

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
Государственного бюджетного дошкольного  
образовательно учреждения детского сада № 83  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом Государственного бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 83 Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
от «30» 08.2023 г. № 131-ФХД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре Севостьяновой Л.Е.  
группы дошкольного возраста от 3 до 7 лет**

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы дошкольного  
образования государственного бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения детского сада №83  
Красносельского района Санкт-Петербурга

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	Пояснительная записка к рабочей программе	<b>3</b>
<b>1.2</b>	Цели и задачи	<b>5</b>
<b>1.3</b>	Принципы	<b>6</b>
<b>1.4</b>	Характеристика возрастных особенностей детей	<b>13</b>
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.</b>	<b>21</b>
<b>2.1</b>	Содержание дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования по плаванию	<b>21</b>
<b>2.2</b>	Игры и упражнения для обучения воспитанников плаванию в разных возрастных группах.	<b>24</b>
<b>2.3</b>	Оценка эффективности образовательной деятельности	<b>27</b>
<b>2.4</b>	Календарно – тематическое планирование.	<b>30</b>
<b>2.5</b>	Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников	<b>33</b>
	<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.</b>	<b>45</b>
<b>3.1</b>	Материально-техническое обеспечение и оборудование.	<b>45</b>
<b>3.2</b>	Методическое обеспечение рабочей программы	<b>45</b>
<b>3.3</b>	Перечень задач, средств и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста	<b>47</b>
<b>3.4</b>	Литература.	<b>59</b>
	Приложение 1 Диагностика	<b>61</b>
	Приложение 2 Дополнительная диагностика для старших дошкольников	<b>66</b>
	Игры и развлечения на воде	<b>69</b>

## **Пояснительная записка.**

### **Направленность рабочей программы (программы по плаванию).**

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов в жизни человека. В этом возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. Плавание - один из немногих видов спорта, противопоказаний к которому практически не существует. Плавать полезно всем и в любом возрасте, а обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше (Садофьева А.А., и др.).

Плавание - не только удовольствие. Оно приносит огромную пользу. Замечено, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются движения, вырабатывается пластика, формируется жизненно важный навык - умение держаться на воде. Физическое развитие, которое получает ребенок на раннем этапе жизни, впоследствии позволит ему более успешно развить физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость.

**Новизна программы** - комплексное применение элементов аквааэробики при обучении детей плаванию.

Представленная программа направлена не только на обучение детей плаванию по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования элементов аквааэробики. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

### **Актуальность программы:**

Одна из задач дошкольного образования – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития ребенка. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально – экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма (Белова Л.В., Боброва Е.В. и др.)

Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни – детства. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости.

Формирование здорового поколения – одна из стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами Российской Федерации «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Конвекцией о правах ребенка», Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа». В которой подчеркивается, что модернизация и инновационное развитие - единственный путь, который позволит России стать конкурентным обществом в мире 21-го века, обеспечить достойную жизнь всем нашим гражданам. Школа является важным элементом в этом процессе.

Такие авторы, как М.Д. Маханева, В.Г.Алямовская, в своих работах отмечают, что интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. Этот факт подтвержден данными Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Максимовой. Они отмечают, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит»,

т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. В связи с этим требуется поиск новых подходов к оздоровлению воспитанников, которые должны быть основаны на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, индивидуализации профилактических мероприятий. Это и определило содержание программы «Оздоровительное плавание с элементами аквааэробики».

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что бассейн в детском саду дает возможность не только проводить занятия оздоровительного характера, но и готовит детей к обучению плаванию.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы все условия. В общей системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы проводимой в детском саду большое место занимает обучение детей плаванию:

- Использование возможностей бассейна способствует разностороннему физическому развитию детей, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Благодаря использованию оздоровительных технологий в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго.
- Важнейшим условием повышения уровня профилактики физкультурно – оздоровительной работы является установление доверительного контакта между семьей и детским садом. Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работы с родителями за счет формирования нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующаяся доверительными отношениями педагогов, специалистов с родителями и помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи. В Концепции дошкольного воспитания говорится: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник – не эстафета, которую семья передает в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов». Поэтому мы вместе заботимся о здоровье наших детей.
- Администрация и педагоги детского сада работают в тесном контакте с социумом. Это положительно влияет на развитие, обучение и воспитание детей. Соседство со школой, другими дошкольными учреждениями дает возможность педагогическому коллективу устанавливать взаимодействия, развивать преемственность, проводить совместные мероприятия, делиться опытом работы и др.

#### **Цель работы:**

- Закаливание и укрепление детского организма;
- Обучение каждого ребенка осознанному занятию физическими упражнениями;
- Создание основы разностороннего физического развития.

**В процессе реализации программы решаются следующие задачи:** с максимальной эффективностью использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья и физической выносливости, за счет:

- формирования новых двигательных умений и навыков, используя элементы аквааэробики;
- адаптации детей к водному пространству, а именно, уверенно и безбоязненно держаться на воде а, также заложить прочную основу для дальнейших занятий спортивным плаванием, вовлечение детей дошкольного возраста в занятия физкультурой и спортом.
- развития плавательных навыков в ходе разучивания синхронных упражнений и композиций, гибкости, красоты и пластики движений;

- развития умения различать темп и характер музыки и действовать в подгруппе сверстников;
- поддержание необходимого уровня развития двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением элементов аквааэробики;
- создания условий для личностного роста ребенка, развития его творческих способностей; эмоционального и двигательного раскрепощения, проявления чувств радости и удовольствия от движения в воде.
- Формирование у детей навыков личной гигиены;

**Основными принципами дополнительной образовательной программы дошкольного образования по плаванию являются:**

- Принцип доступности – предполагающий опору содержания программы на возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста, использование таких методов и приемов, которые позволяют обеспечить сохранение и поддержание интереса детей к занятиям плавания;
- Принцип постепенности – раскрывающийся в необходимости поэтапного освоения детьми данной программы, разумного дозирования физической нагрузки на ребенка.
- Принцип систематичности с учетом индивидуальных возможностей – определяющий единство компонентов педагогического процесса: от постановки целей до результата, взаимосвязи содержания, методов, приемов, форм работы с детьми от индивидуальных возможностей и потребностей каждого ребенка;
- Принцип наглядности – учитывающий психологические особенности дошкольников и специфику построения педагогического процесса в детском саду;
- Принцип сознательности и активности – позволяющий создать условия для раскрытия субъектных проявлений каждого малыша, поощрения активности, инициативности дошкольников.

При проектировании рабочей программы дошкольного образования особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьми в процессе обучения малышей плаванию.

**Основополагающими методами и приемами рабочей программы дошкольного образования по плаванию являются:**

Физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям в формировании навыка плавания. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Правильно организованные занятия на воде способствуют воспитанию здорового, физически и умственно развитого ребёнка. К тому же плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит ребёнка от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Но на этапе привыкания к воде, ребенка, зачастую преследуют лёгкие простуды и насморки. Это означает, что идёт перестройка организма на водный лад. Этот период может длиться от месяца до года, в зависимости от индивидуальной особенности каждого ребёнка.

При обучении детей применение игрового метода на занятиях весьма важно, так как игра с различной направленностью ускоряет развитие двигательных умений и навыков, содействует более быстрой адаптации организма к воде. Игры на занятиях по плаванию применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях дидактическим материалом.

Для этого метода характерны:

- эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;

- комплексное совершенствование физических морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе;

Методы и приемы обучения, и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Наша программа в целях укрепления здоровья воспитанников и более быстрой адаптации их к условиям окружающей среды предполагает осуществление процесса обучения плаванию с 2 младшей группы (со второй половины учебного года).

В своей работе используем традиционную методику обучения детей плаванию, которая позволяет опираться на общепедагогические принципы с учетом индивидуальных особенностей ребенка: сознательность и активность, систематичность в проведении занятий, наглядность и доступность учебного материала, учет ведущей (игровой) деятельности.

Принцип «От простого к сложному» выступает как условие освоения детьми более сложных приемов плавания, а также приучения их к самостоятельности, уверенному выполнению упражнений. Использование принципа «От целого к частному» предусматривает определенную последовательность в постановке задач, подборе упражнений и приемов обучения. Но для получения положительного результата в освоении дошкольниками плавательных движений важно использование различных форм работы, а также поиск новых, современных. Освоению простых, но необходимых движений в воде помогают авторские игры и забавы Т.Н. Осокиной, Г. Левина, В.С. Васильева. Методика Н.Г. Пищиковой позволяет реализовывать комплексный подход к обучению плаванию, решая оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, специфика методики С.В. Яблонской и С.А. Циклис заключается в постановке задач развития творческих способностей детей в процессе обучения синхронному плаванию и другие.

**Теоретические предпосылки использования акваэробики на занятиях с детьми дошкольного возраста.**

В последнее время, как альтернатива плаванию, стала очень популярна акваэробика в воде, или как ее называют - аквааэробика (гидроаэробика). Под гидроаэробикой мы понимаем выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии (Дэбби Лоуренс). Аквааэробика - это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. В переводе с латинского аква – это вода, аэробика – упражнения под музыку.

Специфика акваэробики состоит в выполнении упражнений на разной глубине бассейна. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Аквааэробика замечательна тем, что доступна буквально для любого возраста. Велико гигиеническое значение акваэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”,
- предупреждение искривлений позвоночника, плоскостопия, ожирения.
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

С помощью акваэробики укрепляются даже те мышцы и связки, которые с трудом развиваются при занятиях в зале. Кроме того, разминка в воде чудесный гидромассаж всего тела.

Оздоровительный эффект от занятий гидроаэробикой выражается в улучшении показателей физического развития, функций опорно - двигательного аппарата (увеличивается сила мышц и подвижность суставов), повышении общей выносливости и увеличении эмоционального состояния детей. Поэтому нас очень заинтересовала такая форма работы в бассейне. Мы решили использовать ее в нашем дошкольном учреждении.

Занятия аквааэробикой предполагают использование различных аксессуаров, специальных предметов, которые непременно нравятся всем детям – это мячи, различные конструкции из поролона и т.д.

Оздоровительный эффект аквааэробики неоспорим. В подготовительной части занятий по плаванию выполняем упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, султанчиками, гантелями), сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой усложняя комплекс. Проводим комплексы аквааэробики, начиная со среднего возраста.

Игры на воде являются одним из основных средств аквааэробики на занятиях с детьми дошкольного возраста. В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников, игры на воде делятся на три группы.

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они простые и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой и овладение основными движениями, составляющие комплексы упражнений аэробного характера. Сюда относятся игры типа “Кто быстрее спрячется под водой?”, “У кого больше пузырей?”, “Кто дальше проскользит?” и т. д.

Вторая группа - игры сюжетного характера. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы. Сюда относятся игры типа “Караси и карпы”, “Рыбы и сеть” и др. Игра может продолжаться в течение всего занятия.

Третья группа - командные игры. Участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой.

При проведении игр необходимо соблюдать следующие правила:

- в игру включаются упражнения, и движения уже освоенные всеми участниками;
- в игре участвуют все дети, находящиеся в воде;
- в каждой игре перед ее участниками поставлена конкретная задача;
- рассказывается содержание игры, знакомство с правилами, выбирается ведущий или разделяем на равные по силе команды;
- следить за дисциплиной во время игры;
- после окончания игры объявляются результаты;
- игру стараться вовремя закончить, пока она не надоела детям, и они не очень устали.

Разнообразие игр, включающие элементы некоторых водных видов спорта, таких например, как водное поло, синхронное плавание, дает возможность детям освоиться с водной средой и постепенно перейти к выполнению упражнений аэробного характера под музыку.

Синхронное плавание - такой вид спорта, который включает в себя кроме самого плавания элементы художественной гимнастики, развивает гибкость, формирует правильную осанку и правильное дыхание, воспитывает чувство красоты и ритма движений, способствует не только физическому, но и эмоционально-художественному развитию ребенка (Максимова М.Н.).

Для проведения занятий предъявляются высокие требования к координационным способностям занимающихся, равновесию, ориентированию в пространстве, поэтому к занятиям переходим только тогда, когда дети имеют уже определенные навыки и умения в плавании: они свободно держатся на воде, без боязни и страха передвигаются по бассейну, длительное время могут находиться под водой. В начале учебного года проводится дополнительная диагностика навыков детей (старшая и подготовительная группа). Приложение 2.

Фигурное плавание представляет собой, составленные из элементов хореографии комплексы с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде. В комплексе используются все упражнения, которые освоены детьми на занятиях, а также усложненные и доступные для исполнения варианты движений. Выполнение «фигур» одновременно, «в связке» несколькими детьми приучают их к согласованности действий в коллективе, умению подчинять свои желания и интересы общему делу. Вовлеченность детей оказывает положительное влияние на развитие детского организма, вызывает у детей ощущение радости. Кроме этого, данная форма работы развивает ритмичность движений, воспитывает уверенность в себе и возможность быть с водой на «ты».

В работе учитываются возрастные и индивидуальные возможности детей, занятия необходимо проводить систематически, усложнять упражнения с постепенным увеличением нагрузки, приучать детей к их осознанному выполнению, побуждать каждого ребенка к самостоятельности, творчеству, проявлению инициативы и активности.

Программа рассчитана на 4 года и охватывает детей с 3 до 7 лет.

Таким образом, можно заключить, что аквааэробика содействует укреплению здоровья и обогащению двигательной активности дошкольников, выступая, как сопутствующая форма обучения плаванию, является преемственным его продолжением, так как содержит упражнения на развитие плавательных способностей. Делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью, развивает творчество и фантазию. В физкультурно-оздоровительной работе необходимо использовать нетрадиционные формы и средства, которые позволяют не только стимулировать улучшение здоровья детей, но и сформировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

#### **Форма организации детей на занятиях по плаванию:** подгрупповая.

Возрастные группы делят на подгруппы. В зависимости от возраста детей и конкретных условий (число детей в группе, размер бассейна, цель занятия) количество подгрупп будет разным.

Длительность занятий возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, а также периода обучения. Вначале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

#### **Наиболее эффективные формы работы с детьми, используемые на занятии:**

- занятия по обучению навыкам плавания;
- диагностика – начало и конец учебного года;
- соревнования по плаванию; праздники и развлечения;
- индивидуальная работа с детьми; свободное плавание;
- фигурное плавание (старший дошкольный возраст)

#### **Программа включает несколько этапов обучения.**

Каждый из этапов начального обучения плаванию условно может быть «привязан» к определенному возрасту детей:

Первый – младший дошкольный возраст;

Второй – младший и средний дошкольный возраст;

Третий – старший дошкольный возраст;

Четвертый – старший дошкольный и младший школьный возраст.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают



представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10).

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть 6 - 10 м на мелкой воде (глубина воды по грудь). Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине, плавать под водой. Поддерживать желание нырять, расслабляться на воде. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

На последнем, четвертом этапе начального обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания. Закрепление навыков плавания осуществляется через выполнение детьми старшего дошкольного возраста рисунков на воде.

#### **Нормативной базой для разработки программы являются:**

- Федеральный закон от 20.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России № 655 от 23.11.2009).
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (утверждено Постановлением Правительства Российской Федерации № 666 от 12.09.2008).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021 года № 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Устав ГБДОУ детский сад № 83

#### **Программа построена на теоретико-методологических подходах к проблеме развития психики ребенка:**

Качественный подход (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже). Генетический подход (Л. С. Выготский, Ж. Пиаже).

Возрастной подход (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, А. В. Запорожец, Ж. Пиаже).

Культурно-исторический подход (Л. С. Выготский).

Личностный подход (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Л. И. Божович, Д. Б. Эльконин, А. В. Запорожец).

Деятельностный подход (А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, А. В. Запорожец, В. В. Давыдов).

#### **В основу программы положены:**

- Фундаментальные исследования отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития детей дошкольного возраста;
- Научные исследования, практические разработки и методические рекомендации, содержащиеся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования;
- Действующее законодательство, иные нормативные правовые акты, регулирующие деятельность системы дошкольного образования.

#### **Данная программа способствует:**

- Формированию способности детей к самостоятельному решению доступных задач;
- Осознанному использованию различных видов движений на воде;
- Развитию интереса к данному виду деятельности;
- Овладению отдельными способами плавания.

Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. И самое главное — плавание с раннего возраста способствует возникновению и поддержанию у детей положительных эмоций. Ребята,

занимающиеся плаванием, обычно более уравновешенны, чем их сверстники. Они хорошо спят и обладают отменным аппетитом, у них развита координация и ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности.

Занятия плаванием состоят из подготовительной, вводной, основной и заключительной части. В них включены циклы образно-игровых игр и упражнений, в том числе и с использованием нестандартного оборудования. Упражнения даются в порядке постепенного увеличения нагрузки. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков выполнения той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, предлагаются задания одного типа, но разного содержания.

#### **Условия обеспечения целенаправленной деятельности на занятиях:**

- Выполнение специальных упражнений для освоения различных видов движений на воде, игровых упражнений, способствующих становлению дыхания, ориентировке в воде, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки;
- Проведение на суше дыхательных упражнений с тонизирующим и успокаивающим эффектом;
- Повышение эмоционально положительного тонуса в течение длительного времени; регулярность посещения детьми занятий.

Результативность обучения детей, посещающих занятия, отслеживается путем диагностирования, которое проводится в сентябре и в мае.

Для реализации учебного процесса используем стандартное и нестандартное оборудование, дидактические и методические материалы, игрушки.

#### **Особенности физического развития дошкольников**

У детей 3-4 лет продолжают развиваться разнообразные виды движений. Они учатся ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений ног и рук. Приучаются действовать совместно. Учатся энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании предметов. Закрепляют умение энергично отталкивать предметы при катании и бросании. Продолжают учиться ловить мяч двумя руками одновременно. Обучаются хвату за перекладину во время лазанья. Закрепляют умение ползать. Учатся строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учатся сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учатся выполнять правила в подвижных играх. Развиваются психофизические качества, самостоятельность и творчества при выполнении физических упражнений в подвижных играх.

#### **К концу года дети 3-4 лет могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию

**СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ:** родителям все время нужно ободрять своего ребенка похвалой, удивляться тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, смелый, сколько он уже умеет.

### **Особенности физического развития дошкольников**

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

К концу года дети 4-5 лет могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см
- ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

Совет родителям: в этом возрасте у детей формируется правильная осанка. Важно следить, чтоб ребенок не сутулился.

### **Особенности физического развития дошкольников**

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

К концу года дети 5-6 лет могут:

- Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа
- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

### **Особенности физического развития дошкольников**

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

### **К концу года дети 6-7 лет могут:**

- Выполнять правильно все основные виды движений.
- Прыгать в длину с места не менее 100 см., с разбега 10 см., в высоту 50 см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Совет родителям: родители должны поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

## Этапы обучения плаванию

1-й этап (младший дошкольный возраст)	2-й этап (средний дошкольный возраст)
Ознакомление детей с водой и ее свойствами (плотностью, вязкостью и прозрачностью)	Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надежно
Продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть	Дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно выполняют упражнение «вдох — выдох» несколько раз подряд.

### Методические приемы обучения плаванию.

При обучении детей **младшего** дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Обучение новому плавательному упражнению сводится к игре (игровая деятельность).

#### Средний возраст

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Их учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Педагог должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения. Очень важен показ упражнений в воде: ребята воспринимают последовательность действий и понимают, что сделать их в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, что соответствует характеру мышления детей данного возраста. Как известно, им свойственно образное мышление. Особое значение придается воспитанию у малышей организованности и дисциплинированности. От этого во многом зависят успехи освоения программы.

Все упражнения условно можно разделить на три группы:

1- Я группа — упражнения, которые используются непосредственно при обучении плаванию.

2- Я группа — разминочные упражнения перед специальными упражнениями.

3- Я группа — упражнения для специальной физической подготовки. Они являются обязательным элементом разминки, увеличивают подвижность суставов. Перед этим необходимо познакомить детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне, посетить с ними занятия плаванием в старших группах.

#### Старший возраст.

У детей старшей группы закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В старшей группе продолжают обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания, подготовка к выполнению стандарта по плаванию (проплавание контрольного отрезка удобным способом). Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения. Результаты диагностики предоставляются в таблице (приложение 3,4).

#### Подготовительная к школе группа.

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из

старшей группы в подготовительную, то порядок их проведения остается прежним. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не значит, что дети полностью овладевают техникой, их движения недостаточно слитны и точны.

Результаты диагностики предоставляются в таблице (приложение 5,6). Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков (диагностические задания).

### **Краткое описание основных видов упражнений.**

#### **Спуск в бассейн и первые действия в воде.**

Дети спускаются по лестнице с помощью или без поддержки педагога.

Далее следуют передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки педагога) и без поддержки, взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами. Для малышей интересны и увлекательны действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

#### **Скольжения в воде.**

Дети учатся:

- Скользить, держась за руки педагога, за поручень;
- Опираясь руками о дно, идти по дну бассейна;
- Передвигаться, держась за плавательную доску;
- Делать «поплавок» на спине, лежа на животе свободно, без опоры;
- Принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка»;
- Работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа — с опорой и без опоры).

#### **Игры для ознакомления со свойствами воды и освоение передвижений в воде.**

Игры помогают детям овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Они способствуют воспитанию у малышей смелости, решительности, уверенности в своих силах; незаменимы для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений в плавании, для достижения устойчивости навыков. Движения должны быть очень простыми, доступными. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все ребята, находящиеся в воде.

#### **Упражнения и игры для развития кистей при обучении плаванию.**

В подготовке дошкольников к овладению навыкам плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы по 4–8 раз, по счету. Во время обучения педагог помогает каждому ребенку. По мере усвоения действия дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

#### **Упражнения для становления правильного дыхания.**

Они наиболее сложны в процессе обучения плаванию. Малыш учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективны дыхательные упражнения, имитирующие при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

Освоив правила вдоха и выдоха, нужно научиться согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Любое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. Разучивание нового упражнения тренер-преподаватель начинает с показа того, как сочетать правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения педагог сопровождает указаниями, где и как надо делать вдох и выдох.

**Итак,** чтобы научить детей плаванию, необходимо решить несколько доминирующих задач.

**Первая задача:** учить малышей не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней. Детям младших групп требуется показать, как надо входить в воду, и на первых трех-четырех занятиях страховать их при подходе к борту бассейна и спуске по лесенке.

**Вторая задача:** учить передвигаться по дну бассейна различными способами. Темп выполнения каждого упражнения зависит от способа передвижения (шагом, бегом, прыжками, на руках по дну) и глубины воды.

**Третья задача:** учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой. Следует отметить, что первая часть задачи осваивается, хотя и довольно долго, детьми всех возрастных групп, а вторая часть доступна лишь старшим дошкольникам.

**Четвертая задача:** учить выдоху в воду. Решение этой задачи начинается с подводных упражнений (выдох в воздух, выдох на воду). К концу года дети должны уметь выполнять серию выдохов в воду.

**Пятая задача:** учить лежать в воде на груди и на спине — эту задачу можно решать во всех возрастных группах, но большинство младших дошкольников в состоянии научиться лежать только на груди.

**Шестая задача:** учить скольжению в воде на груди и на спине. Как и при решении предыдущей задачи, большинство детей младших групп могут справиться только со скольжением на груди. Дошкольники среднего и старшего возраста успешно овладевают скольжением в воде тем и другим способами.

**Седьмая задача:** учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. Детям младших и даже средних групп менее сложным оказывается движение ног при скольжении на груди.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Содержание дополнительной образовательной программы.

#### Теоретический раздел

Правила поведения воспитанников на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья дошкольников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

#### Практический раздел

Методические рекомендации для работы по программе, которые описывают специфику организации педагогической деятельности:

- на подготовительном этапе (сентябрь — октябрь) она оказывается связанной с проведением общеразвивающих и специальных упражнений с воспитанниками на суше (в спортивном зале, на бортике в бассейне). Выбором из большого количества движений разных способов (начиная с рук, а затем — ног) и их различных сочетаний тех, которые у каждого ребенка лучше получаются — выбором способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося;

- на основном этапе (декабрь, январь, февраль, март) педагогическая деятельность посвящена освоению спортивных способов, начиная от простых для ребенка и заканчивая более сложными (для каждой возрастной группы — свои);
- на заключительном этапе (апрель, май) педагогическая деятельность направлена на закрепление навыков детей и проведение водноспортивных праздников в бассейнах детских садов, контролем плавательной подготовленности в разных возрастных группах.

Занятия проводятся следующим образом: первое и третье занятия каждого месяца — обучающее, второе и четвертое — полностью в игровой форме. Каждое занятие состоит из подготовительной (1), основной (2) и заключительной (3) части.

Цель подготовительной части занятий — организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию.

В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений.

И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги.

Первое и третье занятия каждого месяца

#### 1. Подготовительная часть (на суше):

- различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;
- общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;
- специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на

воде.

#### 2. Основная часть (в воде):

- различные виды ходьбы в разном темпе;
- игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;
- специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и

ног).

#### 3. Заключительная часть:

- свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры;
- контрастный душ;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Второе и четвертое занятия каждого месяца

#### 1. Подготовительная часть:

- релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше);
- дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);
- различные виды ходьбы в воде.

#### 2. Основная часть:

• комплекс «Аква», способствует преодолению страха перед водой (сентябрь, декабрь, март);

• комплекс «Бригитта», способствует формированию и коррекции правильной осанки (октябрь, январь, апрель);

• комплекс «Весёлые Утята», способствует развитию ловкости и двигательных навыков на воде (ноябрь, февраль, май);

• игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на первом и третьем занятиях каждого месяца.

#### 3. Заключительная часть:

- свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами;
- контрастный душ.

Фигурное плавание для старших дошкольников включает:

Вводная часть занятия. Дети упражняются в разных видах ходьбы, бега, прыжков, в перестроениях. Выполняют упражнения для укрепления мышц и сердечно-сосудистой системы, а также разминку под музыку.

Основная часть занятия. Разучивание танцевальных композиций.



Заключительная часть. Постепенный переход от повышенной двигательной деятельности к спокойной.

Обучение происходит в три этапа.

Первый этап. Выполнение простых упражнений синхронно, на счет инструктора и его сигналы. Движения выполняются индивидуально в простом построении: шеренга, круг. Закончив упражнение, дети должны встать на ноги (вернуться в исходное положение). Выполняются такие упражнения, как ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду, «Звездочка», «Поплавок», «Медуза». Упражнения в шеренге и кругу, взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.

Второй этап. Выполнение простых упражнений под мелодичную музыку. Композиции с предметами (обруч, мяч и т.д.) или без них составляются для двух-четырех человек. Упражнения, как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду разучиваются комплексно, по два-три разных задания одновременно на счет педагога и под музыку. Дети должны понимать характер музыки и следить за ритмом. Для этого этапа характерны такие упражнения: ходьба и бег с работой рук и перестроением, «Звездочка» на спине и груди, «Поплавок», «Медуза», «Винт», скольжение на спине и груди в разных направлениях, ныряние. Используются карточки-схемы, предусматривающие индивидуальное выполнение упражнений.

Третий этап. Придумываем композиции для четырех-шести детей под музыку, по показу инструктора, отрабатываем гибкость, красоту и пластику движений. Упражнения становятся более сложными - с переворотами, не вставая на ноги; используется больше перестроений. Для построения композиции используется все пространство бассейна. На этом этапе упражнения, как правило, следующие: скольжение на груди и спине в разных направлениях, плавание с переворотами на спину и грудь, не вставая на ноги, ныряние, упражнения с переворотами: «Поплавок» на груди » «Звездочка» на спине, «Звездочка» «Винт».

### **Игра и техника обучения плаванию детей.**

Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме.

В основе суждений младших школьников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большое значение в проведении игр.

С точки зрения теории физического воспитания процесс обучения какому-либо действию, которое вводится до сформированного в определенной степени навыка, делится на три последовательных этапа:

- Этап начального обучения плаванию - стадия, на которой формируются основы, или предпосылки умения.
- Этап углубленного обучения плаванию - стадия, на которой образуется собственно умение в его целостных контурах и деталях.
- Этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык.

И поэтому в каждом разделе обучения (упражнения на дыхание, упражнения позволяющие освоить скольжение и т.д.) мы будем различать три фазы:

- а. игры для начального обучения
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала.

У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью - формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность

движений, появляется затрудненность дыхания. Также у детей может быть страх перед глубиной.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

Тренировке и закреплению навыков плавания помогают игры на воде типа «Поймай меня» (бег в воде на мелком месте), «Лягушка» (прыжки на мелководье), «Дельфин» (погружение с головой в воду с последующим выскакиванием из нее по пояс), «Водолаз» (ныряния для доставания предметов со дна). Используются также надувные резиновые круги и пенопластовые плотики, на которых малыши плывут, подгребая руками.

### **Технология использования игровых приемов.**

Целевое назначение игровых приемов: элементы игры во время отработки различных плавательных умений, навыков делают процесс обучения увлекательным, лишают его однообразия и монотонности, психологически не оправданных в работе с детьми-дошкольниками, способствуют созданию внешней и внутренней мотивации.

Организация дидактического пространства.

1. Принцип «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг - необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть - научить вставать, боится захлебнуться - научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку - научить нырять, пытается сделать вдох - научить дышать во время плавания и т.д.
2. Принцип учета ведущей деятельности. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому - научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).
3. Принцип свободного выбора, или принцип субъективности. Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.
4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. Задача инструктора - вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но, не навязывая ребенку новые виды заданий.
5. Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип - условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).
6. Принцип «от целого к частному». Техника спортивных способов плавания осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.
7. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требует отказа от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

### **Технология:**

1. В воде и на бортиках бассейна раскладываются различные игрушки, специальные обучающие средства (обручи, кольца, пенопленовые коврики и т.д.).

2. В ходе занятия дети обращают внимание на эти предметы, выбирают понравившиеся (по цвету, форме, назначению) и начинают манипулировать ими или выполнять с их помощью уже знакомые упражнения.
3. Педагог-инструктор, наблюдая за действиями детей (каждого ребенка в отдельности), предлагает им новые виды движений или действий с данными предметами. При этом педагог следует принципу: «Не вмешиваться, а встраиваться в процесс детской игры».
4. Если ребенок хочет освоить новое упражнение, инструктор или дети-помощники демонстрируют способ его выполнения.
5. Ребенок под наблюдением инструктора выполняет новое действие.
6. Обязательно звучит похвала или другие ободряющие слова наставника.
7. К выполнению данного упражнения могут по собственному желанию подключиться и другие дети. Для поддержания интереса к упражнению и совершенствования соответствующих умений педагог вводит элемент соревнования («кто дальше», «кто больше», «кто точнее» и т.д.).
8. Выполнение упражнения прекращается, как только дети теряют к нему интерес.

#### **Условия эффективности:**

- наличие оптимального количества игровых и обучающих средств, их разнообразие (по назначению, по форме, по цвету и т.д.);
- умение и готовность педагога наблюдать за детьми, заметить внутреннюю готовность ребенка к освоению новых, более сложных движений и действий;
- умение педагога учиться у детей и импровизировать вместе с ними и вслед за ними («подглядеть» новый способ манипуляций ребенка с предметами и оборудованием; подхватив инициативу ребенка, придумать новое упражнение и предложить его детям);
- умение педагога быть терпеливым, не навязывать ребенку новые упражнения, лишь косвенно, через деятельность других детей, вызвать его желание делать то, что и другие, стимулировать и поощрять самостоятельный выбор.
- Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное - возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

#### **Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования по плаванию**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. В настоящее время в ДОУ реализуются комплексные программы, включающие задачи по обучению детей плаванию. Это программа воспитания и обучения в детском саду под ред. М.А.Васильевой, программы «Детство», «Истоки», методики «Обучение плаванию в детском саду» Т. И.Осокиной, Е. А. Тимофеевой, Т. А. Богинной, «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Т. А. Протченко, Ю. А. Семенова и др. Анализ реализуемых программ, методических пособий по обучению плаванию детей показал, что во всех программах и методиках раскрываются задачи, содержание, методы обучения плаванию, но не даются критерии оценки подготовленности дошкольников по плаванию.

Мы создали единый комплекс доступных тестов и способов оценки, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию.

**Уровень овладения плавательными навыками** оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения (см. табл. 2), анализируются.

- 3,5 балла и выше — высокий уровень,
- 2,5—3,4 балла — средний уровень,
- 2,4 балла и ниже — низкий уровень.

#### **Организация и условия проведения**

- ✓ Бассейн ДОУ.
- ✓ Глубина бассейна — 0,5—0,7 м.
- ✓ Температура воды в чаше бассейна для детей до 7 лет — 30—32°.
- ✓ Температура воздуха — на 1—2° выше температуры воды.
- ✓ До обследования необходимо сделать разметку на бортике, приготовить нужный инвентарь.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель—май) учебного года в течение нескольких занятий.

При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Если ребенок, не умеющий плавать, поступает во вторую младшую, среднюю или старшую группу, то он диагностируется, как и все остальные дети. Если же в подготовительную — то по третьему этапу обучения, так как для выполнения результатов тестирования не достаточно плавательных умений. Данные обследования заносятся в протоколы.

Проверка усвоения детьми данной программы осуществляется с помощью оценки техники выполнения некоторых плавательных упражнений, элементов способов плавания (приложение 1).

Для повышения эффективности обучения ведется тщательный учет успеваемости, куда входит запись названий, количество освоенных способов и проплываемых учащимися расстояний, а также посещаемости

#### **Дополнительная диагностика навыков детей (старшая и подготовительная группа).**

**Первая методика.** Исследование продолжительности задержки дыхания у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводится с каждым ребенком индивидуально совместно с медицинским работником. Детям предлагается набрать воздух, задержать дыхание и опуститься под воду в позе «поплавка». При помощи секундомера фиксировалось время, которое ребенок проводил под водой. Затем результаты подсчитывались. Каждому значению присваивалось определенное количество баллов (1 балл = 1 секунда). На основании полученных данных (высокий уровень — 25 с и более; средний уровень — до 23 с; низкий уровень — менее 20 с) были установлены уровни развития продолжительности задержки дыхания у детей 5 – 6 лет (на примере 6 человек).

**Вторая методика.** Исследование — «Быстрая черепаха» (модификация методики У. Урунтаевой «Рукавичка»),

Данная методика была выбрана с целью исследования уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одного действия.

Детям предлагалась большая надувная игрушка «Черепаха», с которой надо было доплыть от одного бортика бассейна до другого, толкая ее всем вместе руками перед собой.

Игровая мотивация: помочь «черепахе» доплыть, но помогать всем вместе. Внимание детей обращалось на то, что чем дружнее и согласованнее они будут действовать, не ссорясь и помогая друг другу, тем быстрее они «помогут черепахе доплыть». Следует отметить, что чем

более высокий уровень навыков и умений у детей, тем сильнее у них проявляются стремление к лидерству, неуступчивость, желание проявить себя и получить одобрение взрослого («Я лучше всех это делаю!»). Поэтому важно выделять моральный аспект, обращать внимание детей на то, что действовать нужно дружно, сообща, помогая друг другу, всем вместе.

Причем поощрять детей нужно не только за навыки плавания, но и за коммуникативные умения, так как синхронность подразумевает, прежде всего, высокий уровень развития коммуникативности и согласованности действий каждого ребенка со всей группой. Уровни развития коммуникативности: — высокий уровень — все действовали сообща; средний уровень — не более двух (из 6 человек) «рассогласованных» детей; низкий уровень — более двух «рассогласованных» детей.

В конце учебного года проводится повторная диагностика для установления динамики развития детей (Приложение 2).

**“ Учебно-тематический план реализации содержания программы для детей младшего дошкольного возраста”**

**Основные задачи обучения**

<b>Задачи</b>	<b>Занятия № 1-10</b>	<b>Занятия № 11 - 20</b>	<b>Занятия № 21 - 30</b>	<b>Занятия № 31 - 36</b>
<b>Обучающие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление со свойствами воды.</li> <li>2. Обучение легкому, свободному передвижению в воде.</li> <li>3. Обучение выдоху в воду.</li> <li>4. Обучение погружению в воду.</li> <li>5. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение попеременным движениям ног как способом кроль.</li> <li>2. Обучение лежанию на воде.</li> <li>3. Обучение ориентированию на воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение скольжению с надувным кругом и без него.</li> <li>2. Обучение плаванию облегченным способом.</li> <li>3. Закрепление пройденного материала.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка и сдача норм первого этапа обучения плаванию.</li> </ol>
<b>Оздоровительные</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышц тела, нижних конечностей.</li> <li>2. Повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение функциональных возможностей организма</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы</li> </ol>
<b>Развивающие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развития равновесия</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие силы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие ловкости, внимания</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие выносливости</li> </ol>
<b>Воспитательные</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Воспитание смелости</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание положительного отношения детей к занятиям</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание решительности, выдержки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание организованности</li> </ol>

## График прохождения учебного материала (дети 3-4 лет)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия 1 - 32															
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подготовительные упражнения по освоению с водой:																
	- вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды – плотностью, прозрачностью, вязкостью;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- Погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз;	+	+	+	+	+											
	- опускание лица в воду;		+	+	+												
	- обучение выдоху в воду;		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- подныривание в воду с помощью преподавателя;		+	+	+	+											
	- ныряние через обруч;							+	+	+							
	- погружение в воду с головой, открывание глаз в воде;					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- лежание с надувным кругом;					+											
	- лежание на воде, держась за опору;								+	+	+						
	- лежание на воде без опоры;										+	+	+	+	+	+	
	- скольжение с надувным кругом или с надувными жилетами;											+	+				
	- скольжение без круга;													+	+	+	
6	Изучение движений ног способом кроль на груди, спине						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль							+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Изучение движений рук способом брасс														+	+	
9	Тестирование															+	
10	Игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
11	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство и разучивание правил поведения на воде.</li> <li>2. Экскурсия по бассейну. Беседа с детьми (для примера используют куклу).</li> <li>3. Учить самостоятельно, передвигаться в воде в различных направлениях.</li> <li>4. Научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.</li> </ol>	2	2	4
2.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить вдох и выдох на воду (на предмет).</li> <li>2. Познакомить детей со свойствами воды.</li> <li>3. Учить задержке дыхания.</li> <li>4. Учить делать выдох в воду.</li> </ol>			4
3.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить детей лежать на воде с нарукавниками (на спине).</li> <li>2. Учить опускать лицо в воду.</li> <li>3. Учить работать ногами у неподвижной опоры.</li> </ol>			4
4.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать вдох и выдох в воду.</li> <li>2. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду.</li> <li>3. Учить работать ногами с подвижной опорой.</li> </ol>			4
5.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания.</li> <li>2. Закрепить движение ног с подвижной опорой.</li> </ol>			4
6.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать лежание на спине с нарукавниками.</li> <li>2. Продолжить обучение работе ногами (с подвижной опорой).</li> </ol>			4
7.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать прыжки в воду.</li> <li>2. Закреплять погружение в воду с головой.</li> <li>3. Учить передвижениям под водой</li> </ol>			4
8.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать движения ног (кролем).</li> <li>2. Продолжить обучение передвижениям под водой.</li> <li>3. Учить плаванию без нарукавников</li> </ol>			4
	<b>Итого:</b>			32



## “ Учебно-тематический план реализации содержания программы для детей среднего дошкольного возраста”

### Основные задачи обучения

Задачи	Занятия № 1-10	Занятия № 10 - 20	Занятия № 21 - 30	Занятия № 31 - 32
<b>Обучающие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</li> <li>2. Обучение попеременным круговым движениям прямыми руками.</li> <li>3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лежа в ней, открывая глаза.</li> <li>4. Дальнейшее обучение выдоху в воду.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</li> <li>2. Обучение скольжению на груди, спине.</li> <li>3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.</li> <li>4. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</li> <li>2. Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль.</li> <li>3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль).</li> <li>4. Совершенствование изученных упражнений</li> </ol>	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.
<b>Оздоровительные</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</li> <li>2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей</li> </ol>	Повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение функциональных возможностей организма.</li> <li>2. Активизация работы вестибулярного аппарата</li> </ol>	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
<b>Развивающие</b>	Развития внимания, силы, быстроты	Развитие выносливости	Развитие гибкости, ловкости	Развитие выносливости
<b>Воспитательные</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение эмоционального тонуса.</li> <li>2. Воспитание выдержки</li> </ol>	Воспитание уверенности в своих силах, смелости	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности).	Воспитание выдержки

### График прохождения учебного материала (дети 4-5 лет)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1 - 32															
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед - назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Погружение в воду с открыванием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- в согласовании с дыханием								+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Лежание на воде, держась за опору.	+															
10	Лежание на воде без опоры:																
	- на груди		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	- на спине			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Скольжение на груди;							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- спине								+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременным круговым движениям прямых рук вперед											+	+	+	+	+	+
13	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной ног способом кроль											+	+	+	+	+	+
14	Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания												+	+	+	+	+
16	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Тестирование																+

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1.	1. Учить самостоятельно, передвигаться в воде. 2. Учить ориентироваться под водой. 3. Совершенствовать навык выполнения вдохов в воду			4
2.	1. Учить выпрыгивать из воды как можно выше. 2. Выполнять различные движения руками поочередно. 3. Открывать глаза под водой			4
3.	1. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду. 2. Учить выполнять движения руками и ногами. 3. Учить выполнять упражнения всплытия			4
4.	1. Учить скольжению на груди с поддерживающими средствами. 2. Выполнять скольжение на груди без вспомогательных средств. 3. Выполнять движения одной и двумя руками в воде			4
5.	1. Выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка». 2. Учить движениям руками брассом, кролем. 3. Учить движениям кролем в скольжении			4
6.	1. Закреплять движению на груди в скольжении. 2. Выполнять движения ногами с плавательной доской (кролем). 3. Учить передвижениям под водой			4
7.	1. Плавание на спине с доской. 2. Плавание способом кроль с доской. 3. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов			4
8.	1. Совершенствование работы рук и ног как способом кроль. 2. Совершенствование работы рук и ног как способом брасс			4
	<b>Итого:</b>			<b>32</b>

**“ Учебно-тематический план реализации содержания программы для детей старшего дошкольного возраста”**

**Основные задачи обучения**

Задачи	Занятия № 1-10	Занятия № 11 - 20	Занятия № 21- 30	Занятия № 31 - 32
<b>Обучающие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.</li> <li>2.Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону.</li> <li>3.Обучение плаванию кролем на груди в полной координации при задержанном дыхании.</li> <li>4.Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук.</li> <li>5.Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений ног.</li> <li>6.Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.</li> <li>7.Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</li> <li>2. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.</li> <li>3. Обучение плаванию комбинированным способом.</li> <li>4. Дальнейшее обучение плаванию на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.</li> <li>5. Закрепление пройденного материала</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</li> <li>2. Обучение плаванию комбинированным способом в согласовании с дыханием.</li> <li>3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</li> <li>4. Совершенствование изученных упражнений</li> </ol>	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию.
<b>Оздоровительные</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</li> <li>2. Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение общей и силовой выносливости мышц.</li> <li>2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.</li> </ol>	Повышение функциональных возможностей организма.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
<b>Развивающие</b>	Развития гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие, ловкости	Развитие выносливости
<b>Воспитательные</b>	Воспитание воли, целеустремленности	Воспитание чувства товарищества, выдержки	Воспитание сознательной дисциплины, организованности.	Воспитание уверенности в своих силах

### График прохождения учебного материала (дети 5 - 6 лет)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1 - 32															
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Плавание кролем на груди при помощи движений: - ног, дыхание произвольное;	+	+	+	+	+	+	+	+		+						
	- ног, в согласовании с дыханием;			+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+
	- рук при задержанном дыхании;			+	+	+	+										
	- рук в согласовании с дыханием							+	+	+	+			+		+	
6	Плавание кролем на груди:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- в согласовании с дыханием								+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Лежание на воде, держась за опору.	+															
10	Лежание на воде без опоры:																
	- на груди			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- на спине				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Скольжение на груди;								+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- спине									+	+	+	+	+	+	+	+
12	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременным круговым движениям прямых рук вперед											+	+	+	+	+	+
13	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног как способом кроль											+	+	+	+	+	+
14	Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания													+	+	+	+
16	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Тестирование																+

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1.	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Комплекс специальных упражнений пловца. 3. Игровые, специальные упражнения			4
2.	1. Выполнять вдохи в воду. 2. Совершенствовать работу рук и ног в воде. 3. Делать упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»			4
3.	1. Выполнять скольжение на груди с доской. 2. Выполнять скольжение на спине с доской. 3. Ныряние с открытыми глазами			4
4.	1. Выполнять скольжение на груди и спине. 2. Учить делать выдохи в воду во время плавания. 3. Выполнять скольжение на груди на дальность			4
5.	1. Ныряние на глубину с доставанием игрушек со дна. 2. Плавание различными сочетаниями с выдохами в воду. 3. Плавание при помощи движений рук кролем			4
6.	1. Ныряние в длину. 2. Плавание с выполнением поворотов, в том числе со вспомогательными средствами			4
7.	1. Плавание как способ кроль на груди. 2. Плавание на спине с доской и без. 3. Плавание с переворотами			4
8.	1. Плавание различными сочетаниями с выдохами в воду. 2. Плавание со сменой способов. 3. Плавание любыми способами			4
	<b>Итого:</b>			32

**“ Учебно-тематический план реализации содержания программы для детей старшего дошкольного возраста  
(6 – 7 лет)”**

**Основные задачи обучения**

<b>Задачи</b>	<b>Занятия № 1-10</b>	<b>Занятия № 11 - 20</b>	<b>Занятия № 21- 30</b>	<b>Занятия № 31 - 32</b>
<b>Обучающие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.</li> <li>2. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс в согласовании с дыханием.</li> <li>3. Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации.</li> <li>4. Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом кроль.</li> <li>5. Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки – брасс, ноги – кроль)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс.</li> <li>2. Обучение плаванию способом брасс в полной координации.</li> <li>3. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение плаванию под водой.</li> <li>2. Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему.</li> <li>3. Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.</li> <li>4. Закрепление и совершенствование изученных упражнений, способов плавания.</li> </ol>	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию.
<b>Оздоровительные</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.</li> <li>2. Закаливание организма.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление дыхательной мускулатуры</li> <li>2. Улучшение подвижности грудной клетки.</li> <li>3. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.</li> </ol>	Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечнососудистой и дыхательной систем.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы
<b>Развивающие</b>	Развития гибкости	Развитие силы, выносливости	Развитие ловкости	Развитие выносливости
<b>Воспитательные</b>	Воспитание воли, выдержки	Воспитание целеустремленности, сообразительности	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности

## График прохождения учебного материала (дети 6 - 7 лет)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия																
		1 - 32																
1	Вводная беседа	+																
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Закрепление и совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Закрепление и совершенствование движений рук в плавании способами кроль на груди, спине, брасс - в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на спине, груди в полной координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами: (руки брасс, ноги – кроль, руки кроль, ноги – брасс) в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	
9	Изучение движений ног способом брасс						+	+	+							+		
10	Обучение плаванию способом брасс в полной координации								+	+	+		+			+	+	+
11	Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.				+	+									+			
12	Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему														+	+		
16	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Игры, эстафеты в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Тестирование																	+



№ п/п	Наименование тем	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Осваивание различных движений в воде.</li> <li>Формирование осанки.</li> <li>Развитие мышц ног.</li> <li>Развитие мышц рук (при помощи круговых вращений в разных направлениях).</li> </ol>			4
2.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Плавание на груди, спине без выноса рук</li> <li>Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду.</li> <li>Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем, с опорой.</li> <li>Скольжение на груди, спине с работой ног.</li> </ol>			4
3.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование плавания облегчённым кролем на груди.</li> <li>Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на спине, с выносом рук.</li> <li>Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног.</li> <li>Развитие подвижности суставов</li> </ol>			4
4.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду.</li> <li>Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> <li>Совершенствование техники скольжения на груди и спине с работой ног как при плавании кролем.</li> <li>Развитие гибкости.</li> </ol>			4
5.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегчённым кролем на груди.</li> <li>Совершенствование техники плавания кролем на спине.</li> <li>Развитие мышечного корсета.</li> </ol>			4
6.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине.</li> <li>Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног.</li> <li>Развитие подвижности плечевых суставов</li> <li>Развитие смелости, решительности</li> </ol>			4
7.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры.</li> <li>Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук.</li> <li>Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди и спине.</li> <li>Развитие координационных способностей.</li> </ol>			4
8.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении.</li> <li>Совершенствование техники плавания облегчённым кролем, плавание кролем на груди и спине.</li> <li>Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств.</li> <li>Развитие силы мышц.</li> </ol>			4
<b>Итого:</b>				<b>32</b>

**Содержание работы по взаимодействию с родителями воспитанников.**

### **Формы взаимодействия с родителями:**

- Консультации;
- Выступления на родительских собраниях на группах;
- Оформление информационных листков на группах;
- Участие в родительском клубе «Экология души».

### **Темы вступлений**

1. Формирование плавательных навыков у детей дошкольного возраста.
2. «Чтобы ребёнок рос здоровым». Комплексное использование средств физического воспитания. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.
3. «Культура поведения: правила и привычки», «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
4. Мастер-классы. Коррекционная гимнастика после сна с упражнениями на дыхание и массажными ковриками.
5. Достижение позитивной открытости по отношению к родителям: «Здоровый ребенок - счастливая семья», «Прогулка с большой физической активностью (игры, наблюдения, опыты)», «Упражнения и игры для профилактики плоскостопия дошкольников».
6. «Знакомим с ФГОС дошкольного образования», «Актуальные проблемы дошкольного образования», «Физическая и психологическая готовность ребенка к обучению в школе».

### Перспективный план работы с воспитателями в 2023 - 2024 учебном году

**Взаимодействие с воспитателями групп.** Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня плавательной подготовленности детей. Чтобы занятия по обучению детей плаванию были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения подготавливаются и проводятся совместно с педагогами и учителями-логопедами, в соответствии с календарно-тематическим планированием групп.

Месяц	Тема	Форма работы
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление учебных планов – графиков для занятий по плаванию.</li> <li>2. Исходное физическое состояние детей, определение индивидуальных оздоровительных мероприятий.</li> <li>3. Участие в родительских собраниях.</li> <li>4. Анкетирование родителей детей, которые посещают бассейн.</li> </ol>	Консультации, беседы с воспитателями групп. Медицинская сестра бассейна, врач. Анкеты на группы.
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ состояния двигательной сферы, плавательных навыков детей по итогам тестирования.</li> <li>2. Оздоровительные мероприятия, проводимые в бассейне.</li> <li>3. Консультация для воспитателей перед открытием бассейна « Организация занятий в бассейне». Помощь воспитателя и помощника воспитателя в подготовке детей к занятию.</li> </ol>	Выступление на групповых медикопедагогических совещаниях. Папка - раскладка Консультация для молодых и вновь принятых на работу воспитателей.
<b>Ноябрь</b>	Коррекция диафрагмального дыхания (утренняя гимнастика с элементами дыхательных, корригирующих упражнений (групповые)). Оформление папок раскладок «Преодоление страха перед водой»	Семинар. Папка - раскладка
<b>Декабрь</b>	Утренняя гимнастика с оздоровительным бегом, коррекционными упражнениями, дыхательной гимнастикой и приемами релаксации.	Консультация, примеры игр.
<b>Январь</b>	Реализация схем оздоровления. Индивидуальная работа, игры на развитие двигательной активности с охватом всех основных групп мышц.	Контроль.
<b>Февраль</b>	Развитие зрительно – моторной координации (игровые задания (индивидуальные, подгрупповые))	Игротренинг. Изготовление и распространение картотеки.
<b>Март</b>	Подготовка к проведению «Дня Здоровья». Беседа с воспитателями групп о необходимости работы с родителями по закаливанию детей, по воспитанию гигиенических навыков (особенно с часто болеющими детьми).	Консультация
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение «Дня Здоровья».</li> <li>2. Циклические упражнения и игры.</li> <li>3. «Безопасность на воде» - «Уроки совы».</li> <li>4. План проведения открытых мероприятий в бассейне, распределение обязанностей.</li> </ol>	Фоторепортаж. Консультация. Презентация.
<b>Май</b>	Помощь в проведении открытых мероприятий.	Фоторепортаж.

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### **Материально-техническое обеспечение и оборудование.**

Используемое на занятиях оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

#### **В бассейне имеется инвентарь и оборудование:**

##### **1. Для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:**

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

##### **2. Для наиболее эффективной организации занятий:**

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- плавающие игрушки;
- мячи разного размера;
- обручи.

##### **3. Методическое обеспечение рабочей программы**

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
5. Комплексы дыхательных упражнений.
6. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

#### **В ДОУ создана предметно-развивающая среда бассейна:**

1. Надувные и пластмассовые игрушки, ведерки – для игр и свободного плавания.
2. Плавающие игрушки – для обучения выдоха в воду.
3. Тонущие предметы – для погружения под воду и умения ориентироваться в воде.
4. Обручи – для игр и ныряния.
5. Доски, мячи разного диаметра, пластиковые бутылки – для обучения скольжению на груди и спине.
6. Цветные крышки от майонезных ведерок – для более четкой работы рук.
7. Роликовые тренажеры и коврик из пробок – для профилактики плоскостопия.
8. Костюмы, шапочки, рукавички: Русалочка, Нептун, матросы, лягушата, кораллы, медузы, лилии и другие – для танцев, праздников и развлечений.
9. Ворота и шапочки двух цветов – для игры в водное поло.
10. Музыкальный центр.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2—2,5 м) для поддержки и страховки, обучающихся плаванию; спасательные круги; поплавок «Малыш»; разделительные дорожки для ограждения места плавания; цветные поплавки, флажки для ограждения места купания.

Применять вспомогательные средства необходимо целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. При использовании, например, резиновых кругов, надувных игрушек тело ребёнка зачастую принимает неверное положение, что затрудняет усвоение правильных движений руками и ногами. В то же время плавание на груди с помощью доски из пенопласта (ребенок опирается о

доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение. Методически верное применение доски ускоряет процесс усвоения движения, при котором положение тела должно быть горизонтальным.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать к занятиям и играм в воде.

### **Перечень задач, средств и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста.**

<b>Средство</b>	<b>Метод</b>	<b>Методический прием</b>
<b>I. Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Наглядный: показ, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	Наглядный: зрительные ориентиры Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: рассказ Практический: повторение упражнений, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	Наглядный: показ, имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ	Название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод
1.5. Движения руками в воде	Наглядный: имитация, помощь педагога Словесный: беседа, рассказ, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
<b>II. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине</b>		
2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т. д. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях
2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
2.3. Передвижения по дну	Наглядный: показ, имитация,	Образные сравнения Прыжки: без

бассейна прыжками (в воде)	зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: название упражнений, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений) Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная
2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Использование образных сравнений На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: групповая (по звеньям), поточная
2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснение, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая
<b>III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</b>		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, вопросы-предложения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3. Приседания в воде	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная
3.4. Погружения в воду (с	Наглядный: показ, имитация,	С опорой, держась за бортик,

опорой)	зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, распоряжения Практический: повторение упражнений, игровой метод	спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная
3.5. Погружения в воду (без опоры)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога Словесный: указания, пояснения Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза Формы организации: фронтальная, по подгруппам
3.6. Погружения с рассматриванием предметов	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, пояснения, указания Практический: повторение упражнений, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2—3 чел.)
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: игровой метод	На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек Формы организации: фронтальная по подгруппам Игры: без сюжета и сюжетные
3.8. Нырание (только для старшей и подготовительной групп)	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения Практический: упражнения, игровой метод	Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки нырания в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования Формы организации: только индивидуальная
<b>IV. Научить выдоху в воду</b>		
4.1. Выдох перед собой в воздух	Наглядный: показ, имитация Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох на воду	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений	Выдох через рот до появления пузырей Образные сравнения Постепенное усложнение

	Практический: повторение упражнений, игровой метод	упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, распоряжения, названия упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры, имитация Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная
<b>V. Научить лежать в воде на груди и спине</b>		
5.1. Упражнение на всплывание	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно	
5.2. Лежание на груди	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная, длительность
5.3. Лежание на спине	То же	То же
5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
<b>VI. Научить скольжению в воде на груди и спине</b>		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, имитация зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук,



	Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, пояснения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая
<b>VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)</b>		
7.1. Движения ногами на суше	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применение с целью совершенствования	
7.2. Движения ногами в воде, сидя	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения,	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное

	распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указание, распоряжения, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза Форма организации: фронтальная
7.5. Движения ногами, лежа на спине, груди	То же	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная
7.6. Движения ногами в скольжении (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использование элементов соревнования Форма организации: групповая, поточная, фронтальная
<b>VIII. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине</b>		
8.1. Движения руками на суше	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания Практический: повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Формы организации: фронтальная, групповая
8.2. Движения руками в воде	То же	То же
8.3. Выполнение гребковых	Наглядный: показ, зрительные и	Гребковые движения по типу

движений руками в скольжении	звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды Практический: разучивание по частям, повторение, игровой метод	различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры	Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений
<b>IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</b>		
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» Форма организации: поточная
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	Наглядный: показ, имитация Словесный: объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений	Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону) Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная
9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	То же	Движение ног по типу кроля. Движения рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод, повторение упражнений	Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований

		Формы организации: фронтальная, групповая
<b>Х. Обучение облегченным способам плавания</b>		
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой — у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной — доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	То же	Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т. д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная
10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной Формы организации: фронтальная, групповая
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	То же	Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдохах Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная
10.5. Плавание за счет движений руками	То же	С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры — ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
10.6 Плавание облегченными способами в полной координации	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги — по типу кроля, руки —

	методы	одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
<b>XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)</b>		
11.1. Упражнения имитационного характера	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: объяснения, указания, команды Практический: повторение упражнений, игровой метод	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом — имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога Словесный: указания, команды Практический: повторение упражнений, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу — одна, обе и т.д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	То же	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу — одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т. д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая
11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	То же, что в п. 11.2	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением Формы организации: поточная, групповая
11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации	То же, что в п. 11.2. Практический: дополнительно контрольный	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох — с поворотом головы. На спине — в ритме работы. Постепенное

		увеличение длины проплывания. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесный: объяснения, указания, команды Практический: игровой метод	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)

### Список используемой литературы.

1. Азбука спорта (серия) – Плавание. Н.Ж. Булгакова. «Физкультура и спорт» - 1999г.
2. Азбука плавания. А. Литвинов, Е. Ивиенко, В. Федин, изд-во «Фолиант» - 1995г.
3. Акваэробика. /Авт.-сост. Е. В. Яных, В. А Захаркина. М.; Донецк: АСТ; Сталкер, 2006. 127 с. (Идеальная фигура).
4. Акваэробика. 120 упражнений / Э. Профит, П. Лонез. Ростов - н/Д: Феликс, 2007. 128 с. (Все про спорт).
5. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. «Советский спорт», Москва – 2007г.
6. Игры у воды и на воде. Н.Ж. Булгакова. М., 2011.
7. Как научиться плавать. В. Величченко. Серия «Первый шаг», Терра – спорт – 2000г.
8. Как научить детей плавать . Т.И. Осокина. Просвещение – 1985г.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 класс. Лях В. И. ЗданевичА.А. М., 2010.
10. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования – 2000г.
11. Маленький дельфин. И.А. Большаков. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Изд-во Аркти-Москва – 2005г.
12. Медицинский справочник тренера. «Физкультура и спорт» Москва – 1981г.Плавание – правила соревнований. «Физкультура и спорт» - 1988г.
13. Мухортова Е.Ю. «Обучение плаванию малышей». Москва. «Физкультура и спорт», 2008.
14. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания. Учебник. Физкультура и спорт. 2012 .
15. Обучение плаванию малышей Е.Ю. Мухортова. Москва «Физкультура и спорт» - 2008г.
16. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. Пищикова Н.Г. Москва, 2009.
17. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей дет. сада и родителей. Осокина Т. И. и др М.: Просвещение, 1991. 159 с.
18. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. Москва – 1983г.
19. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования – 1999г.
20. Плавание и здоровье малыша М.Г. Соколова. Феникс, Ростов на Дону – 2007г.
21. Плавание. А.Д. Викулов. Учебное пособие для вузов. Владос пресс. 2004.
22. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М.Ж. Булгановой. «Физкультура и спорт», 2001.
23. Развивающая педагогика оздоровления. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. М., 2000.
24. Раннее физическое развитие ребенка. В.В. Кантан. «Корона принт» - 2001г.
25. Развивающие игры. Быстрее, выше, сильнее. Санкт-Петербург Дельта – 1998г.
26. Физическая культура в школе. 1—4 класс. Лях В. И. М., 2010.
27. Физическая культура. Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов / Т.Б. Васильева, ИЛ. Иванова. М., 2009.
28. Физкультура и плавание в детском саду. Яблонская С.В., Циклис С.А. М., 2008.
29. Я учусь плавать. Мрыхин Р.П. Феникс, Ростов на Дону, 2001г.

## Тесты по 1 этапу обучения (дети 3—4 лет)

## Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

## Методика проведения диагностики

**1. Разнообразные способы передвижения в воде**

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук — произвольное, по 8 м.

Оценка:

- 4 балла — ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 3 балла — выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
- 2 балла — выполняет упражнения, держась за поручень;
- 1 балл — боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

**2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой**

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

- 4 балла — ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 3 балла — погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;
- 2 балла — погрузившись в воду, не открывает глаза;
- 1 балл — боится полностью погрузиться в воду.

**3. Выдохи в воду**

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

- 4 балла — ребенок правильно выполняет 2 выдоха;
- 3 балла — правильно выполняет 1 выдох;
- 2 балла — не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 балл — выполняет выдох, опустив в воду только губы.

**4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног**

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

- 4 балла — ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 3 м при помощи движений ног способом кроль;
- 3 балла — проплывает 2 м;
- 2 балла — проплывает 1 м;
- 1 балл — приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

## Тесты по 2 этапу обучения (дети 4—5 лет)

## Тестовые задания



1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

### **1. Ориентирование в воде с открытыми глазами**

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 4 балла — ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла — смог достать 2 предмета;
- 2 балла — смог достать 1 предмет;
- 1 балл — достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

### **2. Лежание на груди**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла — в течение 3—4 секунд;
- 2 балла — в течение 1—2 секунд;
- 1 балл — лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

### **3. Лежание на спине**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

- 4 балла — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;
- 3 балла — лежит на спине 3—4 секунды;
- 2 балла — лежит на спине 1—2 секунды;
- 1 балл — лежит с поддерживающими предметами.

### **4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

- 4 балла — ребенок проплыл 4 м;
- 3 балла — 2 - 3 м;
- 2 балла — 1 - 2 м;
- 1 балл — менее 2 м.

### **Тесты по 3 этапу обучения (дети 5—6 лет)**

#### **Тестовые задания**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения диагностики**

#### **1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла - ребенок проскользил 3 м и более;

3 балла - 2 м;

2 балла - 1 м;

1 балл - 0,5 м.

#### **2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо — на поверхности воды.

Оценка:

4 балла - ребенок проскользил 3 м и более;

3 балла - 2 м;

2 балла - 1 м;

1 балл - менее 0,5 м.

#### **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 6 - 8 м;

3 балла — 4 - 6 м;

2 балла — 2 - 4 м;

1 балл — менее 2 м.

#### **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6 - 7 м;

2 балла — 4 - 5 м;

1 балл — менее 4 м.

### **Тесты по 4 этапу обучения (дети 6—7 лет)**

#### **Тестовые задания**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание способом «кроль» на груди.
3. Плавание способом «кроль» на спине.
4. Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения диагностики**

#### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- 4 балла - ребенок проплыл 3 м и более;
- 3 балла - 2 м;
- 2 балла - 1 м;
- 1 балл - менее 0,5 м.

## **2. Плавание способом «кроль» на груди**

Проплыть 16 м кролем на груди, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

**Методика оценки.** И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта, проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка:

- 4 балла - ребенок проплыл 3 м и более;
- 3 балла - 2 м;
- 2 балла - 1 м;
- 1 балл - менее 0,5 м.

## **3. Плавание способом «кроль» на спине**

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла — ребенок проплыл 3 м и более;
- 3 балла — 2 м;
- 2 балла — 1;
- 1 балл — менее 0,5 м.

## **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль).

Дыхание произвольное.

Оценка:

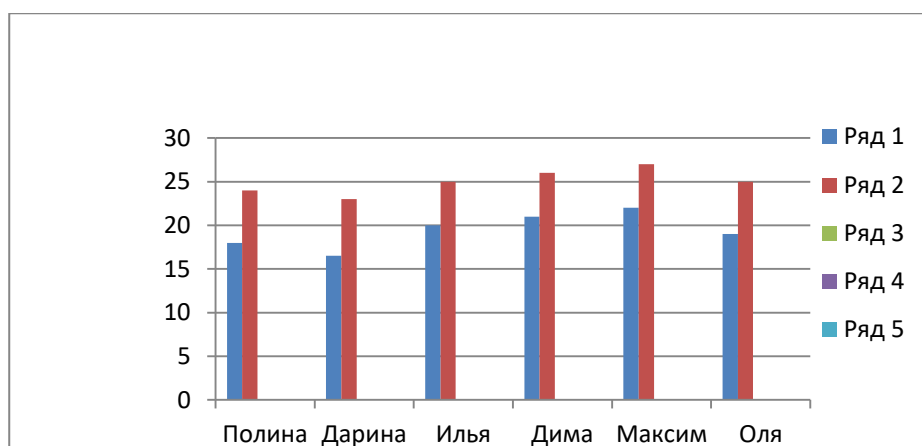
- 4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;
- 3 балла — 6—7 м;
- 2 балла — 4—5 м;
- 1 балл — менее 3 м.

## **Приложение 2**

В начале и в конце учебного года проводится повторная диагностика для установления динамики развития детей.

Первая методика. Исследование продолжительности задержки дыхания у детей старшего дошкольного возраста

Показатели задержки дыхания у детей до и после проведенной работы, с



Анализируя полученные данные (на графике 1), можно констатировать, что после проведенной работы почти у всех детей время задержки дыхания максимально увеличилось до показателя 23—25 (высокий уровень).

В процентном соотношении это можно представить следующим образом:

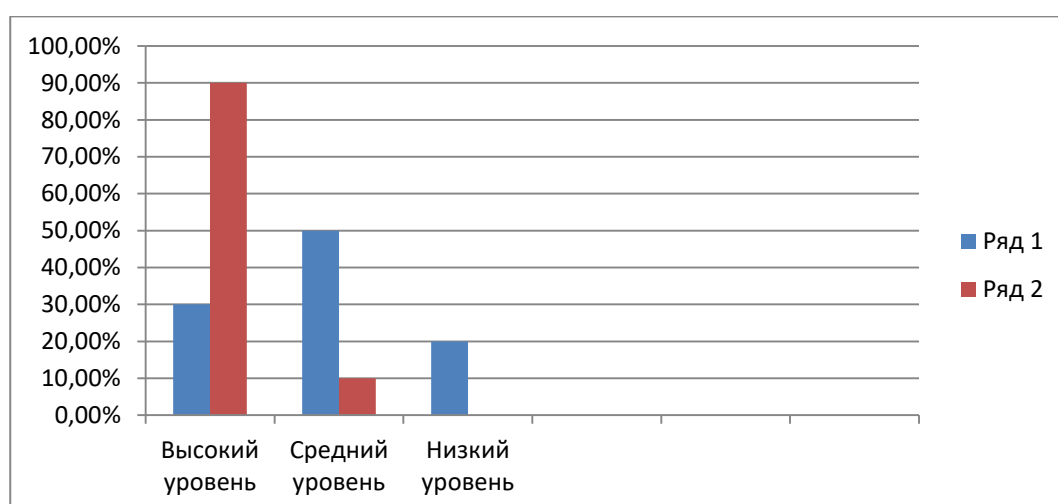
высокий уровень: 100 (вся группа);

средний уровень: 0;

низкий уровень: 0.

Вторая методика. Исследование «Быстрая черепаха» (модификация методики У. Урунтаевой «Рукавичка»),

Сравнительные показатели коммуникативности у детей до и после проведения занятий.



Как показано на график 2, высокий уровень коммуникативности у детей после проведенной работы — 90%, низкий уровень — 0%. Таким образом, можно доказать высокую динамику повышения согласованности движений и желания детей прийти на помощь друг другу.

**Вывод:** поощрять детей нужно не только за навыки плавания, но и за коммуникативные умения, так как синхронность подразумевает, прежде всего, высокий уровень развития коммуникативности и согласованности действий каждого ребенка со всей группой.

## Приложение 3

### Советы для обучения плаванию:

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и особенно скольжениях следует выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится под водой.
3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза в воде и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать внимание на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.
4. Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик (или другой устойчивый предмет).
5. При выполнении скольжений на груди, если руки будут в положении "стрелочка" (одна рука над другой) может нарушиться равновесие тела по его продольной оси. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку в воде, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немножко расставить ноги.
6. При обучении скольжению на спине ухудшается ориентировка на воде, т.к. лицо обращено вверх. Поэтому в начале обучения желательна помощь по поддержке тела ребенка в горизонтальной плоскости.
7. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянуть колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким. Вся эта подготовка должна познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха.

Большинство игр написаны с учетом участия в них не одного ребенка, а нескольких. Их также можно проводить и в индивидуальной форме, немного изменив содержание. При подведении итогов игры при участии нескольких ребят говорится, кто лучше всех сделал упражнение, но при этом, не обижая других. Например: "У Васи были самые большие брызги - молодец!

А у Тани лопасти винта (руки) работали быстрее всех!

А Саша, наверно был подводной лодкой, он плыл тихо-тихо, чтобы его не заметили!" и т.д. Желательно похвалить каждого ребенка. Если вы занимаетесь с одним ребенком, сравнивайте его достижения с аналогичными на прошлых уроках: "Сегодня ты плыл намного лучше, чем вчера, я даже не успевал следить за тобой глазами. Ну настоящая торпеда!". Применять количественные сравнения - много, мало, больше, меньше, сильнее, слабее и т.д.

### **Игры, по ознакомлению со свойствами воды:**

#### **а. Для начального разучивания.**

##### **1. "Морской бой"**

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

## 2. "Хождение по дну"

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту.

- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед.

- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.

- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.



## 3. "Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

## 4. "Волны на море"

Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь. Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками и назад, образуя волны. Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.

## 5. "Поймай рыбку"

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч. Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

## 6. "Умывание"

Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо. Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

## 7. "Футбол"

Дети стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый

ватой, когда намокнет - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов. По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом. Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

## **б. Для закрепления пройденного материала.**

### **1. "До пяти"**

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

### **2. "Будь внимательным"**

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю.

Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)

Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

### **3. "Лягушата"**

Дети стоят на дне. По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

### **4. "Смотри внимательно"**

Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга. Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.

Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

#### **в. Для повторения старого материала.**

##### **1. "Пролезь в круг"**

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги.

Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить

##### **2. "Сомбреро"**

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг. Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков.

##### **3. "Спутник"**

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища).

Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся.

Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков" (кувырков) вокруг "луны" (мяча).

#### **Игры, обучающие погружению и всплытию:**

##### **а. Для начального разучивания.**

##### **1. "Поплавок"**

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрana в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убрana в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что





округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.

Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

2. "Кто быстрее спрячется под воду?"

Дети стоят на дне бассейна.

По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) - встают.

Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

3. "Пройди под мостом".

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько).

Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

## **б. Для закрепления пройденного материала.**

1. "Конкурс поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды. По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. "Водолазы"

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы в количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета).

По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда.

Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

## **в. Для повторения старого материала.**

1. "Сядь на дно"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения помогая опускаться вниз.

Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

## 2. "Кораллы"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено, синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами.

Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекающая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета, побеждает.

Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде.

## 3. "Буксир"

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми умеющими плавать при помощи ног.

Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководителя "буксиры поплыли" дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.

Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка.

## **Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.**

### **а. Для начального разучивания.**

#### 1. "Морская звездочка"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.



## 2. "Буксировка"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладошки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

### **б. Для закрепления пройденного материала.**

#### 1. "Медуза"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.

Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

#### 2. "Осьминог"

Дети стоят на дне бассейна.

Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

#### 3. "Кто сделает?"

Дети стоят на дне бассейна.

Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

### **в. Для повторения старого материала.**

#### "Перевертыши"

Дети стоят на дне бассейна.



Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

## **Игры, способствующие выработке навыка скольжения.**

### **Для начального разучивания.**

#### **1. "Стрела"**

Дети стоят на дне бассейна друг за другом.

Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду, на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.



друга

### **б. Для закрепления пройденного материала.**

#### **1. "Торпеды"**

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать.

По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

### **в. Для повторения старого материала.**

#### **1. "Винт"**

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

## 2. "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°)

Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) "корабль".

Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д.

Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

## 3. "Кто дальше?"

Игра для детей, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (см. раздел обучения прыжкам). Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями.

Выигрывают те, кто дальше проскользили.

## Игры, обучающие дыханию.

### а. Для начального разучивания.

1. "Горячий чай"  
воды по поясу.



Дети стоят на дне, уровень воды по поясу. По команде наклониться,

руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от Выигрывает тот, у кого на воде будет колебаний поверхности.



воды будут отлетать брызги. больше волн и других

### 2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по поясу.

По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков. Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно

- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно

- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро

- погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть

- прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

#### **б. Для закрепления пройденного материала.**

##### **1. "Общее дыхание"**

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

#### **в. Для повторения старого материала.**

##### **1. "Эстафета с бегущей игрушкой"**

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.

По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

#### **Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.**

Перед обучением плавательным движениям в воде надо обязательно выполнить их в зале.

##### **а. Для начального разучивания.**

##### **1. "Мотор"**

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске).

Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на



расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное



положение "лопастей" (ног).

## 2. "Фонтан"

Дети стоят на дне, держа руки за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта).

По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.

Правила; нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.



## 3. "Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски.

Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:



Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над

поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.

## 5. "Мельница"

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные

движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние.

Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

#### **б. Для закрепления пройденного материала.**

##### **1. "Кувырок"**

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед.

По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.

Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

##### **2. "Пароход"**

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода.

Упражнение можно выполнять наперегонки, а можно на выявление самого "технического парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

##### **3. "Удержи доску"**

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски.

По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.

Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

##### **4. "Хрустальные шары"**

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это "хрустальные шары"

Оттолкнувшись от борта, ребенок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьется, если играющий проплыл под ним, на задев его.

Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребенок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

#### **в. Для повторения старого материала.**

##### **1. "Кто дольше?"**

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом.

Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

##### **2. "Борьба за мяч"**



Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть взявшись за борт или за дорожку.

Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета.

Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.

Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабеет.

Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

### 3. "Гусеница"

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде).

По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться)

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

### 4. "Соревнования с яйцом"

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса).

По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.

Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты

## **Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды**

### 1. «Море волнуется»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Основные правила игры

Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено.

Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции.

Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

### 2. «Кто выше?»

Задачи игры: освоение с водой; овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры. Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5—6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

### 3. «Полоскание белья»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

### 4. «Волны на море»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Можно проводить эту игру, разделив участников на две команды, которые по сигналу ведущего, стоя в шеренгах на расстоянии 2 м лицом друг к другу, соревнуются, у кого «волны» больше.

### 5. «Футбол»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки или опустив их на воду). По команде ведущего они выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания. При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

### 6. «Переправа»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками — «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

## 7. «Лодочки»

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три — вот на место встали мы» — играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

## 8. «Поймай воду»

Задача игры: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания. Во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

## 9. «Карусель»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1—2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите — карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

## 10. «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

## 11. «Караси и карпы»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию.

Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

### **Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде**

#### **1. «Кто быстрее спрячется под водой?»**

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

#### **2. «Умывание»**

Задача игры: научиться открывать глаза в воде/

Описание игры. Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

#### **3. «Хоровод»**

Задачи игры: почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

#### **4. «До пяти»**

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой; привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке. По команде ведущего они, сделав глубокий вдох, погружаются в воду. Ведущий громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие); те, кто продержится под водой до счета «пять» — на другую сторону (победители).

Методические указания. После того, как играющие снова появляются над водой, ведущий дает им указание не вытирать глаза и лицо руками.

#### **5. «Морской бой»**

Задача игры: научиться не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

#### **6. «Жучок-паучок»**

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий — «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!». С последними

словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

#### 7. «Лягушата»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

#### 8. «Насос»

Задача игры: совершенствование навыков погружения в воду и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Вариант игры — «Смотри внимательно». Один из игроков приседает под воду и открывает глаза; другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды игрока партнер спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям о том, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

#### 9. «Спрячься!»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Вариант 2. Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые другую. Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество, раз были задеты резиновой игрушкой.

Основные правила игры

Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки.

Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки — меньше.

#### 10. «Водолазы»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды — 120—150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

#### 11. «Брод»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие строятся в одну или две колонны. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру: это могут быть яркие предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза в воде, разглядывая лежащие на дне ориентиры. Глубина воды — 120—150 см.

#### 12. «Охотники и утки»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и ориентирования в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2—3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

#### 13. «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «тоннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «тоннель», игроки, изображавшие «тоннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («тоннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

#### 14. «Утки-нырки»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

Описание игры. На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды. Каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры следует напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

### **Игры с всплыванием и лежанием на воде.**

#### 1. «Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета «десять».

Соревнуются две команды или отдельные пловцы на качество выполнения упражнения.

Методические указания. Перед выполнением «поплавок» ведущий дает команду сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

#### 2. «Медуза»

Задачи игры: те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. Как и в предыдущей игре, после всплытия на поверхность нужно считать в уме до десяти.

### 3. «Сделай «крест»

Задачи игры: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, осторожно ложатся на спину, на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением «креста» следует объяснить участникам игры, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

### 4. «Винт»

Задача игры: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями руками.

### 5. «Авария»

Задача игры: выработка умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры. По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды — это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3—5 мин) — «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

### 6. «Слушай сигнал!»

Задача игры: совершенствование навыков всплытия и лежания на воде.

Описание игры.

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

**Подвижные игры на воде (региональный компонент)**

**Подвижные игры на воде** (по региональному компоненту). Наряду с федеральным компонентом программа реализует региональный компонент: оригинальные подвижные игры на воде с учетом возрастных данных и физической нагрузки. Эти игровые упражнения проводятся один раз в последнюю неделю месяца.

Название игры	Содержание
«Рыбаки»	<p>Цель: развивать навыки коллективного взаимодействия. Описание: играющие становятся в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чинят сети, гребут веслами. Правила игры: тот из играющих, кто повторит движения неправильно, выходит из игры</p>
«Солнце "Хейро"»	<p>Цель: учить детей передвигаться и ориентироваться в воде. Описание: играющие берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, равномерно взмахивая руками вперед-назад, и на каждый шаг говорят «Хейро». Ведущий — Солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда он встает, выпрямляется, вытягивает руки в стороны и, поворачиваясь, старается коснуться убегающих. Правило игры: игроки должны увертываться от Солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три — в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.</p>
«Охотники и утки»	<p>Цель: упражнять детей в погружении в воду с головой. Описание: выбираются два охотника. Остальные дети — утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки передвигаются в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры. Правила игры: охотники не должны бросать мяч детям в голову.</p>
«Охотники и утки»	<p>Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места                      Методические указания: дети меняются ролями после того, как каждый охотник попадает мячом в определенное число уток</p>



«Ручейки и озера»	<p>Цель: приучать детей упражняться в разных видах передвижения в воде.</p> <p>Описание: игроки стоят в пяти-семи колоннах (с одинаковым количеством играющих) в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги — озера. Выигрывают те колонны, которые быстрее построят круг.</p> <p>Правила игры: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строить круг можно только по сигналу</p>
«Полярная сова и евражки»	<p>Цель: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, скорость движения и действовать по сигналу.</p> <p>Описание: полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные игроки — евражки. Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают по площадке. На громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой</p>
«Медвежонок Умка и рыбки»	<p>Цель: приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки</p> <p>Описание: из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети — рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами: Рыбки весело плескались В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну). То завьются (круговые движения руками), Разовьются (круговые движения в обратном направлении), То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны). Умка — белый медвежонок - Спрятал мордочку свою. Нас поймать он хочет (дети идут по кругу). Но покажем нос ему! После этих слов ребята уплывают, кто как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3-4 рыбок. Умка возвращается на место. Воспитатель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.</p> <p>Правила игры: выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами «хоровода».</p> <p>Методические указания: педагог играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать</p>

«Утка и утята»	<p>Цель: приучать детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду.</p> <p>Описание: несколько играющих становятся на берегу в колонну на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Стоящий в колонне первым — утка, остальные — утята. По знаку ведущего дети-утята сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. В положении полуприседа они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду (утка ведет свой выводок в озеро), не меняя положения рук и ног. В воде утята окунаются, моются, чистят перышки, а затем выбегают на берег. Утка снова собирает своих утят и ведет в воду.</p> <p>Правила игры: нельзя нарушать заданное положение рук и ног. Утка должна следить за своими утятами.</p> <p>Методические указания: можно предложить детям, когда они двигаются в колонне, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться в воде утята могут шеренгой</p>
«Успей поймать»	<p>Цель: развивать ловкость, навыки ориентировки в воде, приучать детей двигаться в водной среде в соответствии с предлагаемой ситуацией.</p> <p>Описание: игроки делятся на две равные группы: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы им не завладели мальчики. И, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Та команда, которая сможет дольше удерживать мяч.</p> <p>Правила игры: передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.</p>
«Солнце»	<p>Цель: развивать фантазию детей, учить выполнять разные движения в воде.</p> <p>Описание: играющие становятся в круг. Выбирают Солнце. Оно ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди, считает: Нянь-нянь (хлеб), Кежи-кежи (нож).</p> <p>Те, которых водящий-Солнце назвал «кежи», выходят из круга, встают парами и берутся за руки, другие — «нянь-нянь» — берутся за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуются две группы пар: «нянь-нянь» и «кежи-кежи». Пары каждой группы придумывают разные фигуры в воде.</p> <p>Правила игры: выигрывают те пары, которые придумали наиболее интересные фигуры.</p>