

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 № 862-0 от 31.08.2023  
ГБДОУ детский сад №26  
Приморского р-на Санкт-Петербурга



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

Для детей подготовительного к школе 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 13:15 (MSK)

Простая подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
1.	<b>Целевой раздел</b>	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 подготовительного к школе возраста	9
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	10
2.	<b>Содержательный раздел</b>	12
2.1.	Содержание образовательной деятельности с детьми подготовительного к школе возраста	12
2.2.	Календарно-тематическое планирование	12
2.3.	Система мониторинга планируемых результатов освоения программы	30
3.	<b>Организационный раздел</b>	32
3.1.	Организация образовательного процесса	32
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы	33
	<b>Приложения</b>	34
	Приложение №1 Список литературы	34
	Приложение №2 Картотека подвижных игр на воде	36

## **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. Результаты ряда исследователей 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 воспитываются 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 несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- Доступности, сознательности –формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, 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 подготовительного к школе возраста**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к

движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

### **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 закрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- ✓ формирование нравственно-волевых качеств.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми подготовительного к школе возраста**

Цели:

1. Способствовать укреплению здоровья детей, их гармоничному развитию.
2. Совершенствовать формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки.
3. Содействовать развитию двигательных способностей детей.
4. Повышать работоспособность организма.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки.
7. Научит плавать детей способом «кроль на груди».
8. Научить детей плавать способом «кроль на спине»

Задачи:

1. Научить умению вдоха и выдоха в воду с поворотом головы направо и налево.
2. Научить умению работать руками при плавании способом «кроль на спине», с опорой.
3. Научить умению работать руками при плавании способом «кроль на груди», с опорой и с дыханием
4. Содействовать развитию координационных способностей, силы мышц рук, спины, брюшного пресса.

### **2.2. Календарно-тематическое планирование**

СООД № 1

1. Бег с нырянием через 2-3 обруча.
2. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна, руки вверх «Стрелочкой»; на спине, руки вдоль туловища, – в другой конец бассейна. Повторить 3-4 раза.

3.Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» одна рука – вверху, другая прижата к туловищу - 30 секунд; затем смена положения рук - – 30 секунд.

4.Плавание с доской способом «кроль на груди» при помощи движений ног – 1-2 минуты.

5. Плавание с доской способом «кроль на спине» – 1-2 минуты. Свободное плавание.

#### СООД № 2

1.Скользить на груди с постепенным выдохом в воду - 1 минута.

2.Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании способом кроль – 2 минуты.

3.Плавание на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.

4.Плывать с доской, на груди, ноги способом кроль в согласовании с дыханием, выдох производить в воду - 2 минуты.

5.Плывать способом кроль на спине с движениями ног, руки вверх - 1-2 минуты.

6.Плывать способом кроль на груди с работой ног, руки вверху «Стрелочкой» – 1 минута.

7.Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 3

1. Ходьба с выполнением круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1 минута.

2. Игра в парах: «Зеркальце».

3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони в «стрелочку», оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине - 30 секунд.

4. Игра «Водолазы».

5. Плавать на спине с помощью движений ног с доской за головой – 1-2 минуты.
6. Плавать на груди с доской на вытянутых руках - 1-минута.
7. Выдохи в воду 20 – 30 секунд.
8. Свободное плавание.

#### СООД № 4

1. Ходьба на носках – 4 шага, в приседе – 4 шага, руки на поясе. Выполнить 1 минуту.
2. Ходьба с выполнением выдохов в воду по сигналу – 30 секунд.
3. Войдя в воду, пронырнуть 2-3 обруча, поставленных в воде вертикально - 2-3 раза.
4. Бег с выполнением «Стрелочки» на груди по сигналу – 20 секунд.
5. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине» с доской в руках, в согласовании с дыханием – 1 минута.
6. Попытаться сесть на дно бассейна.
7. Игра «Море волнуется».
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.

#### СООД № 5

1. Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
2. Передвижение в воде по 4 шага: на носках, на пятках, приставными шагами в одну, другую сторону, правым, левым боком.
3. Плавание на спине, с доской в обеих руках, с движениями ног, как при плавании способом «кроль» -2 минуты.
4. Плавание на груди, с доской в руках, при помощи движений ног способом «кроль» – 2 минуты.
5. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках, на мелком месте – 1 минута.

6. Плавание на спине при помощи движений ног и одной руки способом «кроль», с опорой другой рукой на доску – 30 секунд.
7. То же, но с опорой другой рукой на доску.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа 3- минуты.

#### СООД № 6

1. Вход в воду в колонну по одному, соблюдая дистанцию 1 метр.
2. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, считать до 3 с задержкой дыхания, встать, сделать вдох. Дышать 5 секунд. Повторить 4-6 раз.
3. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, сделать выдох в воду на 3 счета. Повторить 6-8 раз.
4. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять попеременные гребковые движения руками, как при кроле на груди, дыхание произвольное – выполнять 1 минуту.
5. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль» – 1 минута.
6. Плавание на груди при помощи движения ног, как при способе «кроль», с опорой одной рукой о доску, вторая прижата к туловищу – 1 минута.
7. То же, с опорой другой рукой – 1 минута.
8. Упражнение на дыхание в воде: «Насос» - 30 секунд.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 7

1. Погружение под воду, с задержкой дыхания, с открытыми глазами: собрать со дна предметы красного цвета. Повторить 2-3 раза.
2. Плавание на спине при помощи движения ног способом «кроль», с опорой одной рукой на доску, с движениями другой рукой способом «кроль» – 1 минута.

3. То же, с движениями другой рукой – 1 минута.
4. Держась за доску одной рукой, вторая прижата к туловищу, плавание при помощи движения ног способом «кроль» – 1 минута.
5. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль», руки - одна ладонка на другой сверху – 1 минута.
6. Игра: «Тюлени», «Пароход» - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа 3 минуты.

#### СООД № 8

1. Ходьба в наклоне вперед, руки вверх, с попеременными движениями прямых рук, как при способе «кроль на груди» – 1 минута.
2. Бег по дну бассейна с нырянием через 2-3 обруча, поставленных вертикально – 1 минута.
3. Плавание на груди, спине, при помощи движений ног, руки вверх, ладонки сложены вместе – одна на другой – по 1-2 минуте.
4. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра, по команде преподавателя менять положение рук – 1 минута.
5. Стоя на дне бассейна в наклоне вперед, выполнять движения руками, как при плавании способом «кроль», с дыханием под одну руку – 1-2 минуты.
6. Игра: «Найди ракушку».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 9

1. Скольжение на груди, с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
2. Передвижение в воде по 4 шага: на носках, на пятках, приставными шагами в одну, другую сторону, правым, левым боком.
3. Плавание на спине, с доской в обеих руках, с движениями ног, как при плавании способом «кроль» -2 минуты.
4. Плавание на груди, с доской в руках, при помощи движений ног способом «кроль» – 2 минуты.



5. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках, на мелком месте – 1 минута.
6. Плавание на спине при помощи движений ног и одной руки способом «кроль», с опорой другой рукой на доску – 30 секунд.
7. То же, но с опорой другой рукой на доску.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа 3- минуты.

#### СООД № 10

1. Вход в воду в колонну по одному, соблюдая дистанцию 1 метр.
2. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, считать до 3 с задержкой дыхания, встать, сделать вдох. Дышать 5 секунд. Повторить 4-6 раз.
3. По сигналу преподавателя сделать вдох, присесть в воду с головой, глаза открыты, сделать выдох в воду на 3 счета. Повторить 6-8 раз.
4. Стоя ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять попеременные гребковые движения руками, как при кроле на груди, дыхание произвольное – выполнять 1 минуту.
5. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль» – 1 минута.
6. Плавание на груди при помощи движения ног, как при способе «кроль», с опорой одной рукой о доску, вторая прижата к туловищу – 1 минута.
7. То же, с опорой другой рукой – 1 минута.
8. Упражнение на дыхание в воде: «Насос» - 30 секунд.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 11

1. Погружение под воду, с задержкой дыхания, с открытыми глазами: собрать со дна предметы определенного цвета. Повторить 2-3 раза.

2. Плавание на спине при помощи движения ног способом «кроль», с опорой одной рукой на доску, с движениями другой рукой способом «кроль» – 1 минута.
3. То же, с движениями другой рукой – 1 минута.
4. Держась за доску одной рукой, вторая прижата к туловищу, плавание при помощи движения ног способом «кроль» – 1 минута.
5. Плавание на спине при помощи движений ног, как при способе «кроль», руки - одна ладонка на другой сверху – 1 минута.
6. Игра: «Тюлени», «Пароход» - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа 3 минуты.

#### СООД № 12

1. Ходьба в наклоне вперед, руки вверх, с попеременными движениями прямых рук, как при способе «кроль на груди» – 1 минута.
2. Бег по дну бассейна с нырянием через 2-3 обруча, поставленных вертикально – 1 минута.
3. Плавание на груди, спине, при помощи движений ног, руки вверх, ладонки сложены вместе – одна на другой – по 1-2 минуте.
4. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра, по команде преподавателя менять положение рук – 1 минута.
5. Стоя на дне бассейна в наклоне вперед, выполнять движения руками, как при плавании способом «кроль», с дыханием под одну руку – 1-2 минуты.
6. Игра: «Найди ракушку».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 13

1. Ходьба с выполнением приседания с головой и открытыми глазами, с выдохом в воду по сигналу преподавателя – 1 минута.
2. Из положения, лежа в упоре спереди на руках, выполнить выдохи в воду, с поворотом головы в правую и левую сторону – 1 минута.

3. Стоя ноги врозь, наклон вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить попеременные движения рук, как при «кроле на груди» с дыхательными упражнениями, с выдохом в воду под правую руку - 1 минута.
4. И.П. - то же выполнить дыхание в воду под левую гребущую руку – выполнить 1 минуту.
5. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием - 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на спине» в согласовании с дыханием – 2 минуты.
7. Бег в воде с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу преподавателя 1 - минута.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

#### СООД № 14

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду - 10-12 раз.
2. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону, из положения лежа в упоре спереди на руках - 1 минута.
3. Плавание кролем на груди, спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на спине; дыхание произвольно. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.
5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на груди; дыхание в воду под одну (другую) руку. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.
6. Подвижная игра «Затейники» - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 15

1. Стоя по грудь в воде, делать глубокий вдох, присесть, погружаться в воду с открытыми глазами и делать медленный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд. Повторить 3-4 серии с отдыхом.
2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 2 минуты.
3. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.
4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног способом «кроль на груди» и работы одной (другой) руки. Дыхание под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.
5. Игра «Самый внимательный»; упражнение «Насос» - по 2 минуты.
6. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

#### СООД № 16

1. Ходьба «Карлики-великаны»: в приседе, на носках, руки сцеплены вверху, по команде преподавателя – 1 минута.
2. Бег в бассейне с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально.
3. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», руки вверху – одна ладонь на другой в один конец бассейна; в другой конец бассейна, способом «кроль на спине», руки вверху «Стрелочкой». Повторить 3-4 раза.
4. Пробовать плавать способом «кроль на спине» при помощи попеременных движений рук, дыхание произвольно – 2-3 раза.
5. Пробовать плавать способом «кроль на груди» при помощи движений рук, дыхание произвольное – 2-3 раза.
6. Игра «Тюлени», «Винт» - 2-3 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 17

1. Ходьба с выполнением приседания с головой и открытыми глазами, с выдохом в воду по сигналу преподавателя – 1 минута.
2. Из положения, лежа в упоре спереди на руках, выполнить выдохи в воду, с поворотом головы в правую и левую сторону – 1 минута.
3. Стоя ноги врозь, наклон вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить попеременные движения рук, как при «кроле на груди» с дыхательными упражнениями, с выдохом в воду под правую руку - 1 минута.
4. И.П. - то же выполнить дыхание в воду под левую гребущую руку – выполнить 1 минуту.
5. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием - 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения ног, способом «кроль на спине» в согласовании с дыханием – 2 минуты.
7. Бег в воде с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу преподавателя 1 - минута.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

#### СООД № 18

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду - 10-12 раз.
2. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону, из положения лежа в упоре спереди на руках - 1 минута.
3. Плавание кролем на груди, спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
4. Плавание при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на спине дыхание произвольно. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.
5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) руки, способом кроль на груди; выдох в воду под одну (другую) руку. Выполнить по 2 минуты на каждую руку.

6. Подвижная игра «Затейники» - 2 минуты.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 19

1. Стоя по грудь в воде, делать глубокий вдох, присесть, погружаться в воду с открытыми глазами и делать медленный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд. Повторить 3-4 серии с отдыхом.

2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании кролем – 2 минуты.

3. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на груди». Дыхание – вдох под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.

4. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног способом «кроль на груди» и работы одной (другой) руки. Дыхание под гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.

5. Игра «Самый внимательный»; упражнение «Насос» - по 2 минуты.

6. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

#### СООД № 20

1. Ходьба «Карлики-великаны»: в приседе, на носках, руки сцеплены вверху, по команде преподавателя – 1 минута.

2. Бег в бассейне с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально.

3. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», руки вверху – одна ладошка на другой в один конец бассейна; в другой конец бассейна, способом «кроль на спине», руки вверху «Стрелочкой». Повторить 3-4 раза.

4. Пробовать плавать способом «кроль на спине» при помощи попеременных движений рук, дыхание произвольно – 2-3 раза.

5. Пробовать плавать способом «кроль на груди» при помощи движений рук, дыхание произвольное – 2-3 раза.

6. Игра «Тюлени», «Винт» - 2-3 минуты.

7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 21

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.

2. «Стрелочка»: скольжение на груди, на спине с различными положениями рук (вперед, в стороны, вдоль туловища, одна вперед, другая вдоль туловища, на поясе) - 3-4 минуты.

3. Плавание с доской в руках, при помощи движения ног способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием 2 минуты.

4. Плавание с доской под головой при помощи движения ног способом «кроль на спине» – 2 минуты.

5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку - 2 минуты под каждую руку.

6. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом «кроль на груди» и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну (другую), гребущую руку. Выполнить 2 минуты под каждую руку.

7. Пробовать плавать «кролем на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза

8. «Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка».

9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 22

1. «Бабочка»: прыжки с погружением в воду с головой и выдохом в воду – 30 секунд.

2. И.П. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) – 1-2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону – 2 минуты.

3. Плавание «кролем на спине» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.
4. Плавание «кролем на груди» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием. Выполнить 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием. Выполнить – 2 минуты.
7. Выдохи в воду - 8 раз.
8. Пробовать плавать способом «кроль на груди» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное - 2-3 раза.
9. Подвижная игра «Салки» (с мячом) - 2-3 минуты.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

#### СООД № 23

1. Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу преподавателя – 1 минута.
2. Плавание «кролем на спине» при помощи движения ног, прямые руки удерживают доску над коленями – 2 минуты.
3. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием. Выполнить 2 минуты.
4. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием. Выполнить 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища, дыхание произвольное. Выполнить 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», движения рук способом «кроль». Дыхание под одну руку. Выполнить 2 минуты.
7. Подвижная игра «Белые медведи» - 3 минуты.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа - 5 минут.



## СООД № 24

1. Ходьба в наклоне вперед, выполняя движения руками способом «кроль на груди» - 1 минута.
2. «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом «кроль» - по 2 минуты.
3. Выдохи в воду. Глубокий вдох, полный выдох в воду - 6-8 раз.
4. Плавание на груди способом «кроль» с доской на вытянутых руках, с помощью движения ног – 2 минуты.
5. Плавание способом «кроль на спине» с доской в руках на бедрах, с помощью движений ног – 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку. Выполнить по 2 минуты.
7. Плавать способом «кроль на груди» в полной координации, дыхание произвольное – 2-3 раза поперек бассейна.
8. Подвижная игра «Веселые ребята» - 2-3 минуты.
9. «Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка» на спине.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

## СООД № 25

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
2. «Стрелочка»: скольжение на груди, на спине с различными положениями рук (впереди, в стороны, вдоль туловища, одна впереди, другая вдоль туловища, на поясе) - 3-4 минуты.
3. Плавание с доской в руках, при помощи движения ног способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием 2 минуты.
4. Плавание с доской под головой при помощи движения ног способом «кроль на спине» – 2 минуты.

5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине». Дыхание – вдох под гребущую руку 2- минуты под каждую руку.
6. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом «кроль на груди» и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну (другую), гребущую руку. Выполнить 2 минуты под каждую руку.
7. Пробовать плавать «кролем на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза
8. «Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка».
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 26

1. «Бабочка»: прыжки с погружением в воду с головой и выдохом в воду – 30 секунд.
2. И.П. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) – 1-2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону – 2 минуты.
3. Плавание «кролем на спине» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.
4. Плавание «кролем на груди» с помощью движения рук, дыхание произвольное. Выполнить - 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием. Выполнить 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием в одну сторону. Выполнить – 2 минуты.
7. Выдохи в воду - 8 раз.
8. Пробовать плавать способом «кроль на груди» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное – 2-3 раза.
9. Подвижная игра «Салки» (с мячом) - 2-3 минуты.

10.Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

#### СООД № 27

- 1.Бег с выполнением упражнения «Поплавок» по сигналу преподавателя – 1 минута.
- 2.Плавание «кролем на спине» при помощи движения ног, прямые руки удерживают доску у живота – 2 минуты.
3. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине», в согласовании с дыханием. Выполнить 2 минуты.
- 4.Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди». В согласовании с дыханием под одну гребущую руку. Выполнить 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища, дыхание произвольное. Выполнить 2 минуты.
- 6.Плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди», руки верх, движения рук способом «кроль». Дыхание под одну руку. Выполнить 2 минуты.
- 7.Плавать способом «кроль» в полной координации, дыхание произвольное – 2-3 раза вдоль бассейна.
- 8.Подвижная игра «Белые медведи» - 3 минуты.
- 9.Свободное плавание, индивидуальная работа - 5 минут.

#### СООД № 28

- 1.Ходьба в наклоне вперед, выполняя движения руками способом «кроль на груди» – 1 минута.
- 2.«Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки впереди в согласовании с движениями ног способом «кроль» - по 2 минуты.
- 3.Выдохи в воду. Глубокий вдох, полный выдох в воду - 6-8 раз.
- 4.Плавание на груди способом «кроль» с доской на вытянутых руках, с помощью движения ног – 2 минуты.

5. Плавание способом «кроль на спине» с доской в руках на бедрах, с помощью движений ног – 2 минуты.
6. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине» – по 2 минуты.
7. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием под одну (другую) гребущую руку. Выполнить по 2 минуты.
8. Плавать способом «кроль на груди» в полной координации, дыхание произвольное – 2-3 раза поперек бассейна.
9. Подвижная игра «Веселые ребята» - 2-3 минуты.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.
11. «Стрелочка» - «Поплавок» - «Стрелочка» на спине.

#### СООД № 29

1. Ходьба с выполнением движений руками способом «кроль на груди» – 30 секунд.
2. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу – 1 минута.
3. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом «кроль на груди» в согласовании с дыханием – 2 минуты.
4. Плавание на спине при помощи движений ног способом «кроль» и одновременного движения рук через 4-6 ударов ногами – 2 минуты.
5. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног и работы одной (другой) рукой, способом «кроль на спине»
6. Дыхание – вдох под гребущую руку 2 минуты под каждую руку.
7. Плавание с опорой на доску одной рукой, при помощи движения ног, способом «кроль на груди» и одной (другой) руки; дыхание в воду под одну (другую) гребущую руку. Выполнить по 2 минуты под каждую руку.
8. Плавание способом «кроль на спине» в полной координации вдоль бассейна, дыхание произвольное 3-4 раза.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа - 4-5 минут.

### СООД № 30

1. Ходьба с выполнением попеременных движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед - 1 минута.
2. Прыжки с погружением в воду, выдох в воду, глаза открыты, руки на поясе -30 секунд.
3. И.П. – стоя в положении наклона вперед, руки вверх, лицо опущено в воду. Согласование движений одной рукой «кролем на груди» и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой) - 2 минуты. Поочередно то в одну, то в другую сторону - 2 минуты.
4. Плавание «кролем на спине» с помощью рук 2 минуты.
5. Плавание «кролем на груди» с помощью движения рук, дыхание в одну сторону -2 минуты.
6. Подвижная игра - «Невод» 2-3 минуты.
7. Плавать способом «крюль на спине» в полной координации вдоль бассейна - 3-4 раза.
8. «Кто дольше?» Лежание на спине - 1 раз.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

### СООД № 31

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 30 секунд.
2. Бег с доставанием предмета со дна – 1 минута.
3. Плавание при помощи движений рук способом «крюль на спине» -2 минуты.
4. Плавание при помощи движений ног способом «крюль на спине», руки вдоль туловища, дыхание произвольное 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения ног способом «крюль на груди» руки вверх – «Стрелочкой» – 2 минуты.
6. Плавание при помощи движений рук способом «крюль на груди», дыхание под одну руку 2- минуты.

7. Плавать способом «кроль на спине» в полной координации- 3-4 раза вдоль бассейна.
8. «Стрелочка» - скольжение на груди. «Кто дальше проскользит в воде?» - 2 раза.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

#### СООД № 32

1. Ходьба с выполнением попеременных движений руками способом «кроль на спине», следить за положение ладоней – 2 минуты.
2. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 30 секунд.
3. Упражнение «Торпеда»: скольжение на груди, спине, руки вверху в согласовании с движениями ног способом «кроль», дыхание произвольное – 2 минуты.
4. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на спине» - 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения рук способом «кроль на груди» - 2 минуты.
6. Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Выполнить 3-4 раза вдоль бассейна.
7. Плавание способом «кроль на груди» в полной координации, дыхание в одну сторону – 3-4 раза поперек бассейна.
8. Выдохи в воду – 8-10 раз.
9. «Звездочка»: лежание на спине (кто дольше пролежит) – 1 раз.
10. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

### **2.3. Система мониторинга планируемых результатов освоения программы**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:  
Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди

на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

4 балла – ребенок проплыл 7 м -высокий

3балла – 5-6м - средний

2 балла – 4 м- низкий

2. Плавание кролем на груди в полной координации:

Проплыть (туда и обратно) на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

4 балла– ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более - высокий

3балла – 7 м- средний

2балла – менее 6 м-низкий

3. Плавание кролем на спине в полной координации:

Проплыть на груди в полной координации, дыхание произвольное.

4 балла – ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более- высокий

3 балла – 7 м - средний

2 балла – менее 6 м – низкий

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Организация образовательного процесса

##### Учебный план

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Практика</b>	
1	Различные способы передвижения	<b>32</b>
2	Упражнения на дыхание в воде	
3	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	
4	Погружение под воду	
5	Открывание глаз в воде	
6	Скольжение	
7	Облегченные стили плавания	
8	Плавание кролем на груди и спине	
9	Тестирование (контрольное упражнение)	

##### 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 подгруппе	Длительность занятий в мин.
Подготовительная	14	30



### **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 (поплавок) 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

#### **«Торпеда»**

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры: По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно).

Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания: Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу.

Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

#### **«Зеркальце»**

Задача игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

Описание. Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое – либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду и т.п. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

Методические указания. Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает движение, можно его подсказать водящему. Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т.е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

### **«Водолазы»**

Задача игры: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

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

Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

Методические указания. Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

### **«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.

### **«Насос»**

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры: Играющие дети, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Методические указания: При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

### **«Тюлени»**

Принять упор лёжа. Слегка оттолкнувшись, проводя руками назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

### **«Пароход»**

Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой – идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде (буксир тащит за собой баржу). Через некоторое время дети меняются ролями.

### **«Найди ракушку»**

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 «Найди ракушку!» 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.

### **«Звездочки»**

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры: Играющие располагаются произвольно, но, не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

- Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».
- Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания: При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

### **«Винт»**

Задача — освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания: Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

### **«Поплавок»**

Цель: Учить детей всплывать на поверхности воды.

Ход игры: Дети делают глубокий вдох и с головой погружаются в воду, захватив при этом ноги за колени. Ноги необходимо отрывать от пола, только так можно всплыть.

Усложнение: Педагог считает длительность выполнения упражнения.

### **«Стрелочка»**

Задача — освоение исходного положения пловца.

Описание игры: Дети принимают положение «Звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведения и разведения рук и ног, как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

Методические указания: при фиксированном положении руки вытянуты и соединены, ноги выпрямлены, носки оттянуты «Плавник», лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть вверх, не запрокидывая и не наклоняя голову.