

Государственное Бюджетное Дошкольное Образовательное учреждение
Детский сад №26
Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №26
Приморского р-на Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023

«Утверждаю»
Приказ № 86/2 от 31.08.2023
ГБДОУ детский сад №26
Приморского р-на Санкт-Петербурга



**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа по обучению плаванию
«Дельфинчик»**

Для детей среднего возраста

Автор-составитель:

Инструктор по физ. культуре: Лиманская А.А.

Срок реализации программы – 1 год

Санкт-Петербург
2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 26 Приморского Района Санкт-Петербурга, ГБДОУ,
Прозорова 1 1

29.09.23 13:16 (MSK)

Простая подпись

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	7
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	8
1.4.	Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста	9
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	11
2.	Содержательный раздел	12
2.1.	Содержание образовательной деятельности с детьми среднего возраста	12
2.2.	Календарно-тематическое планирование	12
2.3.	Система мониторинга планируемых результатов освоения программы	27
3.	Организационный раздел	29
3.1.	Организация образовательного процесса	29
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы	30
	Приложения	31
	Приложение №1 Список литературы	31
	Приложение №2 Картотека подвижных игр на воде	33

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольное воспитание является первой ступенью государственной системы воспитания и образования человека в нашей стране, поэтому уже в детском саду предусматривается физическое, умственное, нравственное, этическое и эстетическое воспитание детей с учетом возрастных, индивидуальных и психолого-физиологических особенностей. В соответствии с этим положением были приняты нормативные документы, регулирующие содержание образования дошкольников - приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 г. № 655 «Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования». В данном документе определены первостепенные для дошкольников образовательные области: «Здоровье» и «Физическая культура».

Исследованиями научных работников в разных областях давно доказана взаимосвязь между занятиями физической культурой и интеллектуальным развитием ребенка. Ещё в 4 веке до нашей эры великий древнегреческий философ Платон называл необразованных и некультурных людей «хромыми». Про них говорили: «он не умеет ни читать, ни плавать». Крупнейший российский ученый в области анатомии и педагогики П.Ф. Лесгафт основоположник оригинальной системы физического образования детей впервые в России создал учение о словесных и наглядных методах обучения. В своих трудах им обоснована методика обучения двигательным действиям методами «слова», «показа» и «упражнения» в физической подготовке дошкольного и школьного воспитания.

Формирование двигательных умений и навыков связано с развитием физических способностей детей разного дошкольного возраста, что зависит от проявления их двигательной активности.

Одним из важных средств физического воспитания и повышения двигательной активности в раннем возрасте является плавание. Оно

способствует укреплению здоровья, развитию физических способностей ребёнка. Физиологической основой системы обучения плаванию дошкольников является благоприятное воздействие на организм ребенка быстро чередующихся разнообразных движений с многообразным воздействием воды, связанное с её физическими, термическими, химическими и механическими свойствами (Булгакова Н.Ж., 1984 г.; Осокина Т.И., 1991г.). Важным физиологическим воздействием плавания на организм ребенка следует считать закаливание, развитие устойчивости к различным простудным заболеваниям.

Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых закладывается в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырёх раз.

Сравнительный анализ данных выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья. За последние 10 лет количество дошкольников с хронической патологией увеличилось в два раза (с 11,8 % до 21,3 – 26,9%), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6% (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН). В настоящее время 50% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения от нормы. Поэтому большое значение для нормального физического развития ребенка имеют регулярные занятия плаванием, так как они оказывают благотворное влияние на многие жизненно важные системы детского организма.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое (Никитский Б.Н.,1981), поэтому ребенок не утруждает себя большими усилиями для передвижения в воде. Это в свою очередь, облегчает работу сердца. Воздействие воды на тело ребенка способствует движению крови от периферии к сердцу и создаёт благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. Результатами ряда исследований доказано, что занятия плаванием способствуют повышению функциональных возможностей сердечно сосудистой и дыхательной системе. Во время вдоха

происходит усиленная работа дыхательных мышц, которые преодолевают давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Выдох пловца обычно производится в воду, поэтому также затруднён, что способствует укреплению дыхательной мускулатуры (Никитский Б.Н., 1981 г.).

При систематических занятиях плаванием ребенок дышит увлажненным чистым воздухом. Кроме этого происходит урежение частоты дыхания, увеличиваются резервные возможности дыхания; возрастает жизненная емкость легких, растёт кислородная ёмкость крови; совершенствуются механизмы тканевого дыхания; улучшается нейрогуморальная регуляция дыхания при мышечной работе; обеспечивается лучшее согласование работы дыхания с другими функциональными системами организма; происходит нарастание процессов экономизации системы дыхания в условиях покоя и при стандартных физических нагрузках (Тихвинский С.Б., Хрущева С.В., 1987 г.).

Исходя из вышесказанного, регулярные занятия плаванием эффективно способствуют повышению функциональных возможностей дыхательной системы ребенка.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию его психических процессов. Он учится внимательно слушать объяснения воспитателя, концентрировать внимание на наглядных ориентирах и пособиях на воде и на суше, таким образом, у детей формируется устойчивость внимания благодаря разнообразию игр и упражнений. Особую роль в обучении ориентации в воде играет развитие восприятий и ощущений, посредством которых дети учатся управлять своими движениями.

В процессе занятий плаванием у детей воспитывается волевые свойства личности: смелость, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность и др. (Чеменова А.А., Столмакова Т.В., 2011 г.).

Занятия плаванием способствуют развитию двигательных способностей ребёнка: гибкости, координации, выносливости, силы, быстроты.

Постоянные занятия плаванием способствуют привитию жизненно важных гигиенических навыков.

Таким образом, плавание можно рассматривать как необходимое и эффективное средство для нормального развития ребенка.

Основными задачами физического воспитания дошкольников являются:

- укрепление здоровья, закаливание организма детей, полноценное физическое и функциональное развитие организма, повышение их физической и умственной работоспособности;

- содействие формированию правильной осанки (предупреждение сколиозов, кифозов, лордозов), содействие воспитанию положительных морально-нравственных и волевых качеств и т.д.

Физические упражнения оказывают влияние на весь организм в целом. Под их влиянием происходят изменения в мышцах, связках, суставах, во внутренних органах, в обмене веществ.

Наряду с различными видами физических упражнений, которые рекомендуются в дошкольном возрасте, наиболее подходящим по многим параметрам является плавание. Вместе с тем, при проведении водных процедур, таких как обтирание, обливание, души, ванны, купания, плавание, необходимо соблюдать следующие принципы:

- 1) дозирование процедур в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;

- 2) постепенное повышение интенсивности процедур;

- 3) ежедневное их проведение, начиная с первых дней жизни ребенка;

- 4) постоянный контроль за влиянием применяемых процедур на организм (А.Г. Хрипкова и др.,1990).

В результате проверки плавательной подготовленности дошкольников и школьников в Московском департаменте образования выявлено, что не умеющих плавать среди старшеклассников - 20%, среди 10 – 12 летних

школьников – 40-45%, а в младшем возрасте таких детей – до 90% (Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, 2003 г.).

Предлагаемая методика обучения дошкольников плаванию предусматривает общеразвивающие упражнения на суше для развития основных физических способностей и специальные упражнения, способствующие быстрому освоению в воде и овладению техникой различных способов плавания, в соответствии с каждой возрастной группой занимающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа также содержит:

- применение разнообразных физических упражнений в воде;
- упражнения с обучением правильному дыханию в воде, умению задерживать дыхание в воде;
- формирование навыков закаливания организма ребенка
- беседы с родителями о существующих формах нарушения осанки и применение упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- обучение различным способам плавания: кроль на груди и кроль на спине.

1.2. Цели и задачи программы

Цели:

1. Формирование здорового образа жизни у детей.
2. Воспитание активного интереса к систематическим занятиям плаванием, физической культурой и спортом в целом.
3. Закаливание и укрепление детского организма.
4. Развитие функциональных возможностей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка.
5. Обучение правилам личной гигиены.

6. Обучение детей плаванию способом: кроль на груди, кроль на спине.

Задачи:

- ознакомить с техникой безопасности на воде;
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- обучить основным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине).
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать различные двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, а также выносливость, подвижность в суставах, гибкость.
- охранять жизнь и укреплять здоровье;
- способствовать всестороннему физическому развитию, расширению его функциональных возможностей и закаливанию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию дыхательной и сердечно - сосудистой систем;
- предупреждать нарушения осанки и плоскостопия.
- способствовать воспитанию: морально-волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости и др.; нравственных качеств - честности, доброжелательности, скромности и др.; трудовых качеств - трудолюбию, добросовестности, исполнительности и др.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

- Систематичности -занятия проводятся в определённой системе,регулярные занятия несравненнобольший эффект, чем эпизодические;
- Доступности, сознательности –формирование устойчивого интереса детей,как к процессуобучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- Наглядности –создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

- Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- Личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.4. Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5 - 7 см, массы тела - 1,5 - 2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни

ребенка. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые

действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- ✓ укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- ✓ расширение адаптивных возможностей детского организма;
- ✓ повышение показателей физического развития детей;
- ✓ расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- ✓ развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- ✓ формирование нравственно-волевых качеств.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми среднего возраста

Цели: обучить детей сознательной организованности, увеличить повторение упражнений с 4-6 до 8-12 раз, повысить эмоциональность при выполнении упражнений, закреплять и совершенствовать двигательные умения в воде в безопорном положении – лежать, всплывать и скользить в воде, правильно дышать в воду и открывать глаза в воде; словесное описание детьми виденного в воде; подныривание в воде и передвижение под водой, совершенствование в скольжении, отталкиваясь от дна, стенки бассейна на груди и спине с задержкой дыхания, переворачивание в скольжении с груди на спину и наоборот. Упражнение в скольжении можно проводить в форме соревнования «Кто дальше». Продолжать закреплять умение движения ног способом «кроль на спине и груди».

Задачи: продолжить обучение лежать, всплывать и скользить в воде, продолжить совершенствовать умение дышать в воду, научить нырять в длину, совершенствовать умение нырять в глубину за предметами, учить передвигаться в воде сквозь стоящие в воде обручи, совершенствовать умения в скольжении на груди и спине без движения ног, с движениями ног способом «кроль».

2.2. Календарно-тематическое планирование

СООД № 1

1. Войти воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях.

2. Держась за руки в кругу, окунуться с головой всем вместе, с выдохом в воду (3-4 раза).

3. «Звездочка» лежать на груди – повторить 4 раза.

4. «Звездочка» лечь на спину из и.п. – сидя на дне бассейна с опорой на руки – 4 раза.

5.«Стрелка»: скольжение на груди изи.п. – стоя на коленях, в руках игрушка.

6.«Мотор»: попеременные движения ног способом «кроль на груди», спине с опорой на прямые руки – 2-3 минуты.

7.Игра «Невод» - 2-3 мин.

8.Свободное плавание.

СООД № 2

1. Войти в воду самостоятельно, пойти вдоль бортика, не держась за поручень.

2. Держась за поручень или бортик, сделать вдох, присесть, задержать дыхание, погружаясь в воду с головой, сделать выдох в воду – 4-5 раз.

3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук - 3-4 раза.

4. Бегать в воде, догоняя друг друга «Мы веселые ребята».

5. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад – «Покажи пятки» – 2-3 раза.

6. Игра «Найди клад».

СООД № 3

1.Войти в воду самостоятельно, не держась за поручень или бортик.

2.Подвижная игра «Переправа» ходьба, бег, прыжки на двух ногах лицом, спиной вперед - 1-2 минуты.

3.«У кого больше пузырей»: выдохи в воду – 4-5 раз.

4.« Кто дольше»: погружение в воду на -3-5 секунд - 2 раза.

5.«Доплыви до меня»: плавание с надувным кругом или с пенопластовыми досками при помощи движений ног способом «кроль на груди», «кроль на спине» - 3 минуты.

6.Подвижная игра «Море волнуется» выполнить 3 минуты

СООД № 4

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой, выдох в воду – 5-6 раз.
2. Сделать глубокий вдох, опуститься под воду, досчитать до трех, сделать выдох в воду, повторить 5-7 раз.
3. Упражнения «Поплавок», «Медуза» всплывать и лежать на воде, задержав дыхание.
4. Оттолкнуться от дна двумя ногами, скользить с вытянутыми вперед руками (в руках доска) в положении «стрела» - 4 – 5 раз.
5. Игра «Найди себе пару» - 1-2 минуты.
6. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

СООД № 5

1. «Моряки плывут» ходьба в наклоне вперед, с выполнением гребковых движений руками - 30 секунд.
2. Бег гигантскими шагами – 30 секунд.
3. Ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде – 30 секунд.
4. «Страус» ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде «хвоста» - 30 секунд.
5. «Аквалангисты» погружаться в воду на задержке дыхания на 4-8 секунд, стоя у бортика - 4 раза.
6. «Дельфинчики» ныряние через обруч - 1 – 2 минуты.
7. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи ног способом «кроль на груди, спине» -3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

СООД № 6

1. «Догони игрушку» - бросание игрушки, бег за ней - 30 секунд.
2. Прыжки с игрушкой в руках - 30 секунд.
3. Толкать лбом игрушку, опуская лицо в воду, руки сцеплены за спиной - 1 минута.
4. Подвижная игра «Насос»: стоя в парах, держась за руки - вдох, погрузиться

в воду, задержать дыхание на 3 секунды - выдох в воду - 7 раз.

5. «Посмотри на меня» стоя в парах и держась за руки, погружаться в воду с открытыми глазами 2 раза по 5 секунд.

6. Плавание с двумя пенопластовыми досками на груди, спине, работая ногами способом «кроль» - 3 минуты.

7. Подвижная игра «Гуси» - 1-2 минуты.

8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

СООД № 7

1. Войти в воду, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.

2. Держась за поручень, присесть, погружаясь в воду, с задержкой дыхания на 3 счета - 4-5 раз.

3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая гребковыми движениями рук - 3-4 раза.

4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше»), - 8-10 раз.

5. Бегать в воде, догоняя друг друга «Мы веселые ребята» - 3-4 раза.

6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «Покажи пятки» - 3-4 раза.

7. Игра «Дельфинчики» ныряние через обруч – 2-3 минуты.

8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

СООД № 8

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками - 1 минута.

2. Бегать быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать мокрое лицо - 2 минуты.

3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей - 3-4 раза.

4. «Моторная лодка» держась за поручень, локти опустить вниз, подбородок

на воду, ритмично работать прямыми ногами способом «кроль» - 1-2 минуты.

5. Сделать «Медузу» - 2-3 раза.

6. Подскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна - 2-3 раза.

7. Плавание с одной пенопластовой доской, работая ногами способом «кроль на груди, спине». Если задание выполняется на груди, то подбородок опустить на воду, руки положить на доску, если на спине, то доску положить под голову – 3 минуты. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

СООД № 9

1. «Лодка с веслами» ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад - 1 минута.

2. Медленный бег лицом, спиной вперед – 1 минута.

3. «Бабочка» прыжки с маховыми движениями прямых рук вверх-вниз – 30 секунд.

4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть с головой, задержать дыхание на 3 счета, сделать выдох – 3–4 раза.

5. Стоя в кругу и держась за руки, присесть в воду с головой, открыть глаза, посмотреть по сторонам – 2-3 раза.

6. Игра «Карусели» ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу преподавателя опустить руки, присесть в воду с головой 2-3 раза, сделать выдох в воду.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

СООД № 10

1. Бег «змейкой» по бассейну 1 – минута.

2. Прыжки в воде с погружением с головой, с выдохом в воду – 20 секунд.

3. «Батискаф» выдох в воду с погружением в воду и открыванием глаз под водой - 3 раза по 5 секунд.

4. «Мотор» попеременное движение прямых ног способом «кроль на груди»;

держась за поручень, подбородок на воде - 2 раза по 1 минуте.

5. То же, но на спине, хват за поручень снизу – 2 раза по 1 минуте.

6. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

7. «У кого больше пузырей?»: выдохи в воду - 7 раз.

СООД № 11

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску - 1-2 минуты.

2. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо и влево, как при полоскании белья.

3. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду - 3-4 раза.

4. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой - 2-3 минуты.

5. Упражнение «Звезда» лежание на груди, спине - 2 минуты.

6. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду – выдох - 3-4 раза.

7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки».

8. Свободное плавание, индивидуальная работа 3 – минуты.

СООД № 12

1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук - 2 минуты.

2. Присесть, окунуться с головой, сделать выдохи в воду - 5-7 раз.

3. Выпрыгивание из приседа в воду 20 секунд.

4. Принять на бортике упор лежа, движения прямыми ногами способом «кроль» 2- минуты.

5. «Вода кипит»: выдохи в воду - 10 раз.

6. «Стрелка»: скольжение на груди, руки впереди на доске - 2-3 минуты.

7. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий обруч – 4-5 раз.

8. Игра «Жучок-паучок» – 2-3 раза.

9. Свободное плавание, индивидуальная работа 2-3 минуты.

СООД № 13

1. Войти в воду, сделать вдох, погрузиться в воду с головой, выдох под водой – 6–7 раз.
2. «Крокодил» ходьба на руках - 30 секунд.
3. «Крокодил плывет» ходьба на руках с ритмичной работой ног способом «кроль» и выполнением выдоха в воду – 30 секунд.
4. «Рачки» прыгать на руках, сгибая их в локтях, ноги сзади – 30 сек.
5. «Медуза» 2-3 раза.
6. «Стрелка» скольжение на груди, с доской на вытянутых руках; на спине – доску удерживать руками за головой.
7. Подвижная игра «Футбол» - 2 мин.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 мин.

СООД № 14

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой - выдох.
2. Бегать на глубине по пояс, стараясь поднимать колени высоко «Лошадки» – 2-3 мин.
3. «С кочки на кочку» прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе - 15-20 сек.
4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть в воду с головой, сделать выдох, чтобы появились пузыри - 5-6 раз.
5. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться с головой, открыть глаза, сделать выдох и быстро выпрыгнуть вверх – 3-4 раза.
6. Игра «Карусели»: - ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу преподавателя опустить руки, присесть и сделать выдох в воду – 3-4 раза.
7. Игра «Бегом за мячом» - свободная игра с мячом – 1-2 мин.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 мин.

СООД № 15

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь на плавающую доску – 1-2 минута.
2. «Цапля» ходьба в воде по пояс, высоко поднимая колени - 1 минута.
3. «Звезда» лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны – 1 минута.
4. «Стрелка» скольжение на груди, руки с доской впереди – 2-3 раза; кисти рук не соединены – 2-3 раза; - одна ладонь лежит на другой – 2-3 раза.
5. Плавание на груди с пенопластовой доской в выпрямленных руках при помощи движения ног способом «кроль» – 3 минуты.
6. Подвижная игра «Затейники» - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

СООД № 16

1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, открыть глаза, сделать выдох в воду - 5-6 раз.
2. Держась за руки, идти вправо, влево приставными шагами - 1 минуту, всем окунуться по шею.
3. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох; присесть, сгруппироваться под водой; всплыть (как поплавок), сделать медленный выдох в воду; встать, выпрямиться – 5-6 раз.
4. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать ими, как при плавании способом «кроль», другому тянуть его, как на буксире, двигаясь назад. Меняться ролями - 3-4 раза.
5. Подвижная игра «Караси и щука» - 1-2 минуты.
6. Свободное плавание, индивидуальная работа - 2-3 минуты.

СООД № 17

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой, открыть глаза, сделать выдох – 1 минута.

2. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди – 1-2 минуты.

3. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела») – 5-6 раз.

4. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх – вниз. Повторить 5-6 раз.

5. Выполнять скольжение на спине с поддержкой - 2-3 раза.

6. Игра «Хоровод» - 3-4 раза.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 2-3 минуты.

СООД № 18

1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержать дыхание (считать до 3), выпрямиться – выдох – 2-3 раза. Прodelать то же, стоя у бортика левым боком, – 2-3 раза.

2. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди – до 2 минут.

3. Стоя в воде по пояс, руки вниз, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду, на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно – 3-4 раза.

4. Скользить на груди после отталкивания двумя ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.

5. Игра «Оса». Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минут.

6. Подвижная игра «Насос» стоя в парах, держась за руки, приседать в воду с головой, выдыхая в воду – 1 минута.

СООД № 19

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 2- 3 раза.

2. Стоя, держась за руки в парах, прыжки с погружением под воду – 1 минута.

3. Присесть в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей - 3-4 раза.

4. Оттолкнувшись от стенки бортика обеими ногами, скользить на груди, выполняя выдох в воду.

5. Держась за бортик руками, выполнить движения прямыми ногами, как при плавании «кроль на груди» – 2 – 3 минуты.

6. Игра «Поезд в туннель» - 2-3 раза.

7. Самостоятельные игры в воде.

8. Выход из воды.

СООД № 20

1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по второму сигналу педагога - сделать «Медузу», по третьему сигналу – полежать на водона спине, по четвертому сигналу - сделать «поплавок», повторить 2 раза.

2. «Попади в цель» скольжение на груди, спине, руки впереди, в согласовании с движениями ног способом «кроль» через обруч - 4 раза.

3. Стоя в кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох - 5 раз.

4. «Водолазы» погрузиться в воду с открытыми глазами, достать игрушку со дна – 2-3 раза.

5. Игра «Мы веселые ребята» – 2-3 раза.

6. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.

СООД № 21

1. Ходьба по кругу лицом, спиной, с попеременными круговыми движениями прямых рук - 1-2 минуты.

2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузиться в воду с головой – выдох - 4-6 раз.

3. Плавание на груди, спине с одной доской при помощи движений ног

способом кроль - 2-3 минуты. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна двумя ногами – 4-5 раз.

4. Скользить на спине, руки вверх – 3-4 раза.
5. Игра «Смелые ребята».
6. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.
7. Выдохи в воду – 6-8 раз.

СООД № 22

1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду – 3-4 раза.
2. Перебежать через бассейн, взять игрушку.
3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше – 3-4 раза.
4. Держа игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами от бортика и проскользить – 3-4 раза.
5. «Торпеда»: проделывать движения ногами способом «кроль» во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской).
6. Плавание на груди с доской при помощи движений ног, способом «кроль» в согласовании с дыханием - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

СООД № 23

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 2-3 раза.
2. Ходьба лицом, спиной вперед в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед – 30 секунд, назад – 30 секунд.
3. «Винт» скольжение на груди с переворотом на спину – 1 минута.
4. Подвижная игра «Найди свой клад» достать со дна три предмета – 2 минуты.
5. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду - 3-4 раза.

6. Игра «Поезд в туннель» -2-3 раза.

7. Самостоятельные игры в воде.

СООД № 24

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперед - 1-2 минуты.

2. «Звезда» лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны – 1-2 минуты.

3. «Стрелочка» скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 6 раз.

4. Скольжение на груди, спине с различным положением рук – 2 минуты.

5. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль».

6. «Кто дальше» переплыть бассейн с пенопластовой доской в руках при помощи движений ног способом «кроль на груди» - 3-4 раза.

7. Подвижная игра «Салки» (с мячом) – 1-2 минуты.

8. Свободное плавание 2-3 минуты.

СООД № 25

1. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1-2 минуты.

2. Подвижная игра:«Море волнуется» с изображением «Звезды» (на груди, спине), «Поплавка» - 2-3 минуты.

3. Плавание на груди при помощи движений ног способом «кроль», удерживая доску согнутыми руками около груди - 2-3 минуты.

4. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна 2 игрушки (Водолазы) – 2-3 раза.

5. Игра «Мы веселые ребята» - 2-3 раза.

6. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.

СООД № 26

1. Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад лицом, спиной вперед - 1 минута.
2. Бег с выполнением скольжения на груди по сигналу педагога - 1 минута.
3. «Звезда» лежание на груди, ноги врозь, руки в стороны - 2 раза по 5 секунд.
4. «Звезда» лежание на спине, ноги врозь, руки в стороны - 2 раза по 5 секунд.
5. «Моторная лодка» плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом «кроль на груди» - 2 минуты; на спине – 2 минуты.
6. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед - 10 раз.
7. Игра «Катание на кругах».
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.

СООД № 27

1. Войти в воду, упасть в неё.
2. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой, задержать дыхание на 3 счета, встать из воды, медленно на 3 счета выдохнуть. Повторить 4 - 6 раз.
3. Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперед - 3 – 4 раза.
4. Плавание с доской или игрушкой в руках при помощи движения ног способом «кроль на груди», спине - 1-2 минуты.
5. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед - 10 – 12 раз.
6. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с открытыми глазами и достать три игрушки, подняться, сделать медленный выдох. Повторить 3 – 4 раза.
7. Игра «Смелые ребята». Свободное плавание, индивидуальная работа - 2-3 минуты.

ООД № 28

1. Войти в воду, сделать глубокий вдох, окунуться с головой, глаза открыты, задержать дыхание на 3 счета, встать, сделать медленный выдох на 3 счета. Повторить 6 раз.
2. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой, совершая выдох. Выполнить - 5- 6 раз.
3. И.П. – стойка, руки вверх, ладонь одной руки лежит на тыльной стороне другой кисти руки. Оттолкнуться от дна, скользить поперек бассейна, работая ногами способом «кроль на груди». Повторить – 5-6 раз.
4. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой рукой, переступая вперед, - 10 -12 раз.
5. Подвижная игра: «Море волнуется» с изображением «Звезды», «Поплавка», «Стрелочки» (на груди, спине) - 3 минуты.
6. Подвижная игра «Салки» (с мячом) - 1 - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

СООД № 29

1. Войти в воду, окунуться, сделать 6 раз выдох в воду.
2. Лежа на воде, опираясь на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо оказалось под водой, сделать вдох, Повернуть голову лицом в воду, сделать выдох в воду. Повторить 3-4 раза.
3. Скользить после отталкивания о стенку бассейна поперек бассейна на спине, вытянув руки вверх, работая ногами способом «кроль» – 5-6 раз.
4. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками способом кроль - 8 – 10 раз.
5. Совершать движения ногами способом «кроль» в скольжении на груди – 2 минуты.
6. Игра «Фонтан».

7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

СООД № 30

1. Войдя в воду, нырнуть, сделать дыхательные упражнения с выдохом в воду. Повторить - 6-8 раз.
2. Бег с выполнением скольжения на груди с работой ног способом «кроль на груди», по сигналу педагога. Повторить 6-8 раз.
3. Попытаться сесть на дно бассейна.
4. Лежа на груди, держаться за поручень, выполнять движения ног способом «кроль», сочетая их с дыханием в воду, - 1 минута.
5. Повторить упражнение № 2 и № 3 из занятия № 29.
6. Игра «Смелые ребята».
7. Свободное плавание.

СООД № 31

1. Войти в воду самостоятельно. Стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо воду, задержать дыхание (считать до трех), выпрямиться - выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой. Повторить - 2- 3 раза.
2. Прыжки с погружением в воду, руки на поясе – 15 секунд.
3. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох - 3 – 4 раза.
4. Лежа на груди, держаться прямыми руками за поручень, работать ногами способом «кроль на груди» - 1 – минута.
5. Лежа на спине, держаться за поручень снизу, движения ног способом «кроль на спине».
6. Выполнить скольжение на груди с доской или игрушкой в руках поперек бассейна - 4 – 5 раз.
7. Игра «Оса».
8. Попытки самостоятельно плавать. Игры с игрушками.

СООД № 32

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 1 минута.
2. Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой и сделает больше пузырей - 3- 4 раза.
3. «Стрелочка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди – одна кисть лежит на другой) по 2 раза каждым способом.
4. Стоя в наклоне, руки держат доску сбоку, подбородок на воде. 1 – вдох; 2-3-4 -медленный выдох в воду. Повторить 5-6 раз.
5. Плавание с доской способом движения ног «кроль на груди» в согласовании с дыханием – 1 – 2 минуты.
6. Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль» – 1 – 2 минуты.
7. Подвижная игра «Салки» с мячом – 2-3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3- 4 минуты.

2.3. Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

1.Ориентирование в воде с открытыми глазами

Собрать предметы (игрушки тонущие), расположенные на дне.

4балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе

3балла - смог достать 2 предмета

2балла - смог достать 1 предмет

2. Лежание на груди

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение "звездочка" на груди. Положение тела горизонтальное, руки и ноги прямые,

разведены в стороны.

4балла - ребенок выполняет упражнение в течении 5сек.

3балла - в течении 3-4сек.

2балла - в течении 1-2сек.

3. Лежание на спине

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение "звездочка" на спине.

4 балла - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5сек.

3балла - лежит на спине 3-4сек.

2балла - лежит на спине 1-2сек.

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

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

4балла - ребенок проплыл 7 м

3балла - 5-6 м

2балла - менее 4 м

3. Организационный раздел

3.1. Организация образовательного процесса

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов
	Практика:	32
1	Правила поведения в бассейне	
2	Спуск в бассейн	
3	Различные способы передвижения	
4	Действия с предметами	
5	Погружения под воду	
6	Упражнения на дыхание в воде	
7	Движения ног «кролем» на груди и спине	
8	Игры на освоение передвижений в воде	
9	Скольжение по воде с предметами	

Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.10.2023	31.05.2024	32	32	1 раз в неделю

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Норма наполняемости группы не более 14 человек (площадь зеркала воды бассейна 18 кв.м.). При расширении контингента увеличивается количество групп.

Дети принимаются на занятия по личному желанию, зачисление происходит только в группу по возрасту.

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре.

Условия реализации программы

Возрастная группа	Число детей в	Длительность занятий
-------------------	---------------	----------------------

	подгруппе	в мин.
Средняя	14	20

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

При бассейне имеется инвентарь, оборудование и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- Плавательные доски – 10 шт
- Нарукавники – 10 пар
- Круги надувные – 10 шт
- Нудлсы разноцветные – 20 шт
- Мячи разноцветные надувные разных размеров – 20 шт
- Обручи плавающие – 10 шт
- Тонущие игрушки (кольца, рыбки, водоросли)
- Плавающие игрушки (кольца, шарики пластмассовые, шайбы)
- Тонущие арки – 8 шт
- Колобашки (поплавки) для плавания – 10 шт
- Шест спасательный – 1 шт
- Надувное баскетбольное кольцо -1 шт
- Муфта соединительная с двумя отверстиями – 5 шт

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Для создания содержательно - насыщенной, полифункциональной, вариативной среды все зоны плавательного бассейна оснащены нестандартным спортивно - игровым оборудованием, которое соответствует

всем гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное).

Приложение №1

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
2. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
4. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
5. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
6. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
7. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
8. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
9. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
10. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
11. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
12. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
13. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
14. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
15. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
16. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
17. Плавание – правила соревнований. М., 1988.
18. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .
19. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-

- эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
- 20.Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша. Рнд. - 2007.
 - 21.Булгакова Н.Ж. Плавание. М., «ФиС», 1984.
 - 22.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М. Просвещение, 1985.
 - 23.Никитский Б.Н. Плавание. М., Просвещение, 1981.
 - 24.Воронова А.К. Программа обучения плаванию в Д.С. СПб, Детство-пресс 2003.
 - 25.Мухин В.Н., Родыгин Ю.И. Плавание. Здоровье детей. Киев, «Здоровье», 1988.
 - 26.Чеменова А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб, Детство-пресс, 2011.
 - 27.Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М. Айрис пресс, 2011.
 - 28.Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Методическое пособие. М., Айрис пресс, 2003.
 - 29.Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., Творческий мир, 2012.
 - 30.Петрова Н.А., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М., Изд-во ФАИР, 2008.

Приложение №2

Картотека подвижных игр на воде

«Стрелка»

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 руководителя самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

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

«Мотор»

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.

«Невод»

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

«Мы веселые ребята»

Задача игры: 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.

Правила. Нельзя убегать раньше того, как будет произнесено «лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям быстрее стать водящим.

«Найди клад»

Задача игры: показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки;

Приучать опускать руки глубоко в воду, не бояться погрузиться в воду с головой.

Описание. Дети стоят у бортика. Преподаватель разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, достают их со дна и приносят преподавателю. Игра повторяется.

Правила. Начинать движения по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

Методические указания. Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры – на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.

«Море волнуется»

Задача игры: помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с ее сопротивлением.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (из «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда преподаватель произносит: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

Правила. Преподаватель говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается преподавателем как невнимательный.

Методические указания. Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.

«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 убрана в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убран 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.

«Медуза»

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

«Найди себе пару»

Задача игры: приучать детей ориентироваться в воде в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

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

Правила. Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя толкать. Тянуть друг друга.

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

«Насос»

Задача игры: Научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4 - 5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

«Дельфинчики»

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 4-6 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок.

Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

«Медвежонок Умка и рыбки»

Задача игры: приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.

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 водичке (свободно гуляют по бассейну),

То завьются (круговые движения руками),

Разовьются (круговые движения руками в обратном направлении),

То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).

Умка – белый медвежонок –

Спрятал мордочку свою.

Нас поймать он очень 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 ребят, Умка возвращается на место. Воспитатель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

Правила. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

Методические указания. Преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.

«Жучок-паучок»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий – жучок – паучок. Играющие произносят такие слова:

Жучок-паучок вышел на охоту,

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь под воду.

Правила. Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

Методические указания. Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится делать это.

«Футбол»

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 ударить ногой). Сколько детей - столько предметов.

По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. 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.

«Караси и щука»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время выполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может и глубже.

Правила. Дети не должны убегать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

«Хоровод»

Задача игры: учить детей погружаться с головой в воду.

Описание. Играющие, 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, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

Правила. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять». Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено только сосчитав под водой до пяти.

«Оса»

Задача игры: приучать погружаться с головой в воду, не бояться воды.

Описание. Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому веревкой привязан бантик из поролоны. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются под воду с головой.

Правила. Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

Методические указания. Преподаватель, зная особенности детей, сначала опускает осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

«Насос»

Задача игры: Научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4 - 5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

«Поезд в туннель»

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются в воду с головой. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют туннель. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается – в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

Методические указания. Преподаватель должен следить, чтобы изображавшие туннель не задерживали ребят под водой.

«Смелые ребята»

Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

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

Мы ребята смелые, смелые, умелые, если захотим – через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.

Игра повторяется 3-4 раза.

Методические указания: для контроля выполнения предлагать детям рассмотреть какой – либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.