

Содержание

1. Целевой раздел рабочей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы
- 1.3. Цели и задачи реализации программы
- 1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

- 2.1. Задачи обучения плаванию по возрастным группам
- 2.2. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование по возрастным группам)

3. Организационный раздел

- 3.1. Организация образовательной деятельности
- 3.2. Условия реализации программы
- 3.3. Оснащение материально – технической базы программы
- 3.4. Обеспечение безопасности
- 3.5. Список используемой литературы

1.Целевой раздел рабочей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Программа по оздоровительному плаванию ориентирована на формирование и поддержание здоровья, полноценное развития организма детей от 4 до 7 лет, а также к побуждению детей к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

Срок реализации Программы: 3 года.

На дополнительные занятия по плаванию присутствует личностно-ориентированный подход, при этом учитываются психологические особенности каждого ребенка.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения, обучают плавать.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:

- Закон РФ «Об образовании»
- Устав МБДОУ
- Программа развития МБДОУ
- Общеобразовательная программа МБДОУ
- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- СанПиН 2.4.1.3049 - 13
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- ФГОС дошкольного образования

1.3. Цель и задачи реализации рабочей программы.

Цель программы.

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила)

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;
- 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.

1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *принцип сознательности и активности* - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного

представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению);

- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания

- от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;

- разучивание движений рук;

-разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);

- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания.

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Средняя группа
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний дошкольный возраст.
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)

Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный возраст.

Характеристика основных навыков плавания.

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

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

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

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде.

Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных

упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания.

2.Содержательный раздел.

2.1. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная группы.

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.2. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование).

Средняя группа.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1.Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.2.Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.3.Провести мониторинг плавательных способностей детей.4.Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.5.Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.6.Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.7.Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.

октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения). 2. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль. 3. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении. 4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох. 5. Развивать выносливость. 6. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде. 2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры. 3. Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. 4. Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль. 5. Развивать быстроту. 6. Приучать действовать по сигналу педагога. 7. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры. 2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры. 3. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 4. Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами. 5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение всплывать и лежать на воде. 2. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры. 3. Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль. 4. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 5. Развивать выносливость. 6. Воспитывать смелость, внимательность.
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 2. Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой. 3. Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»). 4. Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.

	<p>5. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>6. Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.</p> <p>7. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.</p> <p>8. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.</p>
март	<p>1. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</p> <p>2. Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.</p> <p>3. Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской).</p> <p>4. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.</p> <p>5. Ознакомить с элементами плавания способом брасс.</p> <p>6. Развивать координацию движений.</p> <p>7. Воспитывать дисциплинированность и организованность.</p>
апрель	<p>1. Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»).</p> <p>2. Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.</p> <p>3. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.</p> <p>4. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</p> <p>5. Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.</p> <p>6. Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</p> <p>7. Развивать быстроту.</p>
май	<p>1. Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.</p>

Старшая и подготовительная группы.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать движений ног способом кроль на груди и спине.4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.5.Провести мониторинг плавательных способностей детей.6.Воспитывать положительное отношение к занятиям.
октябрь	<ol style="list-style-type: none">1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.2.Прожолжить учить технике движений ног способом кроль с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).3.Учить движений рук способом кроль с плавательной доской.4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.5.Приучать действовать по сигналу педагога.6.Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.
ноябрь	<ol style="list-style-type: none">1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.3.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).4.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).5.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.6.Развивать выносливость.7.Воспитывать организованность, внимательность.
декабрь	<ol style="list-style-type: none">1.Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.3.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.5.Ознакомить с движением рук способом брасс.

январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень). 3. Учить движениям рук способом брасс. 4. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). 5. Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее. 6. Развивать координацию движений.
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры. 2. Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой). 3. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). 4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием. 5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс. 6. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры). 2. Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс. 3. Развивать силу, выносливость, быстроту. 4. Воспитывать инициативу и находчивость.
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры). 3. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс. 4. Ознакомить с комбинированным способом плавания 5. Развивать координацию движений.
май	<p>Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей.</p> <p>Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.</p>

3. Организационный раздел.

3.1. Организация образовательной деятельности.

Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

Занятие по плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Число детей в подгруппе – 6.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Таблица 1.

Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах.

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин. в одной подгруппе
Средняя	1	6	От 15-20 до 25-30
Старшая	1	6	От 20-25 до 30
Подготовительная к школе	1	6	От 25 до 30

Таблица 2.

Распределение количества занятий по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	в неделю	в год	в неделю	в месяц
Средняя	2	72	40 мин	5 часов 20 мин
Старшая	2	72	50 мин	6 часов 40 мин
Подготовительная к школе	2	72	2	8

3.2. Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица 3.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе.

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,8

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом от 15.05.2013г.).

3.3. Оснащение материально – технической базы программы.

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

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- плавательные доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде.
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

3.4. Обеспечение безопасности.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 6 человек.
- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности на занятиях по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения

в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Игры на воде

Волны на море

Задача: познакомить с сопротивлением воды.

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

Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду.

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

Дождик

Задача: преодоление водобоязни.

Описание: дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят: Дождик, дождик,

Дождик, лей!

Нам с тобою

веселей. Не

боимся

сырости,

Только лучше (больше) вырастем.

Методические указания: следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.

Усатый сом

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание: выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит:

Рыбки, рыбки, не

зевайте - Сом усами

шевелит.

Не зевайте, уплывайте, он не спит!

Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику.

«Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень.

Методические указания: Плыть в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

Гуси

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

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

Инструктор:

Гуси, гуси. Дети:

Га-га-га.

Инструктор: Есть
хотите? Дети: Да-
да-да.

Инструктор: Ну тогда летите, крылья
берегите! Дети: Серый волк под горой
Не пускает нас домой.

Зубы точит, съесть нас хочет!

После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень.

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

Карусели (вариант 1).

Задача: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание: дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле Закружили карусели,

А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «*Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.*»

Дети останавливаются.

Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Карусели (вариант 2).

Задача: способствовать освоению с водой.

Описание: взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле Закружили карусели,

А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга).

Затем преподаватель произносит: *Тише, тише, не спешите, карусель остановите!* Дети постепенно замедляют движение и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.

Сердитая рыбка

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

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

Сердитая рыбка тихо лежит, Сердитая рыбка,
наверное, спит. Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними.

Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

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

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

Белые медведи

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося

«тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки.

Пойманного

«тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.

Методические указания: Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

Море волнуется

Задача: освоение с водой.

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

Методические указания:

Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции. Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

Полоскание белья

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

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

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

Волны на море

Задача: освоение с водой.

Описание: участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под

самой

поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Переправа

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание: играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала

«переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками -
«чтобы противник не услышал».

Методические указания: гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

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

Лодочки

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

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

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

Поймай воду

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

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

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

Невод

Задачи: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в

коллективе. *Описание:* играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры,

кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети».

Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Методические указания:

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Караси и карпы

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

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги -

«караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

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

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

Мы - веселые ребята

Задача: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание: дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну,
попробуй нас догнать!

Раз, два, три - лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

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

Зайчата умываются

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.

Описание: дети становятся

в круг. Инструктор:

Носик, носик! Где ты, носик? (*дети моют носик*)

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

Веселые брызги

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

Описание:

Капля раз, капля два (*медленные хлопки по воде*), Кали медленно сперва:

Кап-кап, кап-кап.

Стали капли попевать (*быстрые хлопки о воде*), Капля каплю догонять -

Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей откроем,

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

Найди свой домик

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

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

У кого больше пузырей

Задача: учить детей правильно выполнять выдох в воду.

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

Насос

Задача: учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу.

По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох.

Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

Задача: учить детей погружаться в воду.

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

Методические указания: вовремя проныривания можно выполнять выдох.

Пузырь

Задача: обучать детей погружению и выдоху в воду.

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

Описание: выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

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

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

Коробочка

Задача: упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

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

Хоровод

Задача 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 в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону.

Щука и рыбы

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

Описание: После слов

инструктора: Блещут в речке
чистой

Спинкой

серебристой

Маленькие рыбки.

Любят все резвиться!

дети начинают передвигаться по бассейну в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Водящий («щука») стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду с головой.

«Щука» ловит тех, кто не успел спрятаться в воду около бортика. - «водящий» внимательно следит за выполнением задания.

Методические указания: пойманный, становится щукой. Не толкать друг друга.

Удочка

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

Описание: дети выстраиваются в шеренгу. После слов «Ловись, рыбка, большая и маленькая!» инструктор начинает «ловить рыбу» - в руках у него

веревка, к концу которой привязан надувной мяч. Те дети, которых коснулся мяч, выбывают из игры.

Утки-нырки

Задача: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

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

Правила: более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большего количества раз.

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

Жучок-паучок

Задача: учить детей погружаться в воду.

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

Жучок-паучок вышел на охоту,

Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!

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

Методические указания: заинтересовывать детей не становиться «жучком-паучком». Тот, кто им не был - молодец!

Тюлени

Задача: учить скольжению с опущенной в воду головой.

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

Торпеда

Задача: учить скольжению на спине.

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

Водолазы

Задача: приучать смело открывать глаза в воде, ориентироваться под водой.

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

Плавающие стрелы

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

Описание: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение - скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

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

спине.

Подводные лодки

Задача: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1. Руки вверху, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверху, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверху, другая за спиной, 6. Руки на затылке, 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

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

Найди себе пару

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

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

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

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

Нырни в обруч

Задача: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

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

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

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Винт

Задача: учить владеть своими движениями в воде.

Описание: в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

Пловцы

Задача: упражнять детей в разных способах плавания.

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

или кроль на спине).

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

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

Морской бой

Задача: научить не бояться водяных

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

Пятнашки в кругу

Задача: научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

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

Салки

Задача: обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

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

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

Задача: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.
Описание: Дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встает в центре круга, а дети произносят слова:

«Акула-каракула

Правым глазом

подмигнула И

заставила бежать,

Один, два, три, четыре, пять».

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

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

Методические указания: Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения.

Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих). Либо каждый пойманный ребенок выбывает из игры. Победитель становится ведущим (акулой).

Оборудование: Надувная акула.

Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

Задача: обучать детей погружению в воду с головой.

Описание: дети стоят от ведущего (акулы) на расстоянии 2 метров и произносят слова:

«Акула-каракула.

Правым глазом

подмигнула, И

заставила бежать

Один, два, три, четыре , пять».

Затем дети «разбегаются» по периметру бассейна, пытаясь убежать от водящего (акулы). Если акула приближается, задача детей погрузиться под воду.

Кто успел погрузиться под воду, мимо того акула проплывает, а кто нет, тот выбывает из игры. Оставшийся ребёнок становится победителем.

Правила:

1. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула.

2. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять.»

Методические указания: Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил.

Кто быстрее спрячется под водой?

Задача: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

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

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

Пятнашки с поплавком

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Фонтанчики

Задача: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

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

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

Поплавок

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости. *Описание:* сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

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

Медуза

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости. *Описание:* играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз.

Звезда

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

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

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

Винт

Задача: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде. *Описание:* играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

Авария

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

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

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

Слушай сигнал!

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений

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

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

Кто делает кувырок?

Задача: совершенствование равновесия, умения свободно изменять

положение тела, а также ориентироваться в воде.

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

Разминка на суше (младшая группа) (занятия 1 - 6)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).
3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад - 3-4 замаха.
4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).
5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (3- 4раза).
7. Ходьба.

(занятия 7 - 12)

1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).
3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.
6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).
7. Ходьба «Лошадки».

(занятия 13 - 19)

1. Ходьба по массажному коврику (30с.).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.). 3. Обычная ходьба (20с.).
4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)
5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочередное приседание (4-5р.).
6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперед, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).
7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).
8. «Я плыву» - наклонив туловище вперед, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
9. Ходьба.

(занятия 20 - 28)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).

2. Ходьба по массажному коврику (20с.).
3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).
4. «Моем носики» - см. зан. 1-6.
5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6раз).
6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом.
7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с).
8. Ходьба.

Разминка на суше (средняя группа) (занятия 1 - 7)

1. Обычная ходьба (30 с).
2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 с).
3. Ходьба (20 с).
4. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 раз).
5. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд - выдох, выпрямиться - вдох (4-5 раз).
6. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).
7. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 с).
8. Ходьба (20 с).

(занятия 8 - 14)

1. Ходьба (30 с).
2. Бег (30 с).
3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 раз).
4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 раз)
5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 с).
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 раз).
7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 раз).
8. Ходьба (20 с).

(занятия 15 - 21)

1. Обычная ходьба (30 с).
1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).
2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).
3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох

(4-5 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).

5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочерёдно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).

6. Волчок» - прыжки с вращением (30 с).

7. Обычная ходьба (20 с)

(занятия 22 - 28)

1. Ходьба (20 с).

2. Ходьба на носках, пятках (по 15 с).

3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20с).

4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 с).

5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. - повторить 4 раза).

6. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 с).

7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 с).

8. Упражнение на дыхание - и.п.: о.с. 1- присесть, одновременно делая вдох, 2-3- сидеть, задерживая дыхание, 4 - встать, делая выдох (6-8 раз).

9. Ходьба (20 с).

Разминка на суше (старшая группа) (занятия 1- 7)

1. Комбинированная ходьба: 1-4 - обычный шаг, 1-4 - шаг в полуприседе (30 с).

2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).

3. Обычная ходьба (20 с).

4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).

6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 - вернуться в и.п. (6 раз).

7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).

8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 - плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. - вдох (6 р).

9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 - опустить голову - выдох носом (4-6 раз).

10. Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 8 - 14)

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).

2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).

3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 раз).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

(занятия 15 - 21)

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 - вернуться в о.с., делая выдох носом (4- 5 р).
8. Ходьба.

(занятия 22 - 28)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба - марш (15 с).
4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 - 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180⁰ вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.
1
- присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).

8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

Разминка на суше (подготовительная группа) (занятия 1 - 7)

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).
2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 - вперёд, 5-8 - назад (5 раз).
3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 раз).
4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 - правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 - задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 - вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).
5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 - задержать дыхание; 5-7 - выдохнуть; 8 - вдохнуть (4-5 раз).
6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 - вдох ртом, 2-4 - выдох носом (5 раз).
8. Произвольные прыжки (30 с).

(занятия 8-14)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 - вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 - круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 - наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 - выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5- 6 - то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).
8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

(занятия 15 - 21)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).

3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).
4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).
5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).
7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
8. Упражнение на дыхание (5 раз).

(занятия 22 - 28)

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
3. Упражнение на дыхание (5 раз).
4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль».
5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на $180-360^{\circ}$, 2 - отдых, 3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
7. «Торпеда» на спине (1 м).
8. Упражнение на дыхание (5 р).

1. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди. Упражнения для изучения техники движений кроль на груди. На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);
2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

2. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине. Упражнения для изучения техники движений кроль на спине. На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движения выполнять от бедра);
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;
3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);
4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;
5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);
6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и один выдох);

3. Обучение техники плавания способом брасс. Упражнения для изучения техники движений брасс.

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;
2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). То же упражнение выполнить другой ногой;
3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;
5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;
6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);
7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);
8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение;

Подготовительные упражнения

1. И. п. - правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).
2. То же левой рукой (И. О.).
3. И. п. - руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. - правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).
8. То же левой рукой (И. О.).
9. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
10. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.

11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.

13. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
17. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз - «Песочные часы».
20. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение - «Летит бабочка».
22. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 - вернуться в и. п.; 3 - наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 - вернуться в и. п.
23. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 - вернуться в и. п.
24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
25. И. п. - о. с. 1 - шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 - вернуться в и. п. («Звездочка»).
26. И. п. - руки на поясе. 1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 - выпрямиться, выдох.
27. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».
29. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять левую ногу - опустить (И. О.).
30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения - «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».
32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы - «Растопырка».
33. И. п. - стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.
35. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе - «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

Приложение 4 Упражнения для общего физического развития и координации движений

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами (И. О.); перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.
2. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.) (И.О.). 1 - руки вперед; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.
3. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
4. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки вверх; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
5. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - левую руку вверх; 2 - правую руку вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.
6. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - левую руку через сторону вверх; 2 - правую руку через сторону вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.
7. И. п. - руки на поясе (И. О.). 1 - поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п..
8. То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.
9. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - поворот туловища налево, руки к плечам; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки к плечам; 4 - вернуться в и. п.
10. То же, что упражнение 9, но при поворотах руки в стороны.
11. И. п. - руки на поясе (И.О.). 1- поворот туловища налево, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
12. И. п. - о. с. 1 - правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п.
13. И. п. - о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой вперед.
14. То же правой рукой (И.О.).
15. И. п. - о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой назад.
16. То же правой рукой (И.О.).
17. И. п. - о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.
18. То же вперед.

19. И. п. - о. с. 1 - прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 2 - вернуться в и. п. (И.О.).
20. И. п. - руки на поясе. 1 - присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
21. И. п. - о. с, руки впереди. 1 -присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
22. И. п. - о.с. 1 - присесть, разводя колени в стороны; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
23. То же, но во время приседания руки вперед.
24. И. п. - руки на поясе. 1 - мах правой вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед; 4 - вернуться в и. п.
25. И. п. - о. с. 1 - мах правой вперед, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
26. И. п. - о. с. 1 - мах правой в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой в сторону, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.
27. И. п. - сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 - приподнять туловище; 2 - вернуться в и. п.
28. Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.
29. И. п. - руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.
30. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета.
31. То же с продвижением вперед.
32. Ходьба на месте

3.5.Список используемой литературы.

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
7. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
8. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
10. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989 Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
12. И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания,1998 г. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС ,1985г.
13. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб:Нептун, 1992