

Методика снижения водобоязни и обучения плаванию детей 5-6 (часть 2)

(20 занятий)

План занятий

Занятие 1

З а д а ч и : рассказать детям о пользе плавания; ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем; рассказать детям о свойствах воды; ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании.

Н а с у щ е : 1. Посетить бассейн во время занятий старших детей. 2. Рассказать, как надо вести себя в бассейне. 3. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать. 4. Обратит внимание детей на то, как старшие дети слушают тренера, выполняют его задания. 5. Понаблюдать как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна.

Занятие 2

З а д а ч и : приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.

Н а с у щ е : помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь. Провести подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «змейка» (ходьба по залу в колонне по одному – дети вслед за тренером друг за другом идут «змейкой»);
- игра в «лошадки» (лёгкий бег с высоким подниманием бедра);
- «оловянные солдатики» (ходьба приставными шагами вперед, назад, правым и левым боком);
- «зайчики» (прыжки на двух ногах вперед в выпрямленном положении, в положении полуприседа по свистку или хлопку в ладоши);

принять теплый душ.

В о д е . 1. Детям предлагается спуститься в бассейн вместе с педагогом. 2. Игра «Кто быстрее измерит лужу» – дети определяют глубину «лужи» по высоте ноги (вода по колено) – 3-5 мин. 3. Игра «Найди свой цвет». Тренер раздает каждому ребенку квадратик из цветного картона и предлагает каждому найти и встать на квадрат своего цвета (по заранее подготовленным аппликациям в воде). Затем дети меняются картонными квадратиками и местами – 7-10 мин. 4. «Соберем песочек в горку». Дети садятся на корточки и руками имитируют движения собирания песка в горку – 3-5 мин. 5. «Сметаем крошки со стола». Дети поочередно правой и левой рукой имитируют движения «сметания крошек со стола» по поверхности воды – 3-5 мин. 6. «Сделаем дождик». Набирать воду в ладони и подбрасывать ее вверх – 2 мин. 7. Игра «Солнышко и дождик» – 3 мин.

Занятие 3

З а д а ч и : продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- игра «Догони меня». Водящий догоняет кого-либо из детей, задевает его, последний становится водящим;
- игра с мячом. Дети делятся на две команды, которые выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч прямыми руками слева стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего игрока. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой. То же справа.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно под наблюдением тренера (глубина по пояс). 2. «Кто больше наберет мячей». Тренер высыпает

разноцветные мячи в воду и предлагает детям собрать их (кто больше наберет) – 5-10 мин. 3. «Мячики». Дети подпрыгивают на месте с мячиками в руках – 3-4 раза по 6-8 подскоков (меняясь мячами разных цветов). 4. «Караси и карпы». Дети делятся на две команды: одна называется «Караси», вторая – «Карпы». По команде тренера (например, «Караси») дети одной из команд приседают в воду по подбородок - по 6-8 раз. 5. Свободные игры с игрушками – 2-3 мин. Положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.

Занятие 4

З а д а ч и : продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- игра «Догони меня». Водящий догоняет кого-либо из детей, задевает его, последний становится водящим;
- игра с мячом. Дети делятся на две команды, которые выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по мячу. По сигналу игрок передает мяч прямыми руками слева стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего игрока. Число игроков в колоннах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой. То же справа.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно под наблюдением тренера (глубина по пояс). 2. «Каравай». Тренер встает в центре, а дети, держась за руки, вокруг него. По ходу песенки дети ведут хоровод, подпрыгивают, приседают по подбородок – 5-10 мин. 3. «Баба сеяла горох...». По команде тренера дети приседают в воду по подбородок на слово «Ох!» - по 6-8 раз. 4. Игра с мячами – 3-5 мин. Собрать мячи в корзину, выйти из бассейна.

Занятие 5

З а д а ч и : приучать детей смело входить в воду, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Маятник». Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник, – 5-6 раз;
- «Невод». Дети делятся на две команды. Каждый игрок команды катит руками мяч («рыбка») по нарисованной прямой линии до корзины («невод») и закатывает в нее. Затем следующий игрок команды. Выигрывает команда, первая закатившая все мячи.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно. 2. «Змейка». Ходьба по чаше друг за другом вслед за тренером «змейкой» – 3-5 мин. 3. «Насос». Дети вдыхают воздух, по команде тренера опускают лицо в воду и выдыхают через нос – 3-5 раз. 4. «Резвый шарик». Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик, который кладет на поверхность воды перед собой. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за шариком, делая неоднократный вдох и выдох. По команде тренера все остаются на своих местах, перестают дуть на шарик. Выясняется, чей шарик отплыл дальше всех, – это самый «резвый шарик». При этом дети не должны мешать друг другу и дуть на чужой шарик. Игра продолжается – 10-15 мин.

Занятие 6

З а д а ч и : приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Мельница». Встать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как мельница, – 5-6 раз;

- «Невод».

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. «Зайчики» – прыгать вдоль бортика, продвигаясь вперед, не держась за бортик руками – 2-3 мин. 3. Игра «Солнышко и дождик» (брызги в лицо) – 2-3 мин. 4. «Буратино». Дети, представляя, что у них нос, как у Буратино, опускают лицо в воду и «мешают» воду носом (с открытыми глазами) – 3-4 раза. 5. «Лягушки плывут». Встать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками перед собой. Передвигаться медленно и быстро по 2-3 раза. 6. Игры с игрушками – 5 мин.

Занятие 7

З а д а ч и : упражнять выдохи в воду; приучать детей погружаться с головой в воду с открытыми глазами; приучать детей играть в воде с игрушками самостоятельно.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Третий лишний». Дети встают по кругу парами, в затылок друг другу.

Водящий по кругу пытается догнать «третьего лишнего».

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь. 2. «Качели». Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, каждый из играющих погружается в воду с головой, делает выдох в воду, по 3-4 раза. При этом нельзя отпускать руки, задерживать партнера под водой. 3. «Смелые ребята». Дети стоят по кругу, держась за руки, хором произносят: «Мы ребята смелые, смелые, умелые, если захотим – через воду поглядим». Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3-4 раза. 4. Игра «Поймай рыбку».

Занятие 8

З а д а ч и : закрепление навыков погружения в воду с головой, с открытыми глазами, выдохов в воду.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Крокодил». Дети играют парами. Один держит за ноги второго, а тот идет на руках. Затем дети меняются местами.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Игра «Найти «клад». Дети поочередно ныряют и достают со дна «клад» (шапочку или любой другой предмет) – 5-7 мин. 3. «Найди себе пару». Дети расходятся в разные стороны, а затем по команде тренера бегом встают парами (в том же составе, как играли на суше в игру «Крокодил») – 2-3 раза. 4. «Сядь на дно». По команде тренера дети садятся на дно – 3-4 раза.

Занятие 9

З а д а ч и : приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Кораблик». Команды выстраиваются колоннами. У первых игроков в руках по одной игрушке – кораблику. По сигналу игрок передает игрушку над головой прямыми руками стоящему сзади, тот – следующему, и так до последнего в колонне (кораблик плывет по волнам);
- игра продолжается, но дети, наклонившись, передают кораблик между ногами стоящему сзади.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно. 2. «Крокодил». Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть – 3-5 раз. 3. «Крокодил ползет». Передвигаться вперед по дну бассейна на руках 3-5 мин. 4. «Брод». Дети стоят в колонне по одному. Поочередно

передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой (по броду), ориентируясь по предметам, разложенным на дне. Для того, чтобы проверить направление передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую вежу на своем пути – 10 мин. 5. Игра «Догонялки» – 5 мин.

Занятие 10

З а д а ч и : упражнять навыки горизонтального положения в воде; приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Ножницы». Дети садятся на пол, руки – упор сзади, ногами имитируют ножницы.
- «Перекасти поле». Встать в две шеренги на расстоянии 3-4 м. Стойка: ноги вместе, наклон вперед, руки вниз. Перекачивание мяча в шеренгах. Направлять мяч точно в руки своему партнеру. Расстояние между шеренгами увеличивать постепенно.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно. 2. «Поймай мяч». Дети становятся в круг, кидают друг другу мяч (вода по пояс), подпрыгивая и бегая за ним, если поймать не удалось – 5-7 мин. 3. «Катерок». Держась руками за бортик, дети усиленно работают ногами в воде, поднимая брызги – 3-5 мин. 3. «Катерок» (вариант 2). То же, но без брызг – 3-4 раза. 4. «Катерок поплыл». Те же движения ногами, но держась руками не за бортик, а за доски – 3-5 мин. 5. Самостоятельные игры с игрушками в воде.

Занятие 11

З а д а ч и : подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Мельница»;
- «Выше ноги от земли». По периметру расставлено 4 скамейки, внутри квадрата водящий должен задеть одного из детей, пока он находится «на земле». При этом тренер следит, чтобы дети не находились постоянно на скамейках.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением тренера сразу окунуться (вода по пояс). 2. «Поплавок». Сделать вдох, опустить лицо в воду, подтянуть колени к груди – 3-4 раза. 3. «Медуза». Поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться (тело ребенка сначала погрузится под воду, а потом всплывет на поверхность). Плавать в этом положении, как медуза, потом встать, опуская ноги на дно – 3-4 раза. 4. «Поймай рыбку». Двое детей становятся друг за другом на расстоянии 0,7-0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках игрушку. Он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает игрушку сзади стоящему. После этого ребята поворачиваются кругом и передают игрушку в обратном направлении – 3-5 раз. 5. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону – 5 мин.

Занятие 12

З а д а ч и : упражнять всплытие, лежание на воде и выдохи в воду.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- Игра «Выжигало». Двое водящих встают с разных концов зала. Все остальные дети передвигаются в центре зала. Водящие пытаются

выбить мячом кого-либо, чтобы самому встать в середину зала. Тот, кого выбили, становится водящим.

В о д е . 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. «Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами – 5-7 мин. 3. «Охотники и утки». Играющие делятся на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся в круг, а «утки» – внутри круга. «Охотники» мячом стараются попасть в «уток», которые увертываются и ныряют. Через 2-3 мин команды меняются местами. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий – 7-8 мин.

Занятие 13

З а д а ч и : упражнять выдохи в воду с открыванием глаз, освоение скольжения в воде.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Наступашки». Играют парами. В нарисованном круге дети пытаются наступить партнеру на ногу, в то же время не давая ему сделать это. Нельзя выходить за пределы круга.
- «Пристенок». Игра с мячом. Мяч кидается в стену, на отскоке ребенок должен через него перепрыгнуть.

В о д е . 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. «У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду с открытыми глазами и делают длинный выдох. Тренер определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды – 3-5 раз. 3. «На буксире». Дети парами берутся за руки, стоя лицом друг к другу, один из них ложится на воду, другой идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде («буксир тащит за собой баржу»). Через некоторое время дети меняются ролями – 3-4 раза. 4. То же, но на спине. При этом партнер

держит не за руки, а поддерживает голову – 3-4 раза. 5. «Звездочка». Принять положение «поплавок», медленно распрямиться, вытянуть руки, ноги и принять положение «стрелы», а затем развести руки и ноги в стороны – 3-4 раза.

Занятие 14

З а д а ч и : упражнять выдохи в воду с открытыми глазами, скольжение в воде на груди и на спине.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Вертолетики». Дети по кругу друг за другом на расстоянии 1 м, нагнувшись вперед, выполняют махи руками (вперед). При этом руки должны быть в противоположных направлениях (если одна впереди, то другая – сзади).
- То же. Но дети, выпрямившись, выполняют махи назад.
- «Догоняшки» – 3-5 мин.

В в о д е . 1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно. 2. «Стрела». Ноги вместе, поднять руки вверх ладонями вперед и соединить их, положив одну ладонь на другую. Вдох, слегка присесть и лечь на воду, голову опустить в воду, прижав подбородок к груди. В положении «стрела» полежать как можно дольше. Руки и ноги должны быть плотно сведены – 2-4 раза. 3. «Стрела» (вариант 2). Вдох, сделать упражнение «поплавок». Всплыв, вытянуть и свести вместе руки и ноги (принять положение «стрела») – 2-4 раза. 4. «Стрела» (вариант 3). Сделать упражнение поплавок, всплыв, принять положение «стрела», а затем вернуться в положение «поплавок». Повторить смену этих положений несколько раз – 2-4 раза. 5. «Торпеда». Дети, оттолкнувшись от дна ногами, ложатся спиной на воду, скользят по поверхности воды на спине (руки вдоль тела) – 3-4 раза. 6. То же, но руки вверх – 3-4 раза.

Занятие 15

З а д а ч и : упражнять скольжение, выдохи в воду; освоение работы ног и рук.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Воробышки». Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (как воробышки), тренер ведет счет. На счет «три» приседают, затем счет идет заново – 3 мин.
- «Ножницы»;
- То же, но лежа на скамейке на животе.

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. «Посчитай пузырьки». С головой погружаясь в воду, дети выпускают воздух и, открыв глаза, считают пузырьки – 2-3 раза. 3. «Эстафета». Скольжение на груди. Встать лицом к бортику в 2-3 метрах от него, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, присесть и чуть-чуть оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду – 2-3 раза. 4. То же, став около бортика, спиной к нему – 2-3 раза. 5. «Катерок». Держась руками за бортик, дети усиленно работают ногами в воде, поднимая брызги – 3-5 мин. 6. «Катерок поплыл». Дети усиленно работают ногами в воде, держась руками за доски – 3-5 мин. 7. «Переправа». От одного бортика до другого дети идут, выдыхая в воду, с отгребанием воды руками назад – 2 раза.

Занятие 16

З а д а ч и : упражнять скольжение, выдохи в воду, работу ног и рук; добиваться самостоятельности и активности детей.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Цепи кованые...». Дети делятся на две команды. Команды встают друг напротив друга, дети крепко держатся за руки. Одна из команд просит их

«расковать», выбирая при этом, кто из противоположной команды будет это делать;

- «Ножницы»;
- «Мельница». Наклонившись вперед, дети выполняют круговые движения руками в направлении вперед и назад.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. «Водяная мельница». Так же, как и на суше, но с правильным выдыханием в воду. 3. «Торпеда в цель». Кладут на воду игрушку. Дети поочередно выполняют скольжение на груди с движениями ногами, выдохом в воду, стремясь «попасть в цель» (плавающую игрушку) – 2 раза. 4. «Проплыть сквозь туннель». Тренер стоит в воде, широко расставив ноги. Ребенок приседает в воду и, оттолкнувшись, выполняет под водой скольжение на груди с движениями ногами и руками, стараясь проплыть между ногами тренера – 2-3 раза. 5. «Плыдем вместе». Дети, взявшись за руки (при этом положив руки на доску), вместе выполняют скольжение на груди и спине с движениями ногами – 5-7 мин.

Занятие 17

З а д а ч и : упражнять скольжение, выдохи в воду, работу ног и рук; осваивать плавание на груди и на спине с движением рук.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- Игра с мячом. Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющего мяч. По сигналу игроки отжимаются от пола и, поднимая таз, принимают положение упор согнувшись. Направляющий толчком двух рук (или одной) перекачивает мяч по образовавшемуся тоннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время остальные игроки, сгибая руки, ложатся на пол, а новый замыкающий встает для принятия

мяча и т.д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одношеренговый строй.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. «Эстафета». Тренер делит группу на две команды. Каждая команда выстраивается в цепочку на расстоянии между участниками 2-3 м. Первый участник отталкивается от бортика, держа в руках доску, и скользит ко второму участнику эстафеты. Если он не достиг партнера по команде, то подбегает к нему и передает доску. Второй, оттолкнувшись от дна, скользит к следующему. Задача каждой команды быстрее достигнуть противоположного бортика – 10 мин. 3. «Кто быстрее». Без доски с помощью одних ног на определенное расстояние – 2-3 раза. 4. «Собачки». Плавание при помощи гребковых движений руками (как собачки) и ногами. Дышать над поверхностью воды или с выдохом в воду – 3-5 мин. 5. Свободное плавание – 5 мин.

Занятие 18

З а д а ч и : упражнять выдохи в воду, плавание на груди и на спине с движением рук; отработка координации движений рук и ног.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Гребцы». Наклон туловища вперед, правая рука чуть согнута в локте и вытянута впереди, левая назад (расслаблена), взор обращен на тренера. Имитация работы рук в способе кроль на груди;
- «Лягушка». Наклон туловища вперед, руки опущены вниз и расслаблены. Имитация работы рук в способе брасс;
- «Догоняшки» – 3 мин.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. «Гребцы». То же, что и на суше, но координируя с дыханием (вдохом и выдохом в воду) – 6-8 раз. 3. «Лягушка». То же, что и на

суше, но координируя с дыханием (вдохом и выдохом в воду) – 6-8 раз. 4. «Чье звено скорее соберется?». Дети делятся на 3 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Тренер отмечает, чье звено быстрее соберется. 5. «Торпеда». Лежа в воде на спине с поддержкой тренера (рукой под область спины). Плавание на спине с движениями руками и ногами. Дыхание произвольное. Вначале выполняется из положения лежа в воде, затем после отталкивания от дна и скольжения на спине. С каждым повторением поддержка ослабляется, затем осуществляется с увеличением периодов безопорного самостоятельного плавания – 5-7 раз.

Занятие 19

З а д а ч и : упражнять плавание на груди и на спине; освоение прыжков в воде.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- Игра со скакалкой. Дети прыгают поочередно: сначала на двух ногах, затем на левой, правой, опять на двух (по свистку тренера).
- «Пристенок».

В в о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. «Эстафета с выбыванием». Она проводится поперек бассейна. Плыть разрешается любым способом. По команде тренера участники плывут к противоположной стенке бассейна. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры. Эстафету можно проводить с остановками. После каждого проплыва игрокам дается небольшой отдых. На каждом повороте выбывает из игры участник, приплывший последним. 3. «Прыжок дельфина». Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы

предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду вытянутыми вперед руками и головой. Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги встать на дно, опустить руки и завершить выдох – 3-5 раз. 4. «Солдатик». Руки вдоль тела. Прыгать с бортика. При касании ногами дна надо их сгибать, приседая, потом выпрямить – 3-5 раз. 5. «Чебурашка». То же, но руки подняты к ушам – 3-5 раз. 6. Свободное плавание.

Занятие 20

З а д а ч и : упражнять плавание на спине и на груди, прыжки в воде.

Н а с у ш е : подготовительные упражнения общеразвивающего характера (10 мин).

- «Кто дальше прыгнет»;
- «Гребцы». Наклон туловища вперед, правая рука чуть согнута в локте и вытянута впереди, левая назад (расслаблена), взор обращен на тренера. Имитация работы рук в способе кроль на груди;
- «Лягушка». Наклон туловища вперед, руки опущены вниз и расслаблены. Имитация работы рук в способе брасс.

В о д е . 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, сделать выдох в воду. 2. «Борьба за мяч». Дети делятся на две команды. Игроки одной из команд, плавая в любых направлениях, любым способом, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами. 3. «Доставь раненого на берег». Дети делятся на пловцов и «раненых». По команде тренера пловцы преодолевают определенное расстояние, транспортируя лежащего без движения «раненого». Плыть можно любым способом. Выигрывает участник, приплывший первым и не выпустивший из рук

«раненого». На финише пловец и «раненый» меняются местами – 2 раза. 4. «Кто быстрее?». Дети сидят на бортике бассейна, свесив ноги в воду. По сигналу тренера они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся за него руками. Выигрывает тот, кто быстрее займет это положение – 3-4 раза. 5. «Каскад». Дети становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде тренера они выполняют соскок или прыжок вниз ногами (один за другим) – 2-3 раза. 6. «Скользи вперед». Дети встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.