; закреплять навык всплывания.</p>	<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). Наклоняемся вперед. Кто до пола достает? Эту сложную работу Тожже делаем по счету. (Наклоны вперед).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></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.</p>	<p>1.</p>
--------------------------------	---	---	---	--	-----------

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

25.	<p><b>Цели:</b> упражнять в погружении с выдохом в воду; приучать открывать глаза в воде; закреплять безопорное положение на спине; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p>	<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»,</i>  <i>Повернулась голова – это «два»,</i>  <i>Руки вниз, вперед смотри – это «три»,</i>  <i>Руки в стороны по шире развернулись на «четыре»,</i>  <i>С силой их к плечам прижать – это «пять».</i>  <i>Всем ребятам тихо сесть – это «шесть».</i>  <i>Три, четыре – руки шире,</i>  <i>Пять, шесть – тихо сесть.</i>  <i>Посидим и отдохнем,</i>  <i>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</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>• <b>Упражнение «Ножницы»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Кто быстрее?»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Телефон»</b></li>   <li>• <b>Игра «Затейники»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Ленивое зеркало»</b></li> </ul>	<p>горизонтальное 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>	
--	--	---	--	---	--

<p><b>26. «Смелые ребята»</b></p>	<p><b>Цели:</b> учить выполнять переворот в воде; совершенствовать скольжение на груди.</p>	<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»,</i>  <i>Повернулась голова – это «два»,</i>  <i>Руки вниз, вперед смотри – это «три»,</i>  <i>Руки в стороны по шире развернулись на «четыре»,</i>  <i>С силой их к плечам прижать – это «пять».</i>  <i>Всем ребятам тихо сесть – это «шесть».</i>  <i>Три, четыре – руки шире,</i>  <i>Пять, шесть – тихо сесть.</i>  <i>Посидим и отдохнем,</i>  <i>А потом опять начнем.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение на осанку «Пружинка»</b></li> </ul> <p><b>Упражнения на дыхание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>«Кто дольше?»</b></li> <li>– <b>Вдох – выдох с поворотом головы</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Воротники»</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 дыхательную систему.</p> <p>Упражнять в нырянии и скольжении под водой через препятствие.</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: зрительные и звуковые ориентиры.</p>	<p>1.</p>
-----------------------------------	---	---	---	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кроль»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Акробаты»</b></li> <li>• <b>Игра «Салки с мячом»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра малой подвижности «Ленивое зеркало»</b></li> </ul>	<p>Совершенствовать скольжение на груди, с движением рук и ног, как при плавании кролем.</p> <p>Учить выполнять переворот в воде.</p> <p>Научить свободно передвигаться в воде, погружаться в воду с головой.</p> <p>Развивать зрительную память, внимание; снятие физической нагрузки.</p>	<p>Словесный: указания, пояснения. Практический: повторение упражнений, игровой метод. Методический прием: использование вспомогательного оборудования.</p> <p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, команды. Практический: повторение. Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» без выноса из воды.</p> <p>Наглядный: показ, имитация. Словесный: пояснения, указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод. Использование образных сравнений.</p>	
--	--	---	---	---	--

27.	<p><b>Цели:</b> учить плавать облегченным способом кроль, выполнять фазы дыхания при плавании.</p>	<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  Тожже делаем по счету.  (Наклоны вперед).</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b>  <b>Упражнения на осанку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Пружинка»</li> <li>– «Цапля»</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение на дыхание «Утки-нырки»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Мельница»</b></li> </ul>	<p>Вызвать у детей интерес к занятию; настроить на совместную работу.</p> <p>Укреплять мышцы спины; приучать следить за осанкой, держать ровно спину.</p> <p>Совершенствовать умение принимать безопорное положение в воде.</p> <p>Учить выполнять гребковые движения как при плавании кролем.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  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.</p> <p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: объяснения, команды.  Практический: повторение.</p>	1.
-----	--	--	---	---	----

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Кроль на груди»</li>   <li>• Игра «Перебрось мяч»</li> <li>• Игра «Волейбол на воде»</li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра малой подвижности «Расставь посты»</li> </ul>	<p>Учить плавать облегченным способом кроль с выполнением основных фаз дыхания.</p> <p>Приучать свободно передвигаться в воде.</p> <p>Снизить физическую и эмоциональную активность; развивать внимание.</p>	<p>Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» с выносом из воды.</p> <p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, команды. Практический: повторение. Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» без выноса из воды.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, команды. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: указания, команды. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	--	--	--

28.	<p><b>Цели:</b> учить выполнять различные задания в воде.</p>	<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,  (Шагаем на месте)  Наклонились и умылись.  (Наклоны вперед, руки на поясе)  Раз, два, три, четыре,  (Хлопаем в ладоши)  Вот как славно освежились.  (Встряхиваем руками)  Делать так руками нужно:  Вместе – раз, это брасс.  (Круги двумя руками вперед)  Одной, другой – это кроль.  (Круги руками вперед поочередно)  Все, как один, плывем как дельфин.  (Прыжки на месте)  Вышли на берег крутой  (Шагаем на месте)  Но не отправимся домой.</i></li> </ul> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Пружинка»</b></li>   <li>• <b>Упражнение на дыхание «Гудок»</b></li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.</p> <p>Укреплять мышцы спины.</p> <p>Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: имитация.  Словесный: распоряжения.  Практический: повторение упражнений.</p>	1.
-----	---	---	---	---	----

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Скольжение на спине»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Буксир»</b></li>   <li>• <b>Игровое упражнение «Тоннель»</b></li>   <li>• <b>Игра «Водолазы»</b></li>   <li><b>3. Заключительная часть.</b></li> <li>• <b>Игра малой подвижности «Веселые считалки»</b></li> </ul>	<p>Обучать скольжению с движением ног, как при плавании «кролем».</p> <p>Приучать работать в парах.</p> <p>Учить детей нырять в воду с выполнением задания.</p> <p>Осваивать безопорное положение; открывать глаза в воде и развивать ориентирование в воде.</p> <p>Приведение в равновесие эмоционального состояния ребенка.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Методический прием: отталкивание от дна.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, распоряжения. Практический: игровой метод. Методический прием: использование элементов соревнований.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, распоряжения. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод. Методический прием: использование игрушек.</p> <p>Словесный: пояснения. Практический: игровой метод.</p>	
--	--	---	---	---	--

<p><b>29.</b></p>	<p><b>Цели:</b> совершенствовать скольжение на спине; закреплять умение задерживать дыхание; учить скользить на груди от опоры.</p>	<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). Наклоняемся вперед. Кто до пола достает? Эту сложную работу Тожже 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.</p>	<p>1.</p>
-------------------	---	--	--	---	-----------

		<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>Практический: повторение упражнений.          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>	
--	--	--	--	---	--

<p><b>30.</b></p>	<p><b>Цели:</b> совершенствовать скольжение на груди со вспомогательными предметами; приучать свободно передвигаться в воде различными способами и в различном направлении.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка.</b> «Ты давай-ка не ленись!» <i>Руки вверх и руки вниз. Ты давай-ка, не ленись! Взмахи делай четче, резче, Тренируй лучшие 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Передвижения по дну бассейна и под водой различными способами («Буксир», «В тоннель»).</b></li> </ul> <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>• <b>Упражнение «Попади в цель»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Кто быстрее?»</b></li> <li>• <b>Игра «Собери больше»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Свободное плавание.</b></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>31-32.</b></p>	<p><b>Цели:</b> укреплять мышцы спины; закреплять умение выполнять быстрый вдох и продолжительный выдох; учить плавать кролем без выноса рук; развивать быстроту реакции.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b>  <b>«Вот мы какие»</b>  <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> <p><b>Упражнения на осанку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «<b>Большие и маленькие</b>»</li> <li>– «<b>Переправа</b>»</li> </ul> <p><b>Упражнения на дыхание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «<b>Насос</b>»</li> <li>– «<b>Кто дольше?»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кроль»</b></li> </ul>	<p>Настроить детей на активную работу.</p> <p>Укреплять мышцы спины; приучать следить за осанкой, держать ровно спину.</p> <p>Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.</p> <p>Учить плавать облегченным способом кроль с выполнением основных фаз дыхания.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ.  Практический: игровой метод.  Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: зрительные ориентиры.  Словесный: пояснение.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: имитация.  Словесный: распоряжения.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.  Словесный: объяснения, команды.  Практический: повторение.  Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» без выноса из воды.</p>	<p>2.</p>
----------------------	---	---	--	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Поплавок»</b></li>   <li>• <b>Упражнение «Стрела»</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>Свободное плавание.</b></li> </ul>	<p>Учить делать глубокий вдох.</p> <p>Совершенствовать скольжение на груди.</p>  <p>Развивать быстроту реакции, ловкость.</p> <p>Развивать самостоятельность и инициативность.</p>	<p>Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Выполнение на качество и длительность.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: повторение упражнений. Отталкивание одной, двумя ногами, открывая глаза в воде.</p> <p>Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод. Использование игрушек и различного инвентаря.</p>	
--	--	--	--	---	--

33-34.	<p><b>Цели:</b> совершенствовать скольжение на груди и спине; учить плавать кролем с выносом рук, выдохом в воду.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b> <i>«Раз – подняться, потянуться»</i> <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> <b>Упражнения на дыхание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>«Покажи пятки»</b></li> <li>– <b>«Насос»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Качели»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «Тюлени»</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Кроль»</b></li> </ul>	<p>Настроить детей на активную работу.</p> <p>Развивать легкие, закреплять умение делать выдох в воду.</p> <p>Учить работать в парах, погружаться в воду.</p> <p>Закреплять навык лежания на воде.</p> <p>Учить плавать облегченным способом кроль с выполнением основных фаз дыхания.</p>	<p>Наглядный: показ. Словесный: рассказ. Практический: игровой метод. Формы организации: образные сравнения.</p> <p>Наглядный: имитация. Словесный: распоряжения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания, пояснения. Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, команды.</p>	2.
--------	---	--	--	---	----

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра «Охотники и утки»</b></li> <li>• <b>Игра «Займи обруч»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Свободное плавание.</b></li> </ul>	<p>Упражнять в погружении в воду с головой.</p> <p>Способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.</p> <p>Развивать самостоятельность и инициативность.</p>	<p>Практический: повторение. Гребковые движения по типу спортивного способа «кроль» с выносом из воды.</p> <p>Словесный: пояснения, указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: пояснения, указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод. Использование игрушек и различного инвентаря.</p>	
--	--	--	---	---	--

<p><b>35-36.</b></p>	<p><b>Цели:</b> укреплять мышцы спины; закреплять умение принимать безопорное положение; учить при отталкивании набирать скорость.</p>	<p><b>1. Вводная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Разминка</b></li> </ul> <p><b>«К речке быстрой»</b>  <i>К речке быстрой мы спустились,  (Шагаем на месте)  Наклонились и умылись.  (Наклоны вперед, руки на поясе)  Раз, два, три, четыре,  (Хлопаем в ладоши)  Вот как славно освежились.  (Встряхиваем руками)  Делать так руками нужно:  Вместе – раз, это брасс.  (Круги двумя руками вперед)  Одной, другой – это кроль.  (Круги руками вперед поочередно)  Все, как один, плывем как дельфин.  (Прыжки на месте)  Вышли на берег крутой  (Шагаем на месте)  Но не отправимся домой.</i></p> <p><b>2. Основная часть.</b></p> <p><b>Упражнения на осанку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Пружинка»</li> <li>– «Кто выше?»</li> </ul> <p><b>Упражнения на дыхание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Насос»</li> <li>– «Пузыри»</li> </ul>	<p>Привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота, ног.</p> <p>Закреплять глубокий вдох через рот, и полный выдох в воду.</p>	<p>Наглядный: показ.  Словесный: рассказ  Практический: игровой метод.</p> <p>Наглядный: показ, помощь инструктора.  Словесный: пояснения.  Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ.  Словесный: указания, пояснения.</p>	<p>2.</p>
----------------------	--	---	--	--	-----------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игровое упражнение «На буксире»</b></li> <li>• <b>Упражнение «Торпеда»</b></li> <li>• <b>Игровое упражнение «Звездочка»</b></li> <li>• <b>Игра «Пятнашки с поплавком»</b></li> </ul> <p><b>3. Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Свободное плавание.</b></li> </ul>	<p>Закреплять умение принимать безопорное положение.</p> <p>Упражнять в скольжении на спине с различными способами отталкивания.</p> <p>Закреплять умение свободно лежать на спине.</p> <p>Закреплять умение погружаться в воду, держаться в воде, скользить.</p> <p>Развивать самостоятельность и инициативность.</p>	<p>Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений. Отталкивание одной, двумя ногами, открывая глаза в воде.</p> <p>Наглядный: показ. Словесный: пояснения. Практический: повторение упражнений.</p> <p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: указания. Практический: игровой метод.</p> <p>Словесный: указания. Практический: игровой метод. Использование игрушек и различного инвентаря.</p>	
--	--	--	--	--	--