

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 238  
«Центр развития ребенка - детский сад»

---

Принято на заседании  
Педагогического совета МАДОУ № 238  
«Центр развития ребенка – детский сад»  
Протокол № 1 от «31»августа 2021года

Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ № 238  
«Центр развития ребенка – детский сад»  
\_\_\_\_\_/О.А. Шипунова  
Приказ № 204 «31» августа 2021 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Осьминожка»  
Возраст обучающихся: 3 – 7 лет  
Срок реализации программы – 4 года

Разработчики:  
инструкторы по ФИЗО (плавание)

г. Кемерово, 2021 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	11
Содержание программы.....	18
Методическое обеспечение программы.....	40
Список литературы.....	75
Приложение.....	76

## **Пояснительная записка**

Программа «Осьминожка» разработана на основе Закона Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29.12.2012г. № 237-ФЗ), Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, автор Воронова Е.К.

Программа реализуется в ходе учебно-вспомогательного процесса в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении №238 «Центр развития ребенка – детский сад»

**Направленность образовательной программы.** Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Новизна** программы заключается в том, что данная программа включает в себя современные технологии обучения плаванию, созданные на основе последних научных исследований.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Кроме этого, в стране в результате несчастных случаев на воде ежегодно погибают несколько тысяч человек, в том числе 25% детей. Особенно много таких случаев происходит с детьми в возрасте до 7 лет. Из 16-ти видов несчастных случаев, связанных со смертельным исходом, утопление занимает второе место. Основной причиной этих трагедии является не умение плавать и не соблюдение мер безопасности на воде. Поэтому святая обязанность инструктора по плаванию научить детей технически правильно плавать и использовать свои навыки в любой жизненной ситуации. Плавать должен уметь каждый ребенок. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание, игры на воде благоприятно влияют на всестороннее и физическое развитие ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, а активное движение ног в без опорном положении укрепляет стопы ребёнка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции,

повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуется координация движений, увеличивается выносливость.

### **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

#### **Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

## **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

## **Принципы формирования Программы**

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы.** Программа ориентирована на обучение детей плаванию в возрасте от 3 до 7 лет.

**Сроки реализации программы** – 4 года.

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 6 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий		
		в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая группа (3-4 года)	15 мин	1	4	36
Средняя группа (4-5 лет)	20 мин	1	4	36
Старшая группа (5-6 лет)	25 мин	1	4	36
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	30 мин	1	4	36

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **К концу 1 года обучения (возраст 3-4 года) обучающиеся:**

*Дети должны знать:*

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- о стиле плавания («кроль»)

- о водных видах спорта.

*Дети должны уметь:*

- входить и погружаться в воду;
- бегать, играть в воде, водить хороводы;

**К концу 2 года обучения (возраст 4-5 лет) обучающиеся:**

*Дети должны знать:*

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс»);
- о водных видах спорта.

*Дети должны уметь:*

- выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде;
- ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально);
- приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз;
- опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой;
- пытаться плавать произвольным способом.

**К концу 3 года обучения (возраст 5-6 лет) обучающиеся:**



*Дети должны знать:*

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

*Дети должны уметь:*

- двигать ногами вверх-вниз, сидя на воде на мелком месте и лежа, опираясь руками;
- выполнять разнообразные движения руками в воде;
- скользить на груди и на спине;
- выполнять выдох в воду;
- плавать произвольным способом.

**К концу 4 года обучения (возраст 6-7 лет) обучающиеся:**

*Дети должны знать:*

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

- о водных видах спорта.

*Дети должны уметь:*

- выполнять вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд);
- погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде;
- скользить на груди и спине, двигаясь ногами (вверх-вниз);
- передвигаться по дну водоема на руках;
- плавать с надувной игрушкой или кругом в руках;
- разучивать движения руками;
- пытаться плавать без поддержки;
- проплывать произвольным стилем 10-15 м.;
- выполнять разнообразные упражнения в воде.

**Способами определения результативности** реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

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

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе ДОУ и городская)

## 1. Учебно-тематический план

### Учебно-тематический план первого года обучения:

Период	№ п/п	Тема занятий	Часы		
			теор ия	прак тика	всего
Сентябрь III неделя	1.	Здравствуй, дети.	1		1
Сентябрь IV неделя	2.	Здравствуй, вода.	0,5	1,5	2
Октябрь I неделя	3.	Мячики.	0,5	0,5	1
Октябрь II неделя	4.	Веселые брызги.	0,5	1,5	2
Октябрь III неделя	5.	Лодочка. Крокодилы.		1	1
Октябрь IV неделя	6.	Пары. Дружные ребята.		1	1
Ноябрь I неделя	7.	Надуй щеки.	0,5	0,5	1
Ноябрь II неделя	8.	Пузырь.	0,5	0,5	1
Ноябрь III неделя	9.	Волны.		1	1
Ноябрь IV неделя	10.	Карусели.		1	1
Декабрь I неделя	11.	Волшебный пароход.		1	1
Декабрь II неделя	12.	Маленькие капитаны.		1	1
Декабрь III неделя	13.	Спрыгни		1	1
Декабрь IV неделя	14.	Квак		1	1
Январь III неделя	15.	Смелей		1	1
Январь IV неделя	16.	Вместе. Я какой.		1	1
Февраль I неделя	17.	Я и ты	0,5	1,5	1
Февраль II неделя	18.	Синий, красный.		1	1

Февраль III неделя	19.	Моржонок	0,5	1,5	2
Февраль IV неделя	20.	Туннель		1	1
Март I неделя	21.	Прыгай		1	1
Март II неделя	22.	Ледокол		1	1
Март III неделя	23.	Волчок		1	1
Март IV неделя	24.	Водолазы		1	1
Апрель I неделя	25.	Медуза		1	1
Апрель II неделя	26.	Надень шляпу		1	1
Апрель III неделя	27.	Я сам		1	1
Апрель IV неделя	28.	Вспомни		1	1
Май I неделя	29.	Гудок		1	1
Май II неделя	30.	Смелые ребята		1	1
Май III неделя	31.	Мельница		1	1
Май IV неделя	32.	Хоровод	0,5	0,5	1
		<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>36</b>

### Учебно-тематический план второго года обучения (ср.гр.)

Период	№ п/п	Тема занятий	Часы		
			теор ия	практ ика	всего
Сентябрь III неделя	1.	Здравствуй, вода. Диагностика	0,5	0,5	1
Сентябрь IV неделя	2.	Усатый сом, щука.	0,5	1,5	2
Октябрь I неделя	3.	Насос	0,5	1,5	2
Октябрь II неделя	4.	Медуза	0,5	1,5	2

Октябрь III неделя	5.	Будь внимателен.		1	1
Октябрь IV неделя	6.	Осень		1	1
Ноябрь I неделя	7.	Как на реченьке - реке		1	1
Ноябрь II неделя	8.	Мельница		1	1
Ноябрь III неделя	9.	Кораблик		1	1
Ноябрь IV неделя	10.	Контрольное		1	1
Декабрь I неделя	11.	Работай руками		1	1
Декабрь II неделя	12.	Нырки		1	1
Декабрь III неделя	13.	Звездочка		1	1
Декабрь IV неделя	14.	Акула		1	1
Январь III неделя	15.	Путешествие на корабле Прыжок		1	1
Январь IV неделя	16.	Дельфины, ложись на спину		1	1
Февраль I неделя	17.	Привет		1	1
Февраль II неделя	18.	Поплавок		2	2
Февраль III неделя	19.	Вправо- влево		1	1
Февраль IV неделя	20.	Незнайка		1	1
Март I неделя	21.	Пятнашки		1	1
Март II неделя	22.	Крокодилы		1	1
Март III неделя	23.	Переворот		1	1
Март IV неделя	24.	Стрела		1	1
Апрель I неделя	25.	Покажи животик		1	1
Апрель II неделя	26.	Поплавок		1	1

Апрель III неделя	27.	Оса		1	1
Апрель IV неделя	28.	Вспомни		1	1
Май I неделя	29.	Я сам		1	1
Май II неделя	30.	Мой товарищ		1	1
Май III неделя	31.	Диагностика		1	1
Май IV неделя	32.	Праздник на воде	0,5	0,5	1
		<b>Итого:</b>	<b>2,5</b>	<b>33,5</b>	<b>36</b>

### Учебно-тематический план третьего года обучения (ст.гр.)

Период	№ п/п	Тема занятий	Часы		
			теор ия	прак тика	всего
Сентябрь III неделя	1.	Здравствуйте, это мы. Я не забыл.	0,5	0,5	1
Сентябрь IV неделя	2.	Диагностика		1	1
Октябрь I неделя	3.	Солдатики		1	1
Октябрь II неделя	4.	Стрела		1	1
Октябрь III неделя	5.	Спина		1	1
Октябрь IV неделя	6.	Попробуй	0,5	1,5	2
Ноябрь I неделя	7.	Торпеды		1	1
Ноябрь II неделя	8.	Толчок		1	1
Ноябрь III неделя	9.	Прыжок		2	2
Ноябрь IV неделя	10.	Повторение пройденного материала		1	1
Декабрь I неделя	11.	Спортивный праздник	0,5	0,5	1
Декабрь	12.	Кроль		1	1

II неделя					
Декабрь III неделя	13.	Шагаем, как мама		1	1
Декабрь IV неделя	14.	Любимая игра		1	1
Январь III неделя	15.	Шагаем, как папа. Брасс. Плыви - брассом		1	1
Январь IV неделя	16.	Командные соревнования		1	1
Февраль I неделя	17.	Руками вперед.		1	1
Февраль II неделя	18.	Брасс.		1	1
Февраль III неделя	19.	Серии		1	1
Февраль IV неделя	20.	Ребята - дельфинята		1	1
Март I неделя	21.	Вдох с поворотом	0,5	1,5	2
Март II неделя	22.	Серии с поворотом		2	2
Март III неделя	23.	Подводники		1	1
Март IV неделя	24.	Осьминожки		1	1
Апрель I неделя	25.	Раз – два - три	0,5	0,5	1
Апрель II неделя	26.	Руки + ноги		1	1
Апрель III неделя	27.	Я все могу		1	1
Апрель IV неделя	28.	Соедини		1	1
Май I неделя	29.	Приходите на нас посмотреть		1	1
Май II неделя	30.	Диагностика		1	1
Май III неделя	31.	Контрольное занятие		1	1
Май IV неделя	32.	Спортивный праздник	0,5	0,5	1
		<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

### Учебно-тематический план четвертого года обучения (под.гр)

Период	№ п/п	Тема занятий	Часы		
			теория	практика	всего
Сентябрь III неделя	1.	Здравствуйте, это мы. Я не забыл.	0,5	0,5	1
Сентябрь IV неделя	2.	Диагностика		1	1
Октябрь I неделя	3.	Знакомство с прикладными видами плавания	0,5	1,5	2
Октябрь II неделя	4.	Освоение плавания на боку		1	1
Октябрь III неделя	5.	Плавание на спине с предметами		1	1
Октябрь IV неделя	6.	Ныряние в длину. Тестовое задание	0,5	1,5	2
Ноябрь I неделя	7.	Освоение перехода плавания на спине на плавание на боку		1	1
Ноябрь II неделя	8.	Соскоки в воду		1	1
Ноябрь III неделя	9.	Применение спасательного круга		1	1
Ноябрь IV неделя	10.	Ныряние в длину, собирание предметов со дна. Тестовое упражнение «Медуза» 8 секунд.		1	1
Декабрь I неделя	11.	Транспортировка предмета (доска, товарищ)		2	2
Декабрь II неделя	12.	Закрепление вращательных движений тела в воде		1	1
Декабрь III неделя	13.	Плавание на боку с поддерживающими средствами (круг, доска, мяч)		1	1
Декабрь IV неделя	14.	Ныряние в глубину. Тестовое упражнение «Стрела» 3метра.		1	1
Январь III неделя	15.	Тренировка задержки дыхания. Закрепить движения рук при нырянии		1	1



		в глубину.			
Январь IV неделя	16.	Повороты туловища в воде. Закрепить движения ног при плавании кроль.	0,5	1,5	2
Февраль I неделя	17.	Знакомство со спасательным средством (кругом, жилетом) Плавание с кругом на спине, на груди.		1	1
Февраль II неделя	18.	Освоение поворотов туловища в воде		1	1
Февраль III неделя	19.	Совершенствовать переход плавания со спины на грудь и обратно. Развивать ловкость, гибкость.		1	1
Февраль IV неделя	20.	Совершенствовать движения ногами при нырянии на глубину. Тестовое задание		1	1
Март I неделя	21.	Плавание на боку. Закрепление вдохов и выдохов в воду.	0,5	0,5	1
Март II неделя	22.	Развивать физические качества силу, ловкость.		1	1
Март III неделя	23.	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при плавании на боку и кролем.		1	1
Март IV неделя	24.	Совершенствовать движения рук и ног при плавании под водой. Тестовое задание «Звездочка»		1	1
Апрель I неделя	25.	Совершенствование задержки дыхания. Развитие силы.		1	1
Апрель II неделя	26.	Повороты тела в воде. Развитие физических качеств - выносливость.		1	1
Апрель III неделя	27.	Совершенствование плавания на груди. Тренировка силовых качеств.		1	1
Апрель	28.	Совершенствование		1	1

IV неделя		плавания на спине. Тренировка силовых качеств.			
Май I неделя	29.	Тренировать умение транспортировать предмет. Совершенствование задержки дыхания. Тестовое задание « Кит»		1	1
Май II неделя	30.	Диагностика		1	1
Май III неделя	31.	Контрольное занятие		1	1
Май IV неделя	32.	Спортивный праздник	0,5	0,5	1
		<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	<b>36</b>

## 2. Содержание изучаемого курса

### Содержание образовательной программы первого года обучения (вторая младшая группа)

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1	Техника безопасности. Экскурсия в бассейн. Посещение занятий старших групп.	Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
2	Теория. Расширение представлений о купании и плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка	Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский

	Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.	и др.) и психологический настрой.
3	Входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде	Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.
4	Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.	Реализация проекта в группе: «Где живет водичка?».
5	Практика передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками.  Принимать горизонтальное положение тела в воде.	Обратить внимание на правильность выполнения  Опираясь на руки передвигаться в таком положении по дну бассейна.
6	Передвигаться в парах, действовать по сигналу.	Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки в парах)
7	В зале сухого плавания, упражнения для ОФП Дыхательные упражнения	Правильное дыхание: вдох-выдох.
8	Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду.	Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук.
9	Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна	Передвижения по бассейну поперек, врассыпную.
10	Закрепить умение делать выдох в воду.	Глубокий вдох, рот закрыт, присесть, выдох в воду

		Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу.
11	Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо в воду.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками. Игра «Пароход в тоннели»- голова опущена в воду.
12	Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо в обруч, играть с мячом.	Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).
13	Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море», «Спрыгни».	Воспитывать смелость и решительность.
14	Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.	Следить за правильным выполнением движений.
15	Продолжать делать плавный продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Уточки моют носик» и др.	Показ упражнения, Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
16	Воспитывать в детях чувство	Дыхательная гимнастика в

	сопереживания за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.)	зале сухого плавания
17	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. «Горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.	Упражнения на дыхание в воде
18	Закрепить знание цвета. Обучать техники выполнения упражнения («медуза», «звездочка на груди», «поплавок») движений ног как при плавании способом кроль.	Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания
19	Ориентироваться в водном пространстве («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).	Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без
20	Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом кроль (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»	Техника работы ног как при плавании способом кроль
21	Ходить с наклоном туловища в перед. Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.	Следить за правильным дыханием быстрый вдох и плавный выдох
22	Игры на освоение навыка	Личный пример, показ навыка

	скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.	скольжения; действовать в парах.
23	Выпрыгивать из воды.	Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
24	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.	Следить за техникой выполнения.
25	Познакомить детей с понятием «всплывания» и «лежания» на воде.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26	Продолжать подныривать под предмет.	Действия с предметами
27	Делать круговые движения руками. Наклонив туловище над водой.	Закрепить полученные знания.
28	Вспомнить пройденный материал	Закрепить полученные знания.
29	Закрепить игровое упражнение «На буксире».	Закрепить полученные знания.
30	Закрепление пройденного материала	
31	Закрепление пройденного материала	Индивидуальная работа
32	Тестирование (контрольное упражнение). Праздник на воде.	Подведение итогов. Доставить детям удовольствие от праздника.

### Содержание образовательной программы второго года обучения (ср.гр.)

№ занятия	Цель занятия	Метод	Методический прием
1.	Беседа о правилах	<u>Наглядный:</u> показ,	Организованный

	поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Диагностика.	помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, указания <u>Практический:</u> повторение упражнений	ВХОД В ВОДУ (индивидуально)
2.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма	Посещение занятий детей старшей группы.
3.	Теория: использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.	Закрепление представлений о купании и плавании. Игры: усатый сом, щука, насос.	рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.
4.	Лежать на воде на груди	Выполнение ОРУ на суше и в воде.	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для

			занятий плаванием,
5.	Продолжать делать плавный выдох в воду	Погружения под воду до шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание	делать выдох в воду (однократный и многократный)
6.	Свободно передвигаться в воде	Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.	Правильно выполнять движения, уверенно, самостоятельно.
7.	Развивать фантазию, делать выдох в воду.	Различные эстафеты.	Реализация проекта в группе: «Приключение капельки».
8.	Работать руками и ногами как при плавании «кроль»	Движения рук как при плавании способом кроль «Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.	у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте)
9.	Проходить в обруч, не держась за него руками	Движения рук как при плавании способом кроль «Мельница»	Свободное плавание
10.	Проверить навыки усвоения материала	Упражнения на погружение, лежание.	Индивидуально, подгрупповой
11.	Работать руками как при плавании способом «кроль»	Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в	Свободное плавание



		движении (при ходьбе, беге, стоя на месте) «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.	
12.	Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох	Движения рук как при плавании способом кроль: без опоры	Не останавливаться доплывать до финиша
13.	Выполнять движения в соответствии с текстом	Координация движения	Четкая координация движений
14.	Создать условия для овладения навыком	Проверить полученные навыки.	Выполнять движения сериями
15.	Закрепить умение считать до пяти под водой	Погружать лицо в воду Прыжок	Не останавливаться после выполнения каждого вида.
16.	Познакомить со стилем плавания «дельфин»	Прыгни выше и упали на воду	Энергичное отталкивание от дна
17.	Лежать на воде без поддержки взрослого	Лежать на воде	Спокойно дышать. Расслабиться.
18.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль», погружать лицо в воду. Закрепить знания	Объяснить правильность выполнения упражнения «Поплавок»	Задержка дыхания. Добиваться от детей выполнения продолжительного плавного выдоха.

	геометрических фигур.		
19.	Принимать безопорное положение. Согласовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево»	Выполнение упражнения «Поплавок» «Поплавок» с выдохом в воду.	Задержка дыхания. Показ успешным ребенком. Свободное плавание, индивидуальная работа.
20.	Закрепление пройденного материала.	Объяснение, показ, выполнение.	Отрабатывать задержку дыхания, Приход куклы «Незнайка»
21.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «брас»	Ориентироваться в водном пространстве Игра: «Пятнашки»	Задержка дыхания. Добиваться от детей выполнения упр. «Торпеда», с выдохом в воду.
22.	Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, делать выдох в воду, работать ногами с продвижением вперед.	работать ногами как при плавании способом «кроль» с продвижением вперед.	Не останавливаться после выполнения движения «крокодилы на охоте».
23.	Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение на воде, работать	Свободно ориентироваться в водном пространстве Переворот из положения, лежа на	Четкая координация движений, выполнять по свистку.

	руками и ногами как при способе «кроль» на груди, на спине.	грудь, на спине и на оборот.	
24.	Скользить на груди, задерживать дыхание продолжительное время.	Тренировать скольжение с разным положением рук	Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать. Четко выполнять правила игры.
25.	Учить скольжению на спине	Рассмотреть и опробовать способ скольжения на спине	Посмотреть иллюстрации, примерить жилеты
26.	Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.	Рассмотреть и опробовать упражнение «поплавок»	Посмотреть иллюстрации с изображением упражнения.
27.	Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде на груди на спине, переворотам.	Движения выполнять плавно без напряжения Переворот с груди на спину. Упражнение «Винт»	Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде руки выполняют короткие гребковые движения.
28.	Контрольное занятие	Тестовое задание упражнения: «Винт», «Поплавок», «Стрела», «Торпеда», «Звездочка»	Проверить правильность выполнения

29.	Закрепление пройденного материала, развивать самостоятельность действий.	Повторение упражнений.	Свободное плавание
30.	Закрепление пройденного материала	Помогать товарищу	Свободное плавание «Смелые ребята»
31.	Диагностика	Проверить плавательные умения.	Свободное плавание, индивидуальная работа.
32.	Праздник на воде	Выполнять движения соответственно музыке.	Доставить радость, уверенность в себе.

### Содержание образовательной программы третьего года обучения (ст.гр.)

№ занятия	Цель занятия	Метод	Методический прием
1.	Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.	Основы правильного поведения на воде Использование схем, моделей, картинок, знаков	просмотр видеофильма, вспомнить все что умеют.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их	Практический, контрольный	Диагностика плавательных умений

	возрастом		
3.	Прыгать солдатиком, всплывать, лежать на воде	Объяснение, показ, Практический – метод упражнения	Все прыжки выполняются с помощью тренера. Ноги прямые. Мяч, держим двумя руками, прижав его к груди
4.	Скользить на груди с предметами	Совершенствование плавания с доской, с мячом, палкой.	Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях, не сгибать. Работает стопа при плавании. Вдох короткий, быстрый, выдох.
5.	Скользить на спине с предметами	Совершенствование плавания с доской, с мячом, полкой.	Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях, не сгибать. Работает стопа при плавании на спине. Вдох короткий, быстрый, выдох.
6.	Закрепление пройденного материала	Использование схем. Карточек с изображением отдельных элементов. Подготовленного ребенка.	Воспитывать решительность, смелость. Психологическая установка: доступность упражнения.
7.	Работать в парах. Учить скольжению	Плавание с кругом в разном положении	Подхват выполнять точно под

	на груди и спине.	тела. Игра «Буксир»	подмышками, не давить руками.
8.	Прыжкам и выпрыгиванием из воды	Показ ребенком «оттолкнись, выпрыгни, упеди»	Акцентировать внимание на энергичном отталкивании от бортика во время скольжения
9.	Прыгать с бортика различными способами	Спад, боком, брасс, спиной	Работать руками как способом брасс
10.	Закрепление пройденного материала	Контроль со стороны тренера, показ.	Отработать, закрепить, Добиться положительного результата
11.	Показать на занятии все умения и навыки, полученные на занятиях	Использование схем, указания, похвала, нацеливание на лучший результат.	Привлечь родителей к организации праздника
12.	Работать руками стиль «кроль»	Показ тренером, объяснение	Наклон над водой и работа руками
13.	Работать руками стиль «кроль», плавать на груди с помощью движений рук	Объяснение, показ успешного ребенка	Следить за работой рук
14.	Вспомнить, закрепить старые игры	Совершенствование плавания с доской, с мячом, палкой.	Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи,

			сопереживания.
15.	Спрыгивать с бортика различными способами, побуждать детей плыть способом «басс», совершая движения руками.	Контроль со стороны тренера, показ.	Упражнять в движении руками и ногами способом «басс», ноги работают как способом басс. Руки делают четкий гребок.
16.	Закрепление пройденного материала	Использование схем, картинок, знаков.	Контроль со стороны тренера, правильность выполнения задания.
17.	Прыжок в воду, руки вытянуты вперед «стрелочка»	Совершенствование плавания с доской и без нее	Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях, не сгибать.
18.	побуждать детей плыть способом «басс», совершая движения руками, ногами.	Совершенствование плавания	Тело лежит горизонтально, руки и ноги работают способом «басс»
19.	Работать руками стиль «кроль», «басс» делая выдохи в воду сериями	Показ скольжения на груди и спине	Закрепить навык «выдох сериями»
20.	Закрепление пройденного материала,	Подготовка к соревнованиям, работа по сценарию	Контроль со стороны тренера, участие родителей в

	воспитывать смелость, самостоятельность.		соревнованиях
21.	Ознакомить детей с входом при повороте головы на плечо, учить плаванию «кроль» на груди на спине при помощи работы рук.	На суше комплекс упражнений по изучению техники поворотов В воде комплекс упражнений с мячом	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Мяч держать двумя руками, обхватывая его раскрытыми ладонями.
22.	Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи «сериями»	В воде комплекс упражнений «посмотри на плечо» Игра «Водолазы»	Выдох в воду продолжительный, выполняется толчками, губы трубочкой.
23.	Учить кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе	Упражнять делать вдох при повороте головы на плечо-показ ребенком	Голова лежит на боку, щекой касаясь воды. Выполняем быстрый вдох, задерживаем дыхание, затем выдох в воду медленный.
24.	Закрепление пройденного материала, воспитывать чувство коллективизма	Музыкальная разминка в воде	Выполнять движения соответственно музыке Не заваливаться при плавании на боку.
25.	Согласовывать	На суше упражнения,	Скольжение на груди



	движения рук и дыхания при плавании «кролем» на груди.	на скамейке кроль, брасс, на боку. Серии вдохов и выдохов в воду.	Следить за положением стопы в кроле - вытянутая, в брассе- взята на себя.
26.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди, приспособливать движения ног к движениям рук при плавании «кроль».	Объяснение, показ.  Индивидуальная работа	Обратить внимание на технику выполнения.  Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
27.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на спине	Объяснение, показ.  Индивидуальная работа	Обратить внимание на технику выполнения.  Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движения рук, ног и дыхания при плавании «кроль» на груди, спине.	Объяснение, показ.  Поточный	Перекаты тела выполнять в полной группировке.  Поддерживать определенный темп.
29.	Приглашение родителей на просмотр открытого занятия.	Передвижения с разными заданиями.  Стартовый прыжок с последующим продвижением под водой.	Обратить внимание на технику выполнения.  Свободное плавание

30.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом и окончанием обучения	Индивидуальная работа	При плавании в парах держать товарища легко не сдавливать. Свободное плавание
31.	Совершенствовать задержку дыхания Тестовое упражнение	Игры эстафеты.	Тестовое задание: Проплыть 2 круга без остановки.
32.	Показать то чему научились за год.	Игры эстафеты, упражнения, задания.	Сценарий праздника. Свободное плавание

**Содержание образовательной программы четвертого года обучения  
(под.гр.)**

<b>№ занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Метод</b>	<b>Методический прием</b>
1.	Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.	Основы правильного поведения на воде Использование схем, моделей, картинок, знаков	просмотр видеофильма, вспомнить все что умеют.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их	Практический, контрольный	Диагностика плавательных умений

	возрастом		
3.	Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку.	Объяснение, показ, Практический – метод упражнение. Рассмотреть и опробовать.	Все прыжки выполняются с помощью тренера Ноги прямые. Мяч, держим двумя руками, прижав его к груди
4.	Освоение плавания на боку.	Имитация плавания на боку. Закрепление скольжения на правом и левом боку. Упражнение «Торпеда»	Тело лежит горизонтально. Держать носок ноги на себя.
5.	Скользить на спине с предметами	Совершенствование плавания с доской, с мячом, палкой.	Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях, не сгибать. Работает стопа при плавании на спине. Вдох короткий быстрый, выдох.
6.	Нырять в длину. Тестовое задание прыжок в горизонтально лежащий обруч.	Использование схем. Карточек с изображением отдельных элементов. Подготовленного ребенка.	Воспитывать решительность, смелость. Психологическая установка: доступность упражнения.
7.	Освоить переход с плавания на спине на плавание на боку	Плавание с кругом в разном положении тела. Игра «Ковбой»	При повороте со спины на бок в правую сторону, правую руку

			опускаем вниз, а левая рука, проноситься по воздуху и входит в воду, начиная гребок.
8.	Спады в воду. Прыгать с бортика различными способами	Показ ребенком Прыжки с бортика «Солдатиком»	Спады в воду выполнять с помощью тренера.
9.	Применять спасательный круг	Буксировать товарища с помощью круга Игра «Спасатели»	Работать ногами способом кроль
10.	Нырять в длину Тестовое упражнение «Медуза»	Контроль со стороны тренера, показ.	Отработать, закрепить, Добиться положительного результата
11.	Транспортировать предмет Показать на занятии все умения и навыки, полученные на занятиях	Использование схем, указания, похвала, нацеливание на лучший результат.	Тренировка задержки дыхания
12.	Изучение техники плавания на боку	Показ тренером, объяснение Упражнение «винт»	Движения выполнять плавно без напряжения Пальцы на руках - сомкнуть
13.	Плывать на боку с доской, мячом.	Упражнения на суше: Мартышкина аэробика Объяснение, показ успешного ребенка.	Вдох и выдох в воду сериями по 5 раз. Выполнять повороты и вращательные

		Совершенствование плавания с доской	движения тела. Следить за работой рук
14.	Нырять в длину и глубину	Комбинированная эстафета Игра «Тоннель»	Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, сопереживания.
15.	Задерживать дыхание Движение рук при нырянии в глубину.	Контроль со стороны тренера, показ.	Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом брасс. Руки делают четкий гребок.
16.	Поворотам туловища в воде	Использование схем, картинок	Правильность выполнения задания.
17.	Познакомить со спасательным кругом, плавать на спине, на груди	Совершенствование плавания в жилете на спине, на груди.	Тело лежит горизонтально, ноги выпрямлены в коленях, не сгибать. Работать прямыми ногами.
18.	Побуждать детей плыть в разных положениях тела	Совершенствование плавания Скольжение с последующим разворотом.	В группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика.
19.	Познакомить с техникой поворотов	Показ скольжения на груди и спине Упражнения с мячом	Закрепить навык «выдох сериями»
20.	Закрепление пройденного	Совершенствование плавания	Контроль со стороны тренера

	материала, воспитывать смелость, самостоятельность.		
21.	Ознакомить детей с плаванием на боку	На суше упражнения на технику выполнения подъема вверх. Плавание на боку с доской.	Выполнить энергичный толчок обеими ногами от дна. Голова лежит на боку, щекой касаясь воды.
22.	Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи «сериями»	В воде комплекс упражнений «посмотри на плечо» Игра «Водолазы»	Выдох в воду продолжительный, выполняется толчками, губы трубочкой.
23.	Закреплять умения, и навык.	Упражнять делать вдох при повороте головы на плечо-показ ребенком Игра «Медузы»	Голова лежит на боку, щекой касаясь воды. Выполняем быстрый вдох, задерживаем дыхание, затем выдох в воду медленный.
24.	Закрепление пройденного материала. Тестовое задание «Звездочка»	Музыкальная разминка в воде с разными заданиями.	Выполнять движения соответственно музыке Держаться ближе ко дну, открывать глаза под водой.
25.	Развивать силу. Задерживать дыхание.	На суше упражнения: Серии вдохов и выдохов в воду.	Губы сложить трубочкой, выполнить выдох с силой. Плавание в паре.

26.	Развивать в детях выносливость. Выполнять повороты тела в воде.	Объяснение, показ. Поточный Индивидуальная работа	Обратить внимание на технику выполнения. Движения ритмичные, свободные.
27.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди	Объяснение, показ. Передвижение в бассейне с заданиями.	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движения рук, ног и дыхания при плавании «кроль» на спине.	Объяснение, показ. Поточный. Передвижение в бассейне с заданиями.	Обратить внимание на технику выполнения. Поддерживать определенный темп.
29.	Приглашение родителей на просмотр открытого занятия. Тестовое задание «Кит»	Передвижения с разными заданиями. Стартовый прыжок с последующим продвижением под водой.	Обратить внимание на технику выполнения. Свободное плавание Задержка дыхания
30.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом и окончанием обучения	Индивидуальная работа	При плавании в парах держать товарища легко не сдавливать. Свободное плавание
31.	Совершенствовать	Игры эстафеты.	Тестовое задание:

	задержку дыхания Тестовое упражнение		Проплыть 2 круга без остановки.
32.	Показать то чему научились за год.	Игры эстафеты, упражнения, задания.	Сценарий праздника. Свободное плавание

### 3. Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации образовательной программы в дошкольной образовательной организации имеется все необходимое:

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»;
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- Картинки с изображением морских животных;
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- Видеоматериал для теоретических занятий;
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»;
- Игры и упражнения на воде для каждой возрастной группы;
- Комплексы дыхательных упражнений;
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, о плавании;
- Плавательные доски;
- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- Надувные круги разных размеров;
- Нарукавники;
- Очки для плавания;
- Пластмассовые палки;
- Мячи разных размеров;



- Обручи плавающие и с грузом;
- Шест;
- Поплавки цветные (флажки);
- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой;
- Музыкальный плеер;
- Диски с музыкальными композициями.

## **Игры на воде**

### **Волны на море**

#### **Задача:**

познакомить с сопротивлением воды.

#### **Описание:**

дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отделены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то - в одну, то в другую сторону.

#### **Правила:**

нельзя отпускать руки глубоко в воду.

#### **Методические указания:**

Для одновременности выполнения упражнения дети слух приговаривают «Ух-ух, у-у»

## Дождик

### Задача:

преодоление водобоязни.

### Описание:

дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят: Дождик, дождик, Дождик, лей! Нам с тобою веселей. Не боимся сырости, Только лучше (больше) вырастем.

### Методические указания:

следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг. Усатый сом  
Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

### Описание:

выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит: Рыбки, рыбки, не зевайте - Сом усами шевелит. Не зевайте, уплывайте, он не спит! Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику. «Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень.

### Методические указания:

Плыть в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

## Гуси

### Задача:

учить детей легко передвигаться в воде.

### Описание:

играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк») находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей, начинают движение к противоположному бортику.

Инструктор: Гуси, гуси. Дети: Га-га-га. Инструктор: Есть хотите? Дети: Да-да-да. Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите! Дети: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Зубы точит, съесть нас хочет! После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень.

### **Методические указания:**

Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

## **Карусели (вариант 1).**

### **Задача:**

приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

### **Описание:**

дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят: Еле-еле, еле-еле Закружили карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

### **Правила:**

выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

## **Карусели (вариант 2).**

### **Задача:**

способствовать освоению с водой.

### **Описание:**

взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают, движение по кругу, постепенно ускоряясь. Во время движения по кругу играющие хором произносят: Еле-еле, еле-еле закружили карусели. А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга). Затем преподаватель произносит: Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Дети постепенно замедляют движение и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

### **Правила:**

нельзя отпускать руки, падать в воду.

## **Сердитая рыбка**

### **Задача:**

приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения. **Описание:**

преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

**Правила:**

выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

**Методические указания.**

Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

## **Белые медведи**

**Задача:**

учить детей легко передвигаться в воде.

**Описание:**

дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.

**Методические указания:**

Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

## **Море волнуется**

### **Задача:**

освоение с водой.

### **Описание:**

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. А 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.

### **Методические указания:**

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.

## **Полоскание белья**

### **Задача:**

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 полоскание белья.

### **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.

## **Волны на море**

### **Задача:**

освоение с водой.

### **Описание:**

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.

## **Переправа**

**Задача:**

воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

**Описание:**

играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (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.

### **Лодочки**

**Задачи:**

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

**Описание:**

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.

### **Поймай воду**

#### **Задача:**

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

#### **Описание:**

Дети 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 ребятам, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

### **Невод**

#### **Задачи:**

освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

#### **Описание:**

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.

### **Методические указания:**

«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» (круг, образованный руками водящих). Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

## **Караси и карпы**

### **Задача:**

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

### **Описание:**

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.

### **Кузнечики**

#### **Задача:**

воспитывать навыки ориентировки в воде.

#### **Описание:**

играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться по бассейну, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

#### **Правила:**

дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, не мешать друг другу.

#### **Методические указания:**

для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

### **Мы - веселые ребята**

#### **Задача:**

приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

#### **Описание:**

дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст: Мы веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три - лови! После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

**Методические указания:**

нельзя убежать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

**Зайчата умываются**

**Задача:**

учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.

**Описание:**

дети становятся в круг. Инструктор: Носик, носик! Где ты, носик? (дети моют носик)

Ротик, ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик) Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки) Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки)  
Будут чистые зайчата!

**Веселые брызги**

**Задача:**

учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, (не бояться брызг). **Описание:**

Капля раз, капля два (медленные хлопki по воде),

Капли медленно: Кап-кап, кап-кап.

Стали капли попевать (быстрые хлопki о воде),

Капля каплю догонять

- Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей откроем,

И от дождика укроем (дети поднимают руки над головой и убегают в домик, инструктор брызгает детей, льет на детей воду из ведерка).

### **Найди свой домик**

#### **Задача:**

учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, ориентироваться в пространстве бассейна.

#### **Описание:**

по бассейну разбросаны цветные шарики (рыбки, кольца), на бортиках бассейна расставлены «домики» (обручи) разного цвета. Дети собирают шарики и приносят их в «домик» соответствующего цвета.

### **У кого больше пузырей**

#### **Задача:**

учить детей правильно выполнять выдох в воду.

#### **Описание:**

дети, держась за поручень, погружаются в воду и делают полный выдох через нос и рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей.

### **Насос**

#### **Задача:**

учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох.

#### **Описание:**

дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох.

#### **Методические указания:**

не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

### **Поезд идет в тоннель**

#### **Задача:**

учить детей погружаться в воду.

#### **Описание:**

дети выстраиваются в колонну по одному. Положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд», который, поочередно проходит через 1-2 обруча, вертикально опущенных в воду.

#### **Методические указания:**

вовремя проныривая можно выполнять выдох.

### **Пузырь**

**Задача:**

обучать детей погружению и выдоху в воду.

**Описание:**

взявшись за руки, дети встают в маленький круг и говорят: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образовав большой круг, дети начинают движение по кругу, проговаривая: «Он летел, летел, летел, да на ветку налетел. Вот и лопнул». После этих слов нужно остановиться, присесть и выполнить выдох в воду, затем игра начинается снова.

**Методические указания:**

Передвигаться можно медленно либо быстро. Выдох выполнять полностью в воду.

### Телефон

**Задача:**

учить детей погружаться в воду и слушать под водой сигналы.

**Описание:**

дети, держась за бортик, погружаются в воду. Инструктор 1-2-3 раза ударяет металлическим предметом по поручню. Вынырнув из воды, дети должны сказать, сколько было ударов.

**Методические указания:**

можно предложить детям разбить на пары и по очереди попробовать произнести какое-то слово.

### Найди клад

**Задача:**

учить детей открывать глаза в воде.

**Описание:**

Инструктор разбрасывает тонущие предметы и предлагает детям достать эти предметы со дна.

**Методические указания:**

поощрять детей, которые смогли достать сразу несколько предметов.

### **Резвый мячик**

**Задача:**

способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

**Описание:**

играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

**Правила:**

нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

**Методические указания.**

Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.



## **Водокачка**

### **Задача:**

способствовать овладению выдохом в воду.

### **Описание:**

дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.

## **Смелые ребята**

### **Задача:**

учить детей погружать лицо в воду, при этом задерживать дыхание, открывать глаза в воде.

### **Описание:**

Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые, (опускают руки, и все вместе)

Смелые, умелые, (погружаются в воду с открытыми глазами).

Если захотим

- В воду поглядим

## **Дровосек в воде**

### **Задача:**

упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

**Описание:**

Дети выполняют наклоны вперед - задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду.

**Охотники и утки****Задача:**

учить погружению в воду с головой.

**Описание:**

выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают 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:**

охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места.

**Методические указания.**

Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток.

**Коробочка****Задача:**

упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

**Описание:**

присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду - «у коробочки закрыли крышечку».

### **Хоровод**

**Задача:**

учить детей погружаться с головой в воду

**Описание:**

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону.

### **Щука и рыбы**

**Задача:**

учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

**Описание:**

После слов инструктора: Блещут в речке чистой Спинкой серебристой Маленькие рыбки. Любят все резвиться! дети начинают передвигаться по бассейну в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Водящий («щука») стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду с головой. «Щука» ловит тех, кто не успел спрятаться в воду около бортика. - «Водящий» внимательно следит за выполнением задания.

**Методические указания:**

Пойманный, становится щукой. Не толкать друг друга.

### Удочка

**Задача:**

учить детей быстро погружаться в воду с головой, задерживать дыхание на вдохе.

**Описание:**

дети выстраиваются в шеренгу. После слов «Ловись рыбка, большая и маленькая!» инструктор начинает «ловить рыбу» - в руках у него веревка, к концу которой привязан надувной мяч. Те дети, которых коснулся мяч, выбывают из игры.

### Утки-нырки

**Задача:**

Помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

**Описание:**

дети произвольно располагаются по бассейну, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги - «показывают хвостик».

**Правила:**

более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз.

**Методические указания.**

Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

### **Жучок-паучок**

**Задача:**

учить детей погружаться в воду.

**Описание:**

дети, взявшись за руки, передвигаются по кругу. В центре его стоит водящий - «жучок-паучок». Дети произносят нараспев:

Жучок-паучок вышел на охоту,

Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!

С последними словами все приседают под воду, а тот, кто не успел, становится «жучком-паучком».

**Методические указания:**

заинтересовывать детей не становится «жучком-паучком». Тот, кто им не был - молодец!

### **Тюлени**

#### **Задача:**

учить скольжению с опущенной в воду головой.

#### **Описание:**

принять упор лежа. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

### **Винт**

#### **Задача:**

учить владеть своими движениями в воде.

#### **Описание:**

в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

### **Торпеда**

#### **Задача:**

учить скольжению на спине.

#### **Описание:**

дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

## **Водолазы**

### **Задача:**

приучать смело открывать глаза в воде, ориентироваться под водой.

### **Описание:**

дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

## **Плавающие стрелы**

### **Задача:**

постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

### **Описание:**

дети выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу преподавателя выполняют упражнение - скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользните дальше.

### **Методические указания:**

скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног - от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

## **Подводные лодки**

### **Задача:**

совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

### **Описание:**

дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук.

### **Поочередно принимаются следующие положения:**

1. Руки вверх, кисти соединены,
2. Руки вдоль туловища,
3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз,
4. Руки заложены за спину,
5. Одна рука вверх, другая за спиной,
6. Руки на затылке,
7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке,
8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке.

Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

### **Методические указания.**

Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

### **Найди себе пару**

### **Задача:**



приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

**Описание:**

дети перемещаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и передвигаются в парах.

**Правила:**

дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

**Методические указания:**

Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

### **Нырни в обруч**

**Задача:**

учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

**Описание:**

в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, передвигаются вдоль бортика к обручу. Затем по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

**Правила:**

идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

**Методические указания:**

Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

**Винт**

**Задача:**

учить владеть своими движениями в воде.

**Описание:**

в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот

**Пловцы**

**Задача:**

упражнять детей в разных способах плавания.

**Описание:**

дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

**Правила:**

выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

**Методические указания:**

Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли.

### **Морской бой**

#### **Задача:**

Научить не бояться водяных брызг.

#### **Описание:**

играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу в течение 2-3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

### **Пятнашки в кругу**

#### **Задача:**

научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

#### **Описание:**

Дети становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

## Салки

### **Задача:**

обучить детей нырянию с открытыми глазами.

### **Описание:**

участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих. Стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду, и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

## **Акула (1 вариант игры: для детей старшего возраста).**

### **Задача:**

приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

### **Описание:**

Дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встаёт в центре круга, а дети произносят слова:

«Акула-каракуле

Правым глазом подмигнула

И заставила бежать,

Один, два, три, четыре, пять».

После этих слов дети убегают, а водящий (акула) их догоняет.

### **Правила:**

1. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять»;
2. Нельзя хватать акулу.

### **Методические указания:**

Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения. Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих). Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры. Победитель становится ведущим (акулой).

### **Оборудование:**

Надувная акула

### **Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).**

#### **Задача:**

обучать детей погружению в воду с головой.

#### **Описание:**

дети стоят от ведущего (акулы) на расстоянии 2 метров и произносят слова:  
«Акула-каракуле.

Правым глазом подмигнула,

И заставила бежать

Один, два, три, четыре, пять».

Затем дети «разбегаются» по периметру бассейна, пытаясь убежать от водящего (акулы). Если акула приближается, задача детей погрузиться под воду. Кто успел погрузиться под воду, мимо того акула проплывает, а кто нет, тот выбывает из игры. Оставшийся ребёнок становится победителем.

### **Правила:**

1. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула.
2. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять».

### **Методические указания:**

Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил.

## **Кто быстрее спрячется под водой?**

### **Задача:**

ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

### **Описание:**

Дети становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро прячутся - так, чтобы голова скрылась под водой.

### **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 достать дно практически невозможно.

## **Пятнашки с поплавком**

### **Задача:**

совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

### **Описание:**

водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение

«поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

### **Фонтанчики**

#### **Задача:**

совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

#### **Описание:**

участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 3, 5 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

#### **Методические указания.**

Объясняя правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет тот, у кого сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. тот, кто умеет делать правильный выдох в воду.

### **Поплавок**

#### **Задача:**

ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

#### **Описание:**

сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

**Методические указания.** Перед выполнением «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

### **Медуза**

**Задача:**

ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

**Описание:**

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.

### **Звезда**

**Задача:**

выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

**Описание:**

сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

**Методические указания.**

Перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

### **Винт**



**Задача:**

совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

**Описание:**

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 можно помогать себе гребковыми движениями руками.

### **Авария**

**Задача:**

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

**Описание:**

по команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде - «пока не подоспеет помощь».

**Методические указания:**

во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»).

### **Слушай сигнал!**

**Задача:**

совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

**Описание:**

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.

**Методические указания:**

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

**Кто делает кувырок?****Задача:**

совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

**Описание:**

сделав вдох и приняв положение группировки. Играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед, назад.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. Программа и методические рекомендации. – СПб.: Детство - пресс, 2003. – 80с.
2. Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. – М.: Просвещение, 2008. – 111с.
3. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. – М.: Чистые пруды, 2006. – 32с.
4. Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду. – М.: Творческий центр Сфера, 2009. – 64с.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.
6. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: занятия, игры, праздники. – М.: Скрипторий 2003, 2008. – 88с.
8. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви. – М.: Обруч, 2010. – 208с.
9. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 157с.
10. Стальмакова Л.Н. Прикладное плавание. – Кемерово.: 2011. – 62с.
11. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: Творческий центр, 2008. – 109с.

## Глоссарий

1. «Аэробика мартышек» - под музыку дети имитируют различные движения в воде.
2. «Буксир» - название игры. Играющие дети, передвигаясь шагом, толкают перед собой предмет или товарища лежащего на доске.
3. «Медузы» - разновидность игры «Море волнуется», фигуры замирают в виде медуз.
4. «Комбинированная эстафета» - (стартовый прыжок с бортика; ныряние в вертикально стоящий обруч; достать со дна шайбу; перепрыгнуть натянутую веревку; положить шайбу в корзину; финиш).
5. «Соревновательный метод» - используется при проверке степени усвоения материала, или игр эстафетного плана.
6. «Элементы аквааэробики» - различные движения детей, выполняемые в воде под музыку.

**«Плавание как средство коррекции нарушений осанки»**

**Цель:** Эффективность применения занятий различными видами физических упражнений для восстановления осанки у детей на воде.

**Задачи:**

1. Корректировать имеющиеся дефекты спины;
2. Укреплять мышцы спины брюшного пресса, верхних и нижних конечностей;
3. Развивать правильное дыхание.

Время 25-30 мин. Высота воды 80-90 см. Температура воды 29-30\*

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1 часть подготовительная	«Марш лягушат» Разминка в воде: Упражнения с гимнастической палкой под музыку	1 мин. 3-5 мин.	В зале бассейна Щадящий режим обратить на осанку комплекс под музыку
2 часть Основная	Скольжение на груди с гимнастической палкой «Стрела»	2-4 раза	Следить за отталкиванием ног от стены. При скольжении носки ног – оттянуты, руки прямые. Плечи опущены.
	Скольжение на груди правая рука держит палку, левая прижата вдоль туловища	2-4 раза	Подбородок прижат к груди.
	Скольжение на груди с работой ног «Кролем»	2 раза	Обратить внимание на частоту работы ног.
	Скольжение на груди Включая «вдох» - «выдох»	2 раза	Правильно выполнять «вдох», «выдох»

3 часть Заключительная	Игра «Лягушка»	3 раза	Руки прямые, работа ног «брасом»
	Плавание « брасом»	1 раза	Горизонтальное положение тела, при завершении упражнения.
	Упр. «Поплавок», «Лодочка», «Звездочка» на груди, на спине	1-2 мин.	Восстановить организм после упражнения.

### Приложение №3

#### Тестирование детей

##### Тест освоения программы «Осьминожка»

1 норматив: Задержка дыхания. Выполнить упражнение «поплавок».

2 норматив: Выполнить упражнение «медуза» на время.

3 норматив: Выполнить упражнение «стрела» на расстояние.

4 норматив: Нырание в длину на расстояние упражнение «торпеда».

5 норматив: Выполнить упражнение «стрела» рука вперед на расстояние.

6 норматив: Выполнить упражнение «звездочка» на время.

7 норматив: Выполнить упражнение «кит» на расстояние.

8 норматив: Выполнить упражнение «акула» на расстояние.

Нормативы заносятся в таблицу, результат подсчитывается по количеству баллов. Наибольшее количество баллов указывает на самого успешного обучающегося. Обозначение норма (Н) – 5 баллов, выше нормы (ВН) – 6 баллов, ниже нормы (НН) – 4 балла оценка выполнения программы рассчитывается по формуле В.И. Усакова.

№ П / П	Ф.И.ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8
		норматив	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
1									
2									
3									

**Закономерность поэтапного формирования навыков плавания:**

	Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
<b><i>I этап</i></b>	Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
<b><i>II этап</i></b>	Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Младший и средний дошкольный возраст.
<b><i>III этап</i></b>	Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
<b><i>IV этап</i></b>	Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

### Характеристика основных навыков плавания.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений:

<b><i>Навык:</i></b>	<b><i>Характеристика:</i></b>
<i>Ныряние</i> (Вдох выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
<i>Прыжки в воду</i>	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
<i>Лежание</i>	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
<i>Скольжение</i>	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
<i>Контролируемое дыхание</i>	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает



	развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.
<i>Психологическая монотонность</i>	постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, «Гуди, как паровоз», «Задуй горящую свечу» (при изучении выдоха в воду); «Нырни как утка», «Вытянись в струнку», «Смотри, как убегает дно» (при обучении всплывания и скольжения); «Работай руками, как мельница», «Работай ногами, как лягушка».