

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МАДОУ № 13
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 13
И.С. Котлова
Приказ № 255 от 30.08.2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 13

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ»

Разработала:
Педагог высшей квалификационной
категории
Аверина Наталья Дмитриевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ»	
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи программы	4
1.2. Педагогические принципы построения программы	5
1.3. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1. Приоритетные направления деятельности по реализации программы	8
2.2. Сроки реализации программы. Формы работы	10
2.3. Технология реализации содержания Программы в соответствии с образовательными областями	10
2.4. Содержание коррекционной работы для детей с нарушением зрения	12
2.5. Система оценки результатов освоения программы	12
2.5.1. Диагностика	12
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	13
3.1. План работы	13
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	30
3.3. Организация взаимодействия педагога и родителей воспитанников	31
3.4. Методическое обеспечение программы	32
Приложение 1 Игровые упражнения и развлечение на воде	33

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Обучение детей плаванию способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться плавать.

Актуальность программы

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами. Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Плавание - очень полезный вид спорта, так как при любом стиле плавания задействуются практически все группы мышц.

Согласно Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г., физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Занятия в бассейне с детьми особенно актуальны для нашего региона, так как возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены в силу климатических условий.

1.1. Цели и задачи Программы

Цель программы: Обучение детей дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков основных движений, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Задачи программы:

- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, умение преодолевать страх перед новой водной средой;
- укреплять здоровье, способствовать психическому и физическому развитию дошкольников;

- создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде, развивать двигательную активность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, представление об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать интерес к виду спорта - плаванию, сформировать у детей знания о видах и способах плавания;
- содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности;
- научить детей плавать.

1.2. Педагогические принципы построения программы

Обучение основывается на следующих педагогических принципах:

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

1.3. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения Программы

Методы и методические приёмы обучения плаванию детей

Наглядный показ: зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка.

Словесный: указания, команды.

Практический: разучивание и повторение упражнений, разучивание по частям в различной игровой форме.

1. Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса, рук, ног, спины, живота.
2. Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др. На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом.
3. Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: задержки дыхания, открывание глаз под водой, силе и продолжительности выдоха, лежания на воде, всплывания, скольжения на груди и на спине, скольжения с работой ног на груди и на спине, скольжение с работой рук «кролем», плавание «кролем».
4. Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: осознанное выполнение упражнений: упражнения с предметами, упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы, упражнения на развитие плечевого пояса и координации с работой рук, упражнения на растягивание позвоночного столба, скольжение, поточные и интервальные выполнения упражнений.
5. Упражнения комплексного характера на координацию, дыхание, выносливость.

Освоение навыков плавания детей в возрасте 3 - 4 лет.

1. Знакомство с доступными пониманию свойствами воды. Научить детей не бояться воды.
2. Учить детей самостоятельно передвигаться в воде.
3. Учить задерживать дыхание, делать выдох в воду. Выполнять погружение в воду и лежание на поверхности воды.
4. Выполнять в воде несложные упражнения, играть в воде. Скользить по воде с доской.

Ожидаемый результат выполнения детьми

1. Преодоление водобоязни, адаптация к водному пространству.
2. Знают свойства воды: мокрая, прозрачная, ласковая, прохладная.
3. Знают о плавании как о виде спорта.
4. Умеют заходить в воду и выходить из воды с помощью педагога или самостоятельно, держась за поручни, умеют передвигаться в водном пространстве, самостоятельно передвигаются в воде на мелководье,

выполняют шаги с подниманием колен, выполняют несложные упражнения по показу педагога.

5. Умеют задерживать дыхание. Делать выдох в воду. Присесть в воде с погружением под воду и выдохнуть в воде.

6. Играть в воде, выполнять правила игры, сформированы игровые навыки и умения.

Освоении навыков плавания детей в возрасте 4 - 5 лет.

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ориентирование в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Выдохи в воду, задержка дыхания в воде, открывание глаз в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.

3. Выполнение разнообразных движений по команде педагога.

4. Лежание на груди. Лежание на спине. Скольжение на воде.

Ожидаемый результат выполнения детьми

1. Умеют передвигаться в воде разнообразными способами: ходьба, бег обычный, прыжки с разным темпом, с подниманием колен, передвигаться в бассейне вправо, влево, выполнять упражнения по заданию педагога.

2. Умеют погружаться в воду с открыванием глаз под водой, различают предметы под водой, достают предметы со дна бассейна. Задерживают дыхание в воде не менее 3 секунд. Делают выдохи в воду разной продолжительности.

3. Умеют ложиться на воду после прыжка, лежать на воде, выполнять движения ногами лёжа на спине и груди, скользить по воде с продвижением вперёд с помощью доски в положении лёжа на груди и спине.

Освоении навыков плавания детей в возрасте 5 - 6 лет.

1. Умение выполнять различные движения в воде по заданию педагога.

2. Умение погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна. Умение нырять, отталкиваясь ногами от дна бассейна

3. Умение лежать на воде, выполнять движения руками и ногами по технике «кроль». Плавание с предметом при помощи движений рук и ног разными способами.

4. Умение скользить на воде, согласовывая работу рук и ног в сочетании с дыханием.

Ожидаемый результат выполнения

1. Умеют свободно передвигаются по бассейну, ориентироваться в бассейне, выполнять упражнения по заданию педагога с разным темпом.
2. Умеют погружаться под воду с задержкой дыхания, доставать предметы со дна бассейна, умеют нырять в воду отталкиваясь от дна бассейна с продвижением вперёд, доставать дно руками.
3. Умеют лежать на воде в положении лёжа на спине и груди с опорой на доску, скользить на поверхности воды 4 – 6 м.

Освоении навыков плавания детей в возрасте 6 - 7 лет.

1. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на груди.
2. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на спине.
3. Закреплять свободный навык плавания на спине и груди с ориентировкой в бассейне.
4. Уметь различать спортивные стили плавания.

Ожидаемый результат выполнения

1. Скользить по поверхности воды, лёжа на груди, ритмично работая ногами способом «кроль». Плыть длину бассейна – 7 м.
2. Скользить по поверхности воды, лёжа на спине, ритмично работая ногами способом кроль. Плыть – 7 м.
3. Плавание произвольным способом 7 м.
4. Знать спортивный стиль плавания «кроль», уметь отличать его от других стилей плавания

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Приоритетные направления деятельности по реализации Программы

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в физическом воспитании ребенка, содействует разностороннему развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Зачетные занятия

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

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

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

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

2.2. Сроки реализации Программы. Формы работы

Данная программа рассчитана на четыре года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю, в первую и во вторую смены, состоят из подготовительной, вводной, основной и заключительной частей. Продолжительность занятий от 15 до 30 минут (в соответствии с возрастными особенностями детей).

Ведущей формой организации обучения является подгрупповая.

Наряду с подгрупповой формой работы, осуществляется индивидуальный подход в обучении и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-7 лет.

2.3. Технология реализации содержания программы в соответствии с образовательными областями.

1.Физическое развитие

Задачи: Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях.

Отражение в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровье-сберегающих технологий. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре.

2.Социально –коммуникативное развитие

Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи.

Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой. Развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу.

Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками.

Происходит обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развиваются добрые чувства и эмоциональная отзывчивость, формируются социальные представления и познание детьми своих возможностей

3. Познавательное развитие

Создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, представлений о многообразии свойств предметов окружающего мира стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного

4. Речевое развитие

Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи. Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой использование художественных произведений для обогащения содержания области «Физическая культура». Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества

5. Художественно –эстетическое развитие

Развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, использование художественных произведений. Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества. Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения. Обеспечивайте развития художественного восприятия, эстетического вкуса, интереса к книге и первичных ценностных ориентаций.

2.4. Содержание коррекционной работы для детей с нарушением зрения

Оздоровительно–профилактическая работа в МДОУ ЦРР№13 «Олененок» направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей с ОВЗ;

В бассейне проводятся лечебно–профилактических мероприятий, что способствует снятию напряжения зрительных органов и укреплению физического состояния организма ребенка;

2.5. Система оценки результатов освоения программы

2.5.1. Диагностика

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия, для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- зачетные занятия.

Способы проверки ожидаемого результата

- Ожидаемый результат:
- дети преодолеют чувство страха перед водой;
- дети научатся держаться на воде и плавать следующими стилями: "Кроль на спине" и "Кроль на груди";
- дети получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.

Способы определения результативности программы:

Результат отслеживается с помощью мониторинга умений и навыков детей, посещающих занятия по плаванию, которое проводится в начале(сентябрь) и в конце учебного года (май).

Диагностика уровней освоения детьми программы по плаванию

1. Водобоязнь - ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя.
2. Погружение в воду с выдохом - стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

3.Упражнение «Поплавок» - в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуть как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

4.Упражнение «Стрела» - стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика то же на спине – выполняется скольжение до полной остановки.

5.Плавание любым способом - стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

Уровни усвоения программы:

Высокий уровень – ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде

Средний уровень – ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

Низкий уровень –ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. План работы

Перспективный план дети 3-4 года

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания
Сентябрь	1	Знакомство с бассейном	Знакомство с помещениями бассейна, экскурсия в бассейн, рассказ педагога о назначении помещений бассейна, о гигиенических процедурах перед посещением бассейна и после бассейна. Знакомство со вспомогательными плавательными средствами, находящимися в помещении бассейна.

	2	Ознакомление стилей плавания	Знакомство с плаванием как видом спорта. (Просмотр видеофильма, мультипликационного фильма, рассматривание альбомов, фотографий).
	3	Обучение подводным упражнениям на суше	Разучивание игр в сухом бассейне, разучивание упражнений, способствующих укреплению мышц плечевого пояса, ног
	4	Обучение координации	Учить играть в сухом бассейне в игры, связанные с координацией движений рук и ног, учить входить в воду с помощью педагога.
Октябрь	5	Инструктаж по технике безопасности в воде	Учить безбоязненно входить в воду, знакомство со свойствами воды, воспитание положительного эмоционального отношения к занятиям в бассейне.
	6	Обучение входить в воду	Продолжать учить входить в воду безбоязненно, не бояться брызг воды, воспитывать желание играть в воде.
	7	Ознакомление упражнениям в воде	Учить выполнять несложные упражнения, с использованием рук, ног и с передвижением в воде.
	8	Обучение прыжкам в воде	Учить выполнять прыжки, держась руками за бортик бассейна, игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.
Ноябрь	9	Обучение передвижению в воде	Учить отходить от бортика бассейна, передвижения по бассейну шагом с изменением темпа
	10	Совершенствование передвижению в воде	Передвижение шагом, прыжками с движениями рук с постепенным

			усложнением условий (скорости, характера движений)
	11	Обучение выполнять задания по сигналу	Передвижения по бассейну, учить выполнять движения по сигналу педагога.
	12	Обучение работы ног в стиле кроль	Учить детей выполнять команды педагога с точным заданием для рук и ног.
Декабрь	13	Совершенствование передвижению в воде	Передвижения по бассейну от водного бортика к другому, учить детей играть в воде с игрушками.
	14	Обучение отпускать голову в воду	Учить детей опускать лицо в воду, выполнять упражнения по заданию педагога.
	15	Обучение играм в воде	Игры в воде, связанные с передвижением по бассейну с выполнением упражнений, учить детей объединяться в пары для игр с игрушками в воде.
	16	Совершенствование играм в воде	Игры, связанные с постепенным погружением в воду, учить детей не бояться воды
Январь	17	Ознакомление технике выдоха в воду	Приседания в воде, учить детей делать глубокий вдох и выдох в воду, закреплять умение погружаться в воду до подбородка.
	18	Обучение выдоху в воду	Погружение в воду, учить детей делать глубокий вдох и выдох под воду, выпускать пузыри
Февраль	19	Совершенствование передвижению в воде	Учить детей передвигаться без помощи рук, ощущая сопротивление воды, продолжать учить делать вдох и выдох в воду.

	20	Обучение работе ног в стиле кроль	Учить детей выполнять несложные упражнения с наклоном туловища, опускать лицо в воду.
	21	Совершенствование выдоха в воду	Учить погружать лицо в воду до подбородка, опускать лицо в воду, делать выдох в воду.
	22	Повторение техники безопасности на воде во время игр	Игры, связанные с погружением в воду, доставанием предметов из воды, со дна бассейна
Март	23	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить детей ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить выполнять прыжки в воде.
	24	Совершенствование работы рук в стиле кроль	Продолжать учить ходить по бассейну, отгребая воду руками назад, учить детей выполнять упражнения самостоятельно
	25	Повторение работы рук в игровой форме	Игры с использованием гребковых движений руками назад.
	26	Совершенствование прыжкам в воде	Игры с прыжками в воде, учить выполнять упражнения энергично.
Апрель	27	Обучение плаванию с досками	Закрепить умение передвигаться по бассейну без опоры, ориентироваться в воде.
	28	Совершенствование дыхания	Закрепить умение погружаться в воду с головой, делать выдох под воду
	29	Совершенствование выполнения упражнения по сигналу	Закрепить умение передвигаться в воде, выполнять несложные упражнения по команде, выполнять гребковые движения руками.

	30	Совершенствование работы ног и рук в стиле кроль	Закрепить умение передвигаться в воде, выполнять несложные упражнения по команде, выполнять гребковые движения руками.
Май	31	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений
	32	Мониторинг	Выполнение тестовых упражнений

Перспективный план дети 4-5 лет

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания
Сентябрь	1	Обучение ходить по бассейну	Учить детей ходить по бассейну с высоким подниманием колен, продолжать учить делать выдох в воду.
	2	Обучение детей по освоению бассейне	Учить детей бегать по бассейну в парах, продолжать учить отрывать ноги от дна, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед.
	3	Совершенствование выдоху в воду	Закрепить умение делать выдох в воду, ходить по бассейну, загребая воду руками.
	4	Обучение прыжкам в воде	Учить детей подпрыгивать и падать на воду.
Октябрь	5	Обучение погружения в воду	Продолжать учить детей погружаться в воду, упражнять в работе рук и ног, закреплять умение энергично выполнять упражнения.
	6	Совершенствование дыханию	Учить погружаться под воду, открывать в воде глаза, доставать со дна бассейна игрушки, упражнять в правильном выдохе.

	7	Обучение ходьбы и бега в воде	Учить разновидностям ходьбы, бега и прыжков в воде.
	8	Обучение выполнять упражнения по сигналу	Учить двигаться по бассейну вправо, влево с выполнением различных заданий.
Ноябрь	9	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить плавательным движениям руками в воде, упражнять в беге змейкой.
	10	Обучение упражнениям разным темпе	Учить детей выполнять движения в различном темпом, выполнять задания педагога.
	11	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль	Упражняться в согласованности и ритмичности движений рук и ног, правильно делать выдох в воду.
	12	Обучение самостоятельно выполнять упражнения в воде	Учить детей выполнять движения самостоятельно по заданию педагога.
Декабрь	13	Совершенствование упражнениям в воде	Упражнять детей в качественном выполнении упражнений, закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду.
	14	Обучение плаванию с доской	Учить держась руками за доску ложиться на воду, упражняться в погружении.
	15	Обучение задерживать дыхание под водой	Учить находиться под водой с задержкой дыхания.
	16	Совершенствование входить в воду, выполнять упражнения	Закрепить умение самостоятельно входить в воду, выполнять упражнения по указанию педагога.

Январь	17	Обучение работы ног в стиле кроль	Учить выполнять упражнения прямыми ногами при погружении воду лёжа на животе (элемент кроля). Учить детей выполнять упражнения двигаясь вперёд спиной.
	18	Повторение техники безопасности на воде, обучение доставать предметы со дна	Продолжать учить детей открывать глаза в воде, различать находящиеся в воде игрушки, доставать их со дна бассейна. Закрепить умение ложиться на воду после прыжка.
Февраль	19	Совершенствование передвигаться в воде	Закрепить умение ориентироваться в воде, выполнять упражнения со сменой направлений.
	20	Закрепление техники плавания с доской	Закрепить умение ложиться сплашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперёд.
	21	Обучение садиться на дно бассейна	Учить садиться на дно бассейна, держась руками за бортик
	22	Закрепление техники плавания с доской	Продолжить учить садиться на дно бассейна без опоры, с помощью доски ложиться на воду.
Март	23	Совершенствование выполнять задания по сигналу	Продолжать учить ритмично выполнять упражнения по заданию педагога.
	24	Обучение скольжению на груди	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на воду на грудь, скольжение в положении лёжа на груди.

	25	Обучение держаться на воде без опоры	Продолжать учить ложиться на воду, опуская лицо в воду и доставая дно руками.
	26	Обучение техники плавания на спине	Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на спину с доской, скольжение в положении лёжа на спине
Апрель	27	Обучение техники плавания на спине с помощью доски	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.
	28	Повторение скольжения на груди и спине	Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.
	29	Повторение работы ног	Закрепить умение скользить на груди и спине.
	30	Совершенствование лежащую на воде	Закрепить умение скользить на груди и спине.
Май	31	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений
	32	Сдача контрольных тестов	Выполнение тестовых упражнений

Перспективный план дети 5-6 лет

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания
Сентябрь	1	Инструктаж техники безопасности в воде	Закрепление умений выполнять различные движения в воде.

	2	Обучение работе ног в стиле плавания кроль	Учить детей работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» на спине.
	3	Повторение ходьбы и бега по дну бассейна	Закрепить умение ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной, закрепить умение погружаться под воду с доставанием предметов со дна бассейна.
	4	Обучение ходьбы по бассейну с работой рук в стиле кроль	Продолжать учить ходить по бассейну в положении полуприседа с наклоном туловища вперёд, учить скольжению на груди, держась за доску.
	5	Обучение работы ног в стиле кроль с дыханием	Учить отрывать ноги от дна бассейна, погружаться в воду с задержкой дыхания.
Октябрь	6	Обучение упражнения «Поплавок»	Учить детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать, учить ходить по бассейну с вытянутыми руками.
	7	Обучение скольжению	Учить скольжению по воде, вытянув ноги, закрепить умение ходить по бассейну с выполнением движений руками как при плавании «кроль» на груди.
	8	Скольжение на груди	Закрепить умение скольжения на воде.
Ноябрь	9	Обучение толчка ногами от дна бассейна	Закрепить умение держаться на воде, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.
	10	Совершенствование лежанию на воде	Закрепить умение ложиться на воду, держа руки и ноги на

			ширине плеч, учить скользить без помощи доски.
	11	Совершенствование лежать на спине, на груди в воде	Учить детей лежать на воде лицом вниз и лицом вверх, закрепить умение скользить без помощи доски.
	12	Обучение работы рук и ног в стиле кроль	Закрепить умение выполнять движения руками и ногами как при плавании способ «кроль».
Декабрь	13	Обучение нырянию	Учить детей нырять правильно, учить доставать предметы со дна бассейна, упражнять в работе прямыми ногами.
	14	Обучение работы ног и рук на доске	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.
	15	Повторение работы рук и ног в стиле плавания кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.
	16	Совершенствование плаванию с работой ног в стиле кроль	Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.
Январь	17	Совершенствование работы ног и рук в воде, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, задержать дыхание	Закрепить умение скользить на спине, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, закрепить умение погружаться в воду с открытыми глазами.
	18	Повторение ныряния	Закрепить умение нырять в воду с продвижением вперед, доставать дно руками.
Февраль	19	Обучение плаванию на спине	Учить скользить на спине с прижатыми к туловищу руками,

			учить правильной работе ног как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине
	20	Обучение работе рук в стиле кроль	Учить правильной работе рук как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине.
	21	Совершенствование скольжению	Закрепить умение скольжению на воде с разным положением рук.
	22	Совершенствование плавания на груди и спине	Закрепить умение согласованной работы рук и ног, закрепить умение скольжения на груди и спине
Март	23	Совершенствование работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
	24	Совершенствование работы рук, ног и дыхания на груди в стиле кроль	Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
	25	Совершенствование работы рук, ног и дыхания на спине в стиле кроль	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
	26	Кроль на груди в полной координации	Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.
Апрель	27	Кроль на спине в полной координации	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания.

	28	Повторение пройденного материала	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль»
	29	Совершенствование плавания кроль на груди и спине	Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение работать ногами как при плавании способом «кроль»
	30	Совершенствование работы рук и дыхания в стиле кроль на груди	Закрепить умение скольжения на воде, закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди и спине.
Май	31	Подготовка к мониторингу	Закрепление навыков скольжения на воде. Выполнение тестовых упражнений.
	32	Сдача нормативов	Закрепление навыков скольжения на воде. Выполнение тестовых упражнений.

Перспективный план дети 6-7 лет

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания
Сентябрь	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Закрепление умение правильно выполнять различные движения в воде.
	2	Закрепление работы рук в стиле кроль	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять

			движения в ускоренном темпе.
	3	Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе.
	4	Совершенствование дыхания, нырянию в воду	Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой.
Октябрь	5	Совершенствование техники плавания кроль	Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой.
	6	Совершенствование скольжению на спине, погружаться в воду с задержкой дыхания	Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением
	7	Закрепление техники ныряния	Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении.
	8	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине	Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить

			выполнять гребковые движения руками попеременно.
Ноябрь	9	Совершенствование работы рук в стиле кроль	Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнять в прыжках с нырянием.
	10	Совершенствование плавать на груди	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.
	11	Повторение изученного материала	Закрепить умение скольжения на груди и спине
	12	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди и спине	Закрепить умение скольжения на груди и спине
Декабрь	13	Обучение согласованию работы рук и дыхания	Закрепление умение выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.
	14	Повторение согласования рук и дыхания	Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде
	15	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног.

	16	Обучение упражнению Торпеда	Учить скольжению способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием.
Январь	17	Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.
	18	Повторение согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.
Февраль	19	Совершенствование держаться на воде	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.
	20	Обучение качественному выполнению заданий	Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.
	21	Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания	Упражнять в технике сплавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в

			правильном чередовании движений рук и ног.
	22	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль	Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.
Март	23	Повторение пройденного материала	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	24	Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	25	Совершенствование плавания с доской и без	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.

	26	Совершенствование плавания кроль на спине и груди	Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
Апрель	27	Обучение проплывать дистанцию на технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	28	Обучение проплывать дистанцию на время и технику	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	29	Совершенствование плавания кроль на груди и спине	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
	30	Соревнования по выбранному стилю плавания	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами
Май	31	Подготовка к мониторингу	Выполнение тестовых упражнений

	32	Проведение мониторинга	Выполнение тестовых упражнений
--	----	------------------------	--------------------------------

3.2. Организация развивающей предметно-развивающей среды

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны после ООД;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролирует медсестра.

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

Возрастная группа	Температура воды(°С)	Температура воды(°С)	Глубина бассейна (м)
3-4 года	+30...+32°С	+25...+27°С	0,4-0,5м
4-5 лет	+30...+32°С	+25...+27°С	0,4-0,6м
5-6 лет	+30...+32°С	+25...+27°С	0,7-0,8м
6-7 лет	+29...+31°С	+25...+27°С	0,7-0,8м

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.

7. Поролоновые палки (нудился).
8. Мячи разных размеров.
9. Шест.
10. Поплавки цветные (флажки).
11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
12. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
13. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
14. Игрушки морских животных.
15. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
16. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
17. Комплексы дыхательных упражнений.

3.3. Организация взаимодействия педагога и родителей воспитанников

План взаимодействия с семьями воспитанников

Сроки	Проводимые мероприятия	Участники
Сентябрь	Консультации. Родительские собрания	Педагоги
Октябрь	Дни открытых дверей	Педагоги, воспитанники, родители
Ноябрь	Консультации	Педагоги, воспитанники, родители
Декабрь	Собрания – практикумы	Педагоги, воспитанники, родители
Январь	Консультации	Педагоги
Февраль	Совместные с родителями ООД праздники, городские мероприятия	Педагоги, воспитанники, родители

Март	Совместные с родителями ООД праздники, городские мероприятия	Педагоги, воспитанники, родители
Апрель	Совместная с родителями ООД Участие в городских мероприятиях	Педагоги, воспитанники, родители
Май	Консультации по ОБЖ	Педагоги, воспитанники, родители

На официальном сайте ДОУ и в группе в ВК регулярно экспонируются фотографии участников мероприятий.

3.4. Методическое обеспечение Программы

1.Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду». Москва «Просвещение» 1991г.

2.Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2003г.

3.М.Рыбак, Г.Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви...» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ОБРУЧ,2010г.

4.М.Д.Маханева, Г.В.Баранова «Фигурное плавание в детском саду». Методическое пособие. Творческий Центр СФЕРА. Москва 2009г.

5.Н.Г.Соколова «Плавание и здоровье малыша». Ростов-на-Дону ФЕНИКС 2007г.

6.Н.Л.Петрова, В.Б.Баранова «Плавание». Техника обучения детей с раннего возраста. «Издательство ФАИР» Москва 2008г.

7.М.Ю.Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6лет.» Творческий Центр СФЕРА Москва 2012г.

8.Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» ООО «ТЦ СФЕРА», №2,3,4 2010г; №1,2,3,4 2011г.

9.Н.Н.Кардомонова «Плавание: лечение и спорт». Серия «Панацея», Ростов-на-Дону, ФЕНИКС,2001г.

10. « Журнал по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» ООО «ТЦ СФЕРА», №2,3,4 2010г; №1,2,3,4 2011г.

Приложение 1

Игровые упражнения и развлечения на воде:

-игры: «дождик, лягушата, поезд в туннель, кто дальше, волны на море, водолазы, сядь на дно, чей поплавок лучше, у кого больше пузырей, винт, ванька-встанька, салки с мячом, охотники и утки, фонтан »и т.д.

«Кто выше?»

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

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

«Рыбы и сеть»

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

Основные правила игры:

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

«Караси и карпы»

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.

«Кто быстрее спрячется под водой?»

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

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

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

«Лягушата»

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

«Насос»

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

«Спрячься!»

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

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы»

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

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

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

«Охотники и утки»

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

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

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем

вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья, побеждает тот, кто дальше проскользит.

«Кто дальше прыгнет ?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1, 5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.