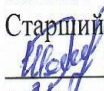








МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №82 «ПОДСОЛНУШЕК»

Согласовано  
Старший воспитатель  
 Э.Ф.Шагалиева  
«31» 08 2023г.

Введено в действие  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад №82 «Подсолнушек»  
«31» 08 2023г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад №82 «Подсолнушек»  
 Р.С.Исаева  
«31» 08 2023г.  
Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического  
совета от «31» 08 2023г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**по плаванию**  
**«Маленький дельфин»**  
**(для детей в возрасте 5-7 лет)**

**Составила:**  
инструктор по физической культуре  
по плаванию Шагалиева Э. Ф.

г. Набережные Челны,  
2023г

# **1. Пояснительная записка.**

## **1.1. Введение.**

Как известно, период от рождения до поступления в школу является наиболее важным для физического и психического развития ребенка, для формирования качеств, необходимых в последующей жизни. Кроме этого, в данном возрасте закладывается фундамент здоровья. Купание, игры в воде, плавание - благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается напряжение ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активные движения ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка и предупреждают развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолеть сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ).

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обу

чением плаванью детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванью направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

В наше время детям не достаточно просто плескаться в бассейне. Они очень энергичны, любознательны и активны. Ребята с удовольствием осваивают сложные элементы. Здоровый и активный ребенок с удовольствием познает мир, хорошо обучается, быстро восстанавливается. Современные программы по обучению плаванью предлагают гармоничное сочетание решения задач оздоровления и обучения ребенка плаванью и элементам спортивных способов.

Основываясь на это, мы разработали программу по плаванью так, чтобы после окончания детского сада у детей не пропало желание заниматься ФК и спортом

и в дальнейшем они могли применить свои приобретенные навыки в различных жизненных ситуациях.

Программа «Маленький дельфин» имеет спортивно-оздоровительную направленность. **Целесообразность** данной программы состоит в том, что программа обеспечивает дополнительные возможности в рамках дошкольного учреждения в виде корригирующих занятий для детей младшего возраста и с элементами спортивного и прикладного плавания для детей старшего дошкольного возраста, превышающих программные требования ДОУ, направленные на укрепление здоровья, привитие основ ЗОЖ, формирование правильной осанки, коррекции плоскостопия, воспитание общей культуры детей в период дошкольного детства согласно запросу родителей.

Основным стилем плавания для профилактики нарушения осанки у детей является” брасс” на груди с удлиненной фазой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается ,а мышцы туловища статически напряжены.Для профилактики плоскостопия используется движение ногами стилия” кроль “, а для профилактики кифоза и сколиоза – прикладное плавание (“ кроль” без выноса рук, плавание на спине,” брасс”)

**Актуальность** данной программы в том, что плавание и упражнения в воде являются незаменимыми средствами профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. При выполнении специальных упражнений в воде, происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц. Плавание доставляет детям много положительных эмоций, что благоприятно сказывается на формировании психоэмоциональной сферы дошкольников.

**Обучение по данной программе выделяет несколько этапов обучения:**

**ПЕРВЫЙ** этап начинается с совершенствования передвижения по дну в различных положениях. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и самостоятельно передвигаться по дну .Затем выполнять скольжение на груди с предметами и без них.

**ВТОРОЙ** этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно. На занятиях дети совершенствуют и закрепляют навыки держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представление об её выталкивающей поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнения вдох – выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10 раз). После этого дошкольники обучаются плаванию определённым способом «брасс» , комбинированному и элементам прикладного плавания.

**Каждый из этапов обучения условно можно соотнести к определенному возрасту детей:**

**Первый этап -младший дошкольный возраст (3-5 лет)**

**Второй этап -старший дошкольный возраст(5-7 лет)**

## **ПРЕВЫШЕНИЕ**

1. Дети 3-4 лет должны уметь опускать лицо в воду, активно передвигаться по дну бассейна, скользить по воде с опорой. Дети 4-5 лет должны уметь проплыть 2 – 4 метра на мелкой воде (глубина по грудь) в скольжении на груди, лежать в статическом упражнении “звезда” на спине.
2. Дети 5-7 лет приобретают умение плавать на глубокой воде, знакомятся с техникой плавания “кроль” на груди. Дети 6-7 лет продолжают усвоение и совершенствование техники способов плавания (включаются элементы “брасса” и “дельфина” – “волна”) посредством комбинированного, прикладного плавания и плавания в ластах. Приобретают умение плавать, увеличивая расстояние от 6-12 метров

**Цель:** Совершенствовать двигательные навыки в воде, оздоравливать и закаливать детский организм, предупреждая утомляемость и повышая эмоциональный тонус у детей.

### **Задачи:**

- укреплять и корригировать мышцы стоп
- укреплять мышцы туловища
- улучшать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- обеспечивать психоэмоциональное благополучие
- формировать двигательные способности
- развивать физические и социально-личностные качества
- прививать правила безопасного поведения в воде
- воспитывать чувство правильной осанки
- воспитывать интерес к плаванию и ЗОЖ
- воспитывать самостоятельность, активность и организованность
- создавать условия для освоения детьми элементов дополнительных способов плавания

**Программа** модифицированная, адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе её реализации используются элементы корригирующего плавания, корригирующие упражнения на суше, нестандартное оборудование.

### **Принципы:**

- развивающее обучение
- воспитывающее обучение
- сознательность
- систематичность
- наглядность

- доступность
- индивидуализация
- оздоровительная направленность

**Условия обеспечения эффективности программы:**

- регулярное посещение детьми занятий
- создание положительного психоэмоционального фона на занятии
- разработка и выполнение специальных упражнений для формирования и коррекции осанки
- выполнение упражнений на расслабление мышц
- увеличение паузы скольжения
- обеспечение контроля над строгой мобилизацией позвоночника в положении коррекции

**Срок реализации:** 2 года.

**Форма занятий** – групповая.

**Методы:** словесный, наглядный, практический;

практический: игровой, метод упражнений, соревновательный.

**Количество детей в группе:** 6-9 человек.

Программа разработана для детей **младшего и старшего дошкольного возраста**

**Занятия проводятся** 1 раз в неделю, 36 занятий в год.

**Ожидаемые результаты:**

- снижение случаев плоскостопия, коррекция осанки
- освоение элементов в стиле «басс», “волна” , прикладного плавания

# **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

## ***Младший дошкольный возраст***

1. Упражнения на дыхание: 10 часов во всех видах деятельности
    - стоя – 1 час
    - под водой – 1 час
    - в играх – 4 часа
    - лёжа на поверхности воды- 4 часа
  2. Упражнения на погружение лица в воду- 9 часов
    - стоя у бортика вместе с дыхательными упражнениями- 3 часа.
    - игровые упражнения- 3 часа
    - ориентироваться под водой с открыванием глаз – 3 часа
  3. Проползание по дну и принятие безопорного положения- 10 часов
    - ползание по дну в игровых упражнениях (крокодил- рак; уточки-рак)- 5 часа
    - проползание в обруч, опустив лицо в воду – 2 часа.
    - упражнять в лежании на поверхности воды без опоры (медуза; поплавок; звезда) - 3 часа.
  4. Скольжение на груди, на спине- 7 часов
- Всего 36 часов***

## ***Старший дошкольный возраст***

1. Знакомство с новыми способами плавания- 10 часов.
    - ознакомить детей со способами плавания в иллюстрациях- 3 часа
    - кроль на груди ; кроль на спине; элементы брасс- дельфин
    - практическое выполнение имитирующих движений рук и ног- 2 часа
    - закрепление новых способов плавания в воде - 5 часов
  2. Комбинированное плавание- 10 часов (с различными движениями рук и ног)
    - руки кроль ноги брасс- 2 часа
    - руки брасс ноги волна- 2 часа
    - руки брасс ноги кроль – 2 часа
    - руки дельфин ноги брасс- 2 часа
    - на спине ноги брасс- 1 час
    - дельфин на спине – 1 час
  3. Плавание в полной координации- 10 часов
    - отработка координации движения каждого способа – 2 часа
    - кроль на груди- 2 часа
    - кроль на спине- 2 часа
    - элементы брасс- 2 часа
    - элементы дельфин – 2 часа
  4. Прикладная направленность в воде- 6 часов
    - плавание на правом, левом боку ( вольным стилем )– 2 часа
    - элементы брасса на спине – 1 час
    - с выполнение задания – 3 часа
- Всего 36 часов***



**Результативность** деятельности детей отслеживается через **диагностирование, проводимое в октябре и мае.**

**Формами** подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе  
мониторинг усвоения элементов плавания стилем «брасс»,» волна»,  
прикладного плавания

### **Диагностика**

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

**Цель** - определение уровней плавательной способности, степени сформированности плавательных умений и навыков.

#### **Задачи:**

1. Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей.
2. Определение стратегических задач по обучению плаванию на учебный год.
3. Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков.
4. Анализ динамики уровня освоения плавательных умений и навыков.

Методические рекомендации:

#### **Сроки проведения:**

- начальная – октябрь,
- заключительная – май.

Для выполнения каждого упражнения дается 1 попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

На основании результатов диагностики определяются группы готовности:

«Готов» - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил 1;

«Условно готов» - ребенок не выполнил 2-3 норматива;

«Готов» - ребенок не выполнил 4 и более нормативов

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.**

### **Скользить на спине с опорой о плавательную доску.**

Методика оценки: И.п.: стоя лицом к борту бассейна, в руках доска, присесть выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова на плавательной доске, не выполняет движений ногами, не опускает туловище.
- Не справился: слабо отталкивается от бортика, сгибает туловище, двигает ногами.

### **Скольжение на груди и на спине.**

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки.

Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Не справился – подбородок лежит на поверхности воды, плечи находятся над поверхностью воды.

### **Скольжение на груди и на спине с движениями ног.**

Методика оценки: И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

- Справился - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Не справился – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги ( на груди), на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

### **Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.**

Методика оценки: И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок.

Оценка уровней:

- Справился – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Не справился – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается, не сочетается с работой рук.

**Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.**

Методика оценки: И.п. стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное.

Оценка уровней:

- Справился - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Не справился - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный, гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

**Плавание стилем «басс».**

- Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вперед. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «басс» на груди без остановок.
- Оценка уровней:
- Справился – одновременная работа рук под водой, непрерывные движения ногами, как у лягушки.
- Не справился – не правильное движение ногами или руками.
- 

**Комбинированное плавание.**

- Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди, одновременно выполняя движения ногами «кролем», руками «басс»; ногами «волна», руками «басс»; ногами «басс», руками «кроль» и т. д.
- Оценка уровней:
- Справился – все движения выполнены правильно.
- Не справился – нет овладение способами плавания.



## **Используемые игры**

- «Рекорд»
- «Переправа»
- «Торпеда»
- «Дружное дыхание»
- «Выкладывание фигур»
- «Поезд в туннель»
- «На буксире»
- «Пять звезд»
- «Фонтан»
- «Солнце, ветер, дождь»
- «Кит»
- «Раки»
- «Морж»
- «Кальмар»
- «Прыжок дельфина»
- «Цапля»
- «Лягушки – попрыгушки»

## **Список литературы:**

- 1.Рыбак М.В. “Занятия в бассейне с дошкольниками “,ТЦ Сфера, Москва 2012.
- 2.Рокосовская Л.Г. “Обучение плаванию способом” брасс “, “ Инструктор по физкультуре“,2009.
- 3.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. “Развивающая педагогика оздоровления”, Москва, 2000.
- 4.ПротченкоТ.А.,Семенов Ю.А “ Обучение плаванию дошкольников и младших дошкольников “,Практическое пособие. М.: Айрис – пресс: 2003.
- 5.Наука и школа “ Диагностика уровня усвоения образовательных программ”,2011.
- 6.Большакова И.А. “ Маленький дельфин” М., 2005.

# ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ для младшего дошкольного возраста

## Занятие № 1.

Задачи: Напомнить детям о правилах поведения в бассейне, приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой

Ход занятия:

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку.
2. Ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях.
3. Окунуться по желанию с головой, затем всем вместе, стоя в кругу, держась за руки – 3-4 раза.
4. Упражнения на дыхание «остудим чай»- погружаясь в воду до подбородка - дуть на воду 2-3 мин.
5. Игра: «Резвый мячик»- всем раздаются цветные мячи. По сигналу нужно дуть на мячик, чтобы он доплыл до другой стороны бассейна.
6. Свободное плавание.

## Занятие № 2

Задачи: Учить детей уверенно погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. Приучать действовать организованно, не толкая друг друга.

Ход занятия:

1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручни. Ходить вперед- назад от бортика к бортику
2. Зарядка зверят – передвижение в воде (мышки, цапли, уточки, воробушки, крокодильчики)- 2 мин.
3. «Крокодильчики» - ползаем на руках - лицо под водой № 4
4. «крокодильчики»- опустив лицо в воду – 2 раза.
5. Игровое упражнение? «Дуем на мяч» ползем на руках – 3 раза
6. Подпрыгиваем на месте, отталкиваясь о воду руками: «Кто выше?»- 7-8 раз
7. Свободное плавание.

## Занятие № 3

Задачи: Приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой, упражнять в передвижении в парах, держась за руки. Воспитывать смелость

Ход занятия:

1. В парах окунуться с головой – Упражнение «Насос»- 2 мин.
2. Бег парами, держась за руки – «Кто быстрее?»- 2-4 раза
3. Игра «Быстрый мячик» - бросают по сигналу мячики и бегут за ними.
4. «Крокодильчики»- кто быстрее доползет- 4 раза
5. Игра «Сердитая рыбка» 3 мин.

#### Занятие № 4

Задачи: Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду. Учить лежать на поверхности воды.

Ход занятия:

1. «Зарядка зверят»- добавить упражнение «Рак»- 2 мин.
2. Погружение лица в воду в круги. «Пускаем пузыри» - 3 мин.
3. В парах присесть сделать большой вдох. Присесть, погрузившись до носа - сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей- 3-4 раза.
4. «Крокодильчики»- по сигналу вытянуть руки вперед- 3-4 раза
5. Попробовать упражнение «Медуза» 2-3 раза.
6. Игра «Найди себе пару». – 2 мин

#### Занятие № 5

Задачи: Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

Ход занятия:

1. Бегать на глубине по пояс, стараясь высоко поднимать колени «Лошадки»- 2 мин.
2. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть – 3-4 раза.
3. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри- 3 раза
4. Стоя в кругу, опустить лицо в воду - открыть глаза – 2 -3 раза.
5. Игра «Водолазы»- 3 мин.
6. Повторить упражнение «Медуза»- 2 мин.
7. Свободное плавание.

#### Занятие № 6

Задачи: Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Подготавливать к выполнению скольжения на груди. Разучивать движения ногами.

Ход занятия:

1. «Веселые брызги»- 2 мин.
2. Пройти в обруч, не касаясь его руками- 2 раза
3. Проползти в обруч, опустив лицо в воду – 2-3 раза.
4. «Медуза»- 3 раза
5. Лежа на животе - работать ногами: «Фонтанчик»- 2 мин.
6. Игра «Веселые брызги»
7. Свободное плавание.



### Занятие № 7

Задачи: Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде. Осваивать движение ног кролем. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.

Ход занятия:

1. Присесть, взявшись руками за круг, выдох в воду - пускать пузыри 5-6 раз.
2. Игра «Водолазы» - 3 мин.
3. Работать ногами «Фонтан»- лежа на животе- 2 мин.
4. «Фонтан»- сидя- 1 мин.
5. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду 1-2 мин.
6. Подныривать под плавающий обруч или круг- 2 мин.
7. Игра «Жучок- паучок»

### Занятие № 8

Задачи: Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком. Познакомить с упражнениями: «Поплавок», «Скольжение».

Ход занятия:

1. Войти в воду, сделать «Медузу» 2-3 раза
2. Показать упражнение «Поплавок»
3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки.
4. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть сгруппироваться, всплыть как «Поплавок», сделать постепенный выдох, встать – выпрямиться 3-4 мин.
5. «Фонтан»- 2 мин.
6. Взять доску и попробовать проскользить 2-3 раза
7. Свободное плавание.

### Занятие № 9

Задачи: Учить выполнять скольжение, продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой. Открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях не мешая, друг другу. Приучать внимательно, слушать педагога. Действовать по сигналу.

Ход занятия:

1. По сигналу нырнуть в воду, упасть – 2-4 раза.
2. Скольжение с доской – 8 раз.
3. Игра «Буксир» с движениями ног 3-4 раза.
4. Игра «камушки» - 2 мин.
5. Свободное плавание.

### Занятие № 10

Задачи: Продолжать учить скольжению на груди. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Воспитывать организованность.

Ход занятия:

1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками, делать ладонями волны- 2-4 раза.
2. У бортика – выдохи в воду 5-6 раз.
3. Скольжение с доской – 8 раз.
4. Попробовать сделать скольжение без доски – 8 раз.
5. У бортика – работать ногами 3-4 раза
6. Игра «хоровод»- 3 раза.

### Занятие № 11

Задачи: Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать, учить выдоху в воду во время скольжения на груди. Воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. У бортика стоя поднять руки вперед, вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед - плавно лечь на воду, расслабиться – всплыть как Медуза – 2 раза.
2. Из «медузы» - «Поплавок»- 4 раза
3. Из «Медузы» - «Звезда»
4. Скольжение на груди- 6 раз.
5. Игра «Поезд в тоннель»
6. Игра «скольжение в обруч»
7. Свободное плавание

### Занятие № 12

Задачи: Ознакомить со скольжением на спине. Приучать ориентироваться во время движения в воде.

Ход занятия:

1. Стоя у бортика правым боком, держась за ноги правой рукой сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание 3-4 раза
2. Повторить упражнение, лежа на груди – 3 раза.
3. попытаться лечь на спину- 2 мин.
4. Скольжение 3-4 раза.
5. Игра «Оса», «Волейбол»
6. Свободное плавание.

### Занятие № 13

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди, отрабатывать работу ног.  
Формировать навыки лежания на спине, воспитывать смелость.

Ход занятия:

1. Бегать в парах от бортика к бортику 2-3 раза
2. «Насос» - кто пробудет дольше под водой и сделает больше пузырей 3-4 раза.
3. «Фонтан»- 2-3 мин.
4. Встать, кисти рук за голову, присесть завалиться на спину - поплавать в этом положении 2-3 раза.
5. Скольжение на груди – делать постепенный выдох в воду 3-4 раза.
6. Игра «Поезд в тоннель»

### Занятие № 14

Задачи: Разучивать скольжение на спине. Приучать действовать по сигналу.

Ход занятия:

1. По сигналу упасть в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «Медузу», по третьему - «поплавок», по четвертому - «Звезду», затем лечь на спину- 2 раза.
2. Скольжение на груди- 6 раз.
3. Лечь свободно на спину, полежать – 1-2 мин.
4. Игра «Водолазы», «Мы веселые ребята»
5. Свободное плавание.

### Занятие № 15

Задачи: Упражнять детей в скольжении, отталкиваясь от стенки бассейна.  
Ознакомить с сочетаниями вдоха- выдоха в воду в горизонтальном положении. Формировать умение скользить на спине.

Ход занятия:

1. Держась за бортик или цв. круг сделать вдох, окунуться в воду- выдох 4-6 раз.
2. Скольжение на груди – 6 раз.
3. Попробовать скользить на спине
4. Игра «проскользни в обруч», «Мы ребята смелые»
5. Свободное плавание.

### Занятие № 16

Задачи: Закреплять навык открывания глаз в воде, показать скольжение с игрушкой. Приучать во время скольжения выдох в воду.

Ход занятия:

1. Стоя в парах, присесть- открыть глаза, посмотреть друг на друга- 2-3 раза, тоже с выдохом в воду.
2. Скольжение с доской – 6 раз
3. Скольжение с игрушкой – 4 раза.
4. Скольжение - руки вверху, делать выдох в воду – 3 раза
5. скольжение на спине 5-6 раз
6. игра «невод»

### Занятие № 17

Задачи: Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом.  
Учить передвижению по дну с выполнением гребковых движений.

Ход занятия:

1. сделать выдохи в воду 2-3 раза
2. «Кто быстрее?»- добежать и взять игрушку.
3. Стоя у бортика: чей кораблик уплывет дальше – 2 мин.
4. Скольжение с игрушкой 3-4 раза.
5. Скольжение с работой ног с доской 4 раза.
6. «Веселые дельфины» - приседая выпрыгивать из воды как можно выше – 4 раза.
7. Игровые упражнения: «Я - мельница», - медленные гребки с продвижением 6 раз.

### Занятие № 18

Задачи: Учить скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать скольжение на спине, согласовывать действия.

Ход занятия:

1. «Фонтан»- 2 мин.
2. Скольжение с доской на груди с работой ног- 5 раз.
3. Скольжение без доски 4 раза
4. Скольжение на спине – 4 раза.
5. Игра «Море волнуется» - 2мин.
6. «Я - мельница»
7. Свободное плавание.

### Занятие № 19

Задачи: Учить плавать на груди, с предметом в руках и работой ног.  
Упражняться в скольжении на спине. Воспитывать ориентировку в воде.

Ход занятия:

1. Игра «Сомбреро» - 3 мин.
2. Скольжение на спине - руки вдоль туловища – 6 раз.
3. Работать ногами у бортика – 2 мин.
4. Попытаться сесть на дно – 1 мин.
5. «Мы ребята смелые» - 3 раза
6. Скольжение на груди с работой ног- 4 раза.
7. «Поезд в тоннель». Игра 2-й вариант.

## Занятие № 20

Задачи: Совершенствовать скольжение на груди и на спине. Достигать ритмичных непрерывных движений ногами, приучать детей правильно оценивать свои достижения.

Ход занятия:

1. Всплывать и лежать по желанию (на груди или на спине)- 2 мин.
2. Игра «Зеркальце» в парах
3. Скольжение на груди обратно на спине – 6 раз.
4. Игра «Водолазы» - 2 мин.
5. Скольжение на груди с доской 4 раза, с работой ног
6. свободное плавание

Все занятия повторяются не менее 2 раз, в зависимости от усвоения материала.  
Контрольные занятия проводить через 5 занятий.

# ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

## для старшего дошкольного возраста

Ведущей задачей первых пяти занятий является освоение детьми неспортивным способом плавания: руками - как при плавании брассом, ногами – как при плавании кролем, с произвольным дыханием, а также выбор «своего», лучшего способа плавания. Все занятия повторяются по 2 раза.

### Занятие № 1

1. Показать детям все способы плавания, (сначала в иллюстрациях – папка, затем на суше в движении). Рассказать об особенностях каждого способа.
2. Выполнить специальные упражнения для рук и ног, имитирующие движения всех способов плавания (для рук выполняются упражнения, стоя на дне, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок в воде. Для ног - держась руками за бортик). По 5 мин.
3. Выдохи в воду, приседаем под воду - пускаем пузыри, «Сколько раз постучались?», «надутый шар», «Лопнул шар», сделать выдох в воду, вдох сочетать с прыжком вверх из воды.
4. «Поплавок», «Звезда»- выполнить упражнение на длительность.
5. Скольжение с доской на груди, ноги работают брассом, «волна».
6. игра «море волнуется...» Свободное плавание.

### Занятие № 2.

1. Повторить показ особенностей способов плавания 3 мин.
2. Выполнить выдохи в воду, погружение в воду – 3 раза.
3. выполнить движения рук и ног у бортика всеми способами плавания 3 мин.
4. Скольжение на груди – голова зажата между руками – 3 раза.
5. Скольжение- «Волна»- 3 раза.
6. скольжение – ноги брасс- 3 раза.
7. игра «Спрячься под воду». Плавание в ластах.

### Занятие № 3.

1. Повторить названия и особенности способов плавания. Каждому ребенку указать на те движения рук, которые у него лучше получаются (данное задание впоследствии формируется как «движение своим способом»).
2. Движение ног всеми способами плавания с плавательной доской- 8 раз. Каждому указать на те движения ногами, которые у него лучше получаются.
3. Выдохи в воду три подхода по 10 раз.
4. Повторить движения ног всеми способами плавания с доской.
5. Игры «Хоровод», «Поезд в тоннель»
6. Свободное плавание в ластах.
7. Прыжки в воду с бортика.

#### Занятие № 4.

1. Плавание комбинированным способом плавания: руки как при плавании брассом, ноги как при плавании кролем- 3 раза
2. Руки брасс - ноги «волна» (Дельфин) – 3 раза.
3. Руки кроль - ноги брасс- 3 раза
4. Руки одновременно на спине ноги волна – 2 раза.
5. Руки \_\_\_\_\_, ноги брасс- 2 раза
6. Игра в ластах скольжение под водой «Дельфины»

#### Занятие № 5.

1. Выполнить движение рук в скольжении всеми способами плавания между ног - мячи по 2 раза каждым способом.
2. Спросить у детей о названии и особенностях способов плавания.
3. Выдохи в воду – 1 мин.
4. Скользить с движениями ног всеми способами плавания по 2 раза (движения, которые не получаются, предлагать заменять «своими»).
5. Комбинированное плавание: руки кроль - ноги брасс- 2 раза; 2 руки брасс - ноги кроль- 2 раза; прыжки в воду ногами вниз.
6. «в колодец из колодца»- в обруч на воде – 2 раза, в «глубокий колодец» - с погружением в воду, выныривание из обруча под водой.

#### Занятие № 6.

1. Скользить на груди всеми способами плавания- 2 раза
2. Скольжение на спине всеми способами плавания- 2 раза
3. выдохи в воду до 10 раз.
4. скользить на груди и на спине всеми способами 4 раза.
5. «дельфин» в полной координации в ластах 3 раза
6. «Дельфин» на спине – 2 раза.
7. Свободное плавание 2 мин.

#### Занятие № 7.

1. комбинированное плавание: руки кроль - ноги брасс- 2 раза;
  - руки - брасс - ноги кроль – 2 раза.
  - «Дельфин» ноги брасс – 2 раза,
  - на спине ноги брасс – 2 раза.
  - на спине ноги волна- 2 раза
2. Проплыть в координации:
  - кроль на груди
  - в\с на спине
  - брасс
  - «Дельфин»
3. Проплыть как можно больше расстояния любым способом (любимым)
4. Прыжки в воду: «в глубокий колодец».

Задачи следующих занятий изменяются. Дети приступают к совершенствованию плавания избранным способом плавания и остальными способами, как по элементам, так и в полной координации. Начинается так же обучение стартовым прыжкам, поворотам.

#### Занятие № 8.

1. Скольжение на груди и на спине с движениями рук всеми способами плавания (кроль, дельфин, брасс, на спине)
2. Выдохи в воду 30 сек. По 2 раза.
3. Скольжение на груди и на спине с движениями ног всеми способами плавания 2 раза.
4. Плавание на спине в ластах.- 4 раза
5. учить повороту, прыжки в воду через натянутую горизонтальную веревку: «Кто дальше?».
6. Свободное плавание.

#### Занятие № 9.

1. Плавание в полной координации в ластах
  - кроль – 3 раза
  - на спине – 3раза
  - дельфин – 2 раза
  - брасс – ноги волна – 2 раза
2. Плавание в полной координации «Своим, любимым» способом 3 раза
3. Учить делать поворот и проплыть весь бассейн 3 мин.
4. Прыжки: «В глубокий бассейн » - 3 раза.

#### Занятие № 10.

1. Совершенствование работы ног у бортика:
  - на груди в ластах – 2 мин.
  - на спине в ластах – 2 мин.
  - волна в ластах- 2 мин.
  - брасс (в полной координации)- без ласт – 3 мин.
2. Брасс в полной координации – 4 раза.
3. Прыжок с бортика: «В обруч»- 3 раза
4. Свободное плавание.

#### Занятие № 11.

1. Дельфин в ластах – 4 раза
2. Дельфин без ласт в полной координации – 2 раза
3. На спине в ластах – 2 раза
4. На спине без ласт – 2 раза
5. Кроль на груди в полной координации в ластах – 3 раза.
6. Игра «скольжение под водой в обруч», « Тоннель».



### Занятие № 12.

1. Дельфин на спине в ластах:
  - «Волна» на спине – руки вверх - 2 раза
  - «Волна » на груди – 2 раза
2. Комбинированное плавание:
  - руки брасс - ноги кроль – 2 раза
  - на спине ноги брасс – 2 раза
3. Брасс в полной координации 4 раза
4. Проплыть с поворотом весь бассейн – 2 раза
5. Прыжки с бортиков, стартовый прыжок.

### Занятие № 13.

1. Кроль на груди в полной координации – 4 раза.
2. Правая рука вверх - левая внизу работа ногами в ластах – 2 раза.
3. Тоже левая – 2 раза
4. Кроль в полной координации в ластах – 2 раза.
5. В парах: «Кто быстрее» - 2 раза.
6. Свободное плавание

### Занятие № 14.

1. Плавание «Своим, любимым способом» 3 раза.
2. Плавание на спине в полной координации – 4 раза
3. Совершенствовать упражнения на спине, если есть ошибки в работе ног вернуться к ластам.
4. Выдохи в воду
5. Комбинированное плавание:
  - руки кроль - ноги брасс,
  - руки дельфин – ноги брасс
6. Плавание в ластах на правом, левом боку - волна по 2 раза.
7. Игра «кто дольше проплывет под водой?»

### Занятие № 15.

1. В ластах: на правом боку «волна» - 2 раза
  - ноги кроль- 2 раза
  - тоже на левом боку
2. «Дельфин»- правая рука вверх, левой выполнять гребковые движения- ноги волна – 2 раза.
  - тоже левой
3. игра «Быстрые дельфины»- в ластах под водой «волной»
4. Свободное плавание.

Занятие № 16.

1. Совершенствование в полной координации:

- кроль на груди – по 3 раза
- кроль на спине
- брасс
- дельфин

2. Прыжки. Свободное плавание

Занятие № 17.

Открытые занятия. Игры, прыжки. Свободное плавание.

**ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ В ЛАСТАХ ДЛЯ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Инструктор по физкультуре  
(для обучения детей плаванию)  
1 кв. категории  
Ханова. Н.Ф.**

**МБДОУ Д/С № 82 «Подсолнушек»  
г. Набережные Челны**

Цикл занятий в ластах для старшего и подготовительного возраста.

Обучение целесообразно начинать с плавания «кроль» на спине. Серия упражнений в ластах, позволяющая за несколько занятий научить не умеющих плавать. Эти упражнения можно использовать так же для исправления ошибок в технике гребковых движений ног. Признаком неверных движений ног служит то, что ласты мешают плыть, тянут на дно.

На суше:

1. Упражнение «Красим пол»

- В положении стоя отвести правую ногу назад так, чтобы подъем ласта опирался о землю. Затем выполнить свободное движение ногой вперед, как бы «крася» ластом как кистью пол. Как правило, первые движения выполняются с ошибками, преподаватель исправляет эти ошибки. В конце движения, когда ласт выпрямляется, следует поставить ноги на пятку и привести её назад в исходное положение 5-10 раз.

2. Упражнение тоже повторить левой ногой 5-10 раз.

3. Упражнение повторить предыдущее упражнение то левой, то правой ногой до 30 сек.

4. Упражнение выполняется в положении сидя или на скамейке лежа, стоящей у стены. Производить движения ногой, также как и предыдущие упражнения, как бы стараясь «красить» ластом стену, как кистью 5-6 раз.

5. Упражнение тоже левой ногой.

6. По переменно то правой, то левой ногой до 30 сек.

Обычно после выполнения на суше упражнений с ластами дети сразу быстро плывут «кролем» на спине с помощью одних ног. При неудачных попытках ребенок как бы крутит ногами велосипед. Заметив эту ошибку, нужно немедленно указать на нее.

На воде:

### **Занятие № 1**

1. У бортика «красить» пол правой ногой 4 раза, затем левой 30 сек.

2. С доской работать ногами на груди – 2 раза

3. Без доски правая рука вверху, левая внизу – 2 раза

4. Также левой

5. «Волна» с доской 2 раза

6. «Волна» без доски 2 раза.

7. Игры, свободное плавание

### **Занятие № 2**

1. Работа ногами в ластах у бортика 2 мин

2. Работа ногами «волной» 2 мин.

3. Игра – упражнения: «проплыти в обруч» - «волной»- руки вперед – 3 мин.

4. «Скольжение на спине» ноги кроль 2 раза

5. Скольжение на спине, руки вверху – «волной» 2 раза

6. Свободное плавание

### **Занятие № 3**

1. Совершенствование работы ног кролем на груди в ластах – 2 раза
2. Правая рука вверху, левая внизу, ноги работают кролем – 2 раза
3. Тоже но ноги «волна» - 2 раза
4. Скольжение на спине, руки вверху ноги кроль – 2 раза
5. Скольжение на спине, руки за спиной
6. Игра – упражнение «Ловкие морские котики»- плыть на спине в ластах руки зажаты, ноги работают кролем
7. Прыжки в ластах, добиваться после прыжка - доплывать до конца бассейна

### **Занятие № 4**

1. Правая рука вверху, левая выполняет гребок кролем, ноги работают тоже – 3 раза
2. Тоже с левой рукой.
3. «Волна» в ластах на правом боку, рука правая вверху – 2 раза
4. Тоже левой – 2 раза
5. Кроль в ластах в полной координации 2 раза
6. Свободное плавание

### **Занятие № 5**

1. Скольжение на спине с работой ног, правая рука вверху, левая внизу по 2 раза
2. Затем на оборот «Волной » - 2раза
3. Скольжение на спине, руки вверху 3 раза
4. Плыть на спине в полной координации 4 раза
5. Игра «Доставь донесение» - сначала плыть на груди, потом на спине 3 мин.
6. Кроль в полной координации 2 раза
7. Свободное плавание.

### **Занятие № 6**

1. Руки брасс – ноги «волна» - 4 раза
2. Руки «кроль» ноги «волна» 2 раза
3. Плыть на спине в полной координации 3 раза
4. Игра: «ловкие морские котики» - 3 мин.
5. работать правой рукой, ноги «волной», затем левой – все по 2 раза.
6. Прыжки в ластах с проплыванием всего бассейна до конца

### **Занятие № 7**

1. Плавание с доской ноги «волна» - 3 раза
2. Правая рука держит доску левая выполняет гребок, ноги «волна» 2 раза
3. Затем другой рукой
4. Тоже, но ноги работают «кролем»
5. Игра «Кто быстрее проплывет под водой»

### **Занятие № 8**

1. Показать и объяснить стиль «баттерфляй» - 4 мин.
2. «Дельфин» - руки, ноги без ласт «брассом» 4-6 раз
3. Упражнение «Волна» - руки вверх – 3 раза
4. Упражнение «Волна» - руки вдоль туловища 3 раза
5. В ластах попробовать проплыть «Дельфин», согласованно руки и ноги «Волна»- 3-4 мин.
6. Свободное плавание.

### **Занятие № 9**

1. Руки «брасс», ноги «волна» - 2 раза
2. «дельфин» на спине, ноги «кроль»- 2 раза
3. \_\_\_\_\_, ноги «волна» 2 раза
4. Плыть на спине в полной координации 2 раза
5. «Дельфин» в полной координации 2 раза
6. Игра «Проскользни в обруч под водой» - 3 мин.

### **Занятие № 10**

1. «дельфин» в полной координации – 4 раза
2. Правая рука вверх, левая выполняет гребок в упражнении «дельфин», затем другой рукой все по 3 раза
3. «Дельфин» на спине 2 раза
4. Игра «Проплыви в обручи и достань со дна игрушку»
5. Свободное плавание

### **Занятие № 11**

1. Совершенствовать кроль на груди 3 раза
2. Совершенствовать кроль на спине 3 раза
3. Руки брасс, ноги кроль- 2 раза
4. \_\_\_\_\_ ноги волна 2 раза
5. Игра «спаси животных» 3 мин.
6. Прыжки в воду с дальнейшим проплыванием

### **Занятие № 12**

1. Эстафеты:
  - С мячом впереди, ноги «волна»
  - С мячом над головой, на спине ноги кроль
  - «Спаси животных»
  - «Кто дальше проскользит под водой?»
  - Игры, прыжки

### **Занятие № 13**

Контрольное

### **Занятие № 14**

Проверить полученные навыки, продиагностировать детей

### **Занятие № 15**

Дети плавают в ластах «своим» любимым способом.

Вторая младшая группа  
Февраль-март

### **Занятие № 11**

**Задачи:** Учить погружаться в воду до подбородка, носа  
Совершенствовать упражнения на дыхание

#### **Ход занятия:**

1. «Островки»- погружаемся до подбородка, носа – 2-4 раза
2. Упражнение «Гудок» - 2-3 раза
3. «Веселые пузыри» - 3 раза по 10 сек.
4. «Котенок умывается» 2 мин.
5. «Веселые брызги» 3 раза по 10 сек.
6. «Розовый мячик» 4 раза

### **Занятие № 12**

**Задачи:** Продолжать учить выдох в воду  
Совершенствовать передвижение по дну бассейна в различных положениях

#### **Ход занятия:**

1. «Розовый мячик» – 6 раз толкаем мяч носом, лбом, дуем на него
2. «Веселые пузыри» 3 по 10 сек.
3. Передвижение по дну:
  - «Крокодилы»- 2 раза
  - «раки» - 2раза
  - «Веселые жуки» - 2раза
4. Игра «сердитая рыбка»

### **Занятие № 13**

**Задачи:** Учить опускать лицо в воду из исходного положения «стоя на руках»  
«Крокодильчик»  
Развивать умение быстро двигаться в воде (бег, прыжки ...)

#### **Ход занятия:**

1. Передвигаться «крокодильчиком» на руках по кругу, проходя в обруч 3-4 круга
2. Стоя у бортика на руках по команде сделать вдох - задержать дыхание, опустить лицо в воду- выдох 3 раза по 10 сек.
3. Сидя на бортике «Фонтанчик» -3 раза по 15 сек
4. лежа на животе «Фонтанчик» - 3 раза по 15 сек.
5. Игра «Найди свой домик»- 3 раза по 15 сек.
6. «Лягушата» 4 раза

## **Занятие № 14**

**Задачи:** Продолжать учить опускать лицо в воду  
Учить выполнять скольжение на груди с доской

### **Ход занятия:**

1. «Зарядка зверят» с усложнением (уточка, киски, крокодильчики) по сигналу опускать лицо в воду – 2-3 сек.
2. Стоя у бортика на руках, по сигналу опускать лицо в воду - пускать пузыри – 2-3 сек.
3. Игра «водолазы» - 2-3 сек.
4. «Собери мячики, кубики» - 2 раза
5. Скольжение с доской - «Быстрые катера» - 4 раза

## **Занятие № 15**

**Задачи:** Продолжать учить скольжению на груди с доской  
Развивать движение ногами

### **Ход занятия:**

1. По очереди «Пройти в обруч» не касаясь его руками – 2 раза
2. Проползти в обруч в упражнении «Крокодильчики»- 2 раза
3. Лежа на животе, работаем ногами «Фонтанчики»- 3 раза по 15 сек.
4. Игра «Жучок- паучок» 3 мин.
5. «Быстрые катера»- 6 раз

## **Занятие № 16**

**Задачи:** Учить нырять и открывать глаза в воде  
Учить скольжению на груди без доски

### **Ход занятия:**

1. Игра «насос» - совершенствовать выдох в воду в парах – 2 мин.
2. Передвижение по дну бассейна на руках в упражнении «Крокодильчики»- 4 раза, по команде передвигаться, опустив лицо в воду.
3. Стоя у бортика на руках - упражнение «Звездочка» Дети стоят на руках, ноги вытянуты назад, по сигналу выполняют вдох, задерживают дыхание, опускают лицо в воду и вытягивают руки вперед – 3 раза
4. «Водолазы»- 4 мин.
5. «Спаси мяч»- скольжение на груди с мячом в руках.

## **Занятие № 17**

**Задачи:** Совершенствовать скольжение на груди  
Приучать детей ориентироваться в воде, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

### **Ход занятия:**

1. «Островки»- погружение до шеи, подбородка, носа, с головой – 2 мин.
2. упражнение у бортика «Звездочка»- 3 раза
3. «Фонтанчики» 3 раза по 15 сек.
4. «Спаси мячик»- 4 раза
5. «Водолазы»



### **Занятие № 18**

**Задачи:** Совершенствование навыка ныряния и открывания глаз под водой.  
Совершенствование скольжения на груди

#### **Ход занятия:**

1. Выдохи в воду, используя обруч- 3 раза
2. «Спрячься под воду»- 3 раза
3. «В гости к звездочке» - 3 раза
4. «Спаси мячик»- 2 раза
5. Скольжение в обруч- 2 раза
6. «Найди свой домик»- 3 раза

### **Занятие № 19**

**Задачи:** Совершенствование навыка ныряния с задержкой дыхания  
Скольжение на груди - совершенствование  
Совершенствование работы ног

#### **Ход занятия:**

1. «В гости к звездочке»- 4 раза
2. «водолазы»- 2 раза
3. «Крокодилы на охоте» - 4 раза
4. «Оса»- 2-3 раза
5. Скольжение с доской- 2 раза
6. Скольжение без доски – 2 раза

### **Занятие № 20**

**Задачи:** Учить выполнять «звезду» на груди  
Совершенствовать скольжение на груди

#### **Ход занятия:**

1. «Медуза» - 2-3 раза.
2. Учить выполнять упражнение «Звезда» на груди 3-4 мин
3. Скольжение на груди с работой ног 4 раза
4. «Водолазы» - 3 раза
5. «Хоровод»- 2 раза
6. «Найди себе пару»- 3 раза

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью 11

(*штатские дела*) листа

Заведующий МБ ДОУ

Р.С.Исаева

