

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №181 города Челябинска»



УТВЕРЖДЕНА

Заведующий

Л.П.Грибанова

Приказ № 1/1

От 11 января 2019

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Обучение дошкольников плаванию

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы: Новикова Ольга Юрьевна инструктор по физкультуре  
высшей квалификационной категории,

Варивода Елена Викторовна инструктор по физкультуре.

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
протокол №3 от 11 января 2019

Челябинск

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..... 3
2. Учебно-тематическое планирование.... 5
3. Содержание программы ... 17
4. Методическое обеспечение программы . . . 17
5. Литература .... 32
6. Приложения . . . .33

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная. Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей дошкольного возраста. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений опорно-двигательного аппарата укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Кроме того, врачи–по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям.

Новизна программы заключается в сочетании традиционных приемов обучения плаванию и элементов лечебной физкультуры в воде. **Актуальность** выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Важным спектром программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Основная цель программы – обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития, формирование правильного двигательного стереотипа.

В соответствии с данной целью решаются следующие задачи:

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Освоить технические элементы плавания.
3. Способствовать коррекции и развитию двигательных навыков.
4. Выявлять и реализовывать скрытые возможности ребенка с ОВЗ.
5. Обучать различным видам передвижения в воде.
6. Учить правилам безопасного поведения на воде.

Отличительная особенность программы заключается в сочетании традиционных приемов обучения плаванию и элементов лечебной физкультуры в воде, что позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья развивать новые наземные двигательные навыки с предоставлением для них широких принципиально новых возможностей проявления и совершенствования физической деятельности в условиях гидроневесомости. В водной среде происходит коренная перестройка управления движениями на фоне неравномерного и гетерохромного возрастного формирования элементов моторики у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и патологией нервной системы.

#### Организация обучения

Данная программа предназначена для детей от четырех до семи лет с учетом психофизических особенностей развития. Программа реализуется в условиях малоразмерного бассейна 2,5 x 7,0 метров. Максимальной глубиной бассейна 80 см.

Срок реализации - три года.

*Первый год обучения* – адаптация к водной среде, освоение основных элементов плавания и формирование правильного двигательного стереотипа. Проводится одно занятие в неделю, 36 часов в год.

*Второй год обучения* - совершенствование навыков плавания и формирование правильного двигательного стереотипа. Проводится одно занятие в неделю, 36 часов в год.

*Третий год обучения* – освоение способов плавания и формирование правильного двигательного стереотипа. Проводится одно занятие в неделю, 36 часа в год  
Продолжительность занятий 20-30 минут в зависимости от возраста, что соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.1249-03

Форма проведения занятия групповая и индивидуальная. Группы детей формируются в зависимости от возраста и психофизических особенностей развития, в группах по 4 - 6 человек.

#### Календарный учебный график

№ п/п	Режим деятельности	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Начало учебного года	Начало сентября		
2	Продолжительность учебного года	36 недели		
3	Каникулярное время	Первая неделя января, июнь, июль, август		
4	Продолжительность непосредственно образовательной деятельности	20 мин.	25 мин.	30 мин.
5	Конец учебного года	Конец мая		
6	Формы контроля	1 год обучения дети 4-5 лет Промежуточная аттестация – декабрь. Игры в воде Промежуточная аттестация - мая. Игры-умения на воде 2 год обучения дети 5-6 лет Промежуточная аттестация – декабрь. Соревнования «Самый ловкий» Промежуточная аттестация – май. Соревнования «Самый быстрый» 3 год обучения дети 6-7 лет Промежуточная аттестация – декабрь. Соревнования «Эстафета на воде» Итоговая аттестация – май. Открытое занятие с родителями.		

## Режим занятий

	Вторник	Пятница
Группа 4-5 лет	17.00 - 17.20	17.00 - 17.20
Группа 5-6 лет	17.30 - 17.55	17.30 - 17.55
Группа 6-7 лет	18.05 - 18.35	18.05 - 18.35

Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также достаточный уровень форсированности плавательных навыков в соответствии с индивидуальными возможностями.

Результативность определяется выполнением конкретных нормативов (*Приложение 1*)

Промежуточная аттестация плавательных умений и навыков проводится в виде игр и игр-упражнений для детей 4-5 лет, соревнований и эстафет для детей 5-7 лет, в каждой возрастной группе в середине и конце учебного года.

Итоговая аттестация программы проводится в форме открытого занятия.

### 3. Учебно-тематический план

#### 1 год обучения – дети 4-5 лет

Задачи: 1) обучить выполнению лежания на груди и на спине; 2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо); 3) обучить умению открывать глаза в воде; 4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; 5) содействовать формированию правильной осанки; 6) способствовать воспитанию смелости и решительности.

Ожидаемый результат: 1) уметь выполнять лежание на груди и на спине 2-4 секунды; 2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо; 3) уметь выполнять движение ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой).

**1-4 занятия.** Задачи: напомнить детям правила поведения в бассейне и на воде; совершенствовать различные виды передвижения в воде; совершенствовать выполнения вдоха, опуская губы (лицо) в воду; совершенствовать умение лежать на воде у поручня и с подвижной опорой; содействовать воспитанию организованности и самостоятельности; способствовать закаливанию организма.

СРЕДСТВА	1	2	3	4
1. Различные виды передвижения в воде элементарными движениями рук («бой барабанов», «открываем шторы», «мельница» вперед и назад – попеременное вращение рук).	+	+		
2. Передвижение в воде спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, в приседе.	+	+	+	+
3. Выдохи в воду, опуская губы (лицо).	+	+	+	+
4. Упражнение на лежание и всплывание: - «крокодил»;	+	+	+	+
- лежание на груди у поручня;			+	+
- с подвижной опорой;				+
- с помощью взрослого и самостоятельно (по желанию детей).	+		+	
5. Игры – «Сердитая рыбка», «Цапля», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - по 2-3 игры на занятии.	+	+	+	+
6. Свободное купание.	+	+	+	+
7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

**5-8 занятия.** Задачи: продолжить учить самостоятельному лежанию на груди; совершенствовать выполнение вдоха, опуская лицо в воду; учить движениям ног как при

плавании способом кроль на груди и на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать привитию навыков личной гигиены.

СРЕДСТВА	5	6	7	8
1. На суше – И.П. сидя, руки в упоре на предплечьях – попеременные движения ног вверх- вниз с амплитудой 15-20 см.	+	+	+	+
2. Передвижения в воде ( боком, в приседе – подбородок касается воды, спиной вперед, прыжками на двух, правой и левой), с элементарными движениями рук – на одном занятии выполняется 4-6 видов передвижений.	+	+	+	+
3. Выдохи в воду (опуская губы в воду, кто желает – опуская лицо, голову в воду).	+	+	+	+
4. Упражнения на лежание и всплывание: - с поддерживающимися средствами; - с помощью взрослого; - самостоятельно.	+	+	+	+
5. Движения ног как при плавании способом кроль на груди: - у поручня ( по желанию детей – с плавательной доской).	+	+	+	+
6. Движения ног как при плавании способом кроль на спине у поручня.		+	+	+
7. Игры –«Насос», «Успей спрятаться», «Сомбреро», « У кого больше пузырей»- по 2-3 игры на занятии.	+	+	+	+
6. Свободное купание. 7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

**9-12 занятия.** Задачи: закреплять умение лежать на груди; учить открывать глаза в воде; совершенствовать движения ног как при плавании способом кроль на груди на спине; учить лежать на спине; способствовать развитию силы мышц ног; содействовать оздоровлению и закаливанию организма.

СРЕДСТВА	9	10	11	12
1. На суше – И.П. сидя, руки в упоре на предплечьях – попеременные движения ног вверх- вниз с амплитудой 15-20 см.; И.П. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, попеременные движения ног вверх- вниз с амплитудой 15-20 см. ( при выполнении упражнений ноги не сгибать, носки оттянуты).	+			
2. Ходьба и бег с приседанием до подбородка, опуская лицо в воду – по сигналу; с различными движениями рук.	+	+		
3. «Большой и маленький фонтан».				
4. Выдохи в воду ( опуская в воду) – выполнять после задания №3, 5, 6, 7 по 3-4 раза.	+	+		
5. Лежание на груди с опусканием лица в воду: -у поручня; - с подвижной опорой; - в парах (самостоятельно по желанию).	+	+	+	+
6. «Водолазы», «Кто быстрее соберёт», «Достань шайбу» -по 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
7. Движение ног кролем на груди у поручня, лицо в воде (кто желает то же упражнение с плавательной доской).			+	+
8. Лежание на спине, с помощью взрослого.			+	+
9. Свободное купание.	+	+	+	+
10. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

**13-16 занятия.** Задачи: Закреплять умение погружаться с открыванием глаз под водой; учить лежать на спине с поддерживающими средствами; повторить упражнения на всплывание и лежание на груди; способствовать воспитанию смелости и решительности; закреплять гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

СРЕДСТВА	13	14	15	16
1. Изобрази животного (различные способы передвижений) – радостного, испуганного, убегающего от охотника, догоняющего рыбку и т.п.	+	+	+	+
2. Ходьба в приседе – по сигналу выдох в воду.	+	+		
3. Упражнения на всплывание и лежание на груди:				

- около бортика;	+			
- с поддерживающими средствами;	+	+	+	+
- в парах и самостоятельно.	+	+	+	+
4. «У кого смешнее рожица», «Водолазы», «Сомбреро»- по 1 игре на занятии.	+	+	+	+
5. Лежание на спине – с плавательной доской;		+	+	+
-с помощью взрослого (самостоятельно по желанию).		+	+	+
6. Свободное купание.		+	+	+
7. Индивидуальная работа.		+	+	+

**17-20 занятия.** Задачи: совершенствовать умение самостоятельно лежать на груди; повторить лежание на спине с поддерживающими средствами; совершенствовать выполнение выдоха, опуская лицо в воду; способствовать формированию правильной осанки; содействовать развитию ловкости и быстроты.

СРЕДСТВА	17	18	19	20
Виды передвижений по ориентирам в различном темпе.	+	+		
Выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Кто дольше», выполнение 3-4 выдохов в воду подряд).	+	+	+	+
Катание в парах: - кто быстрее доведет «баржу»; у кого самая длинная «баржа», у кого самая красивая «баржа».	+	+	+	+
Скольжение на груди с плавательной доской.	+			
«Звёздочка» на груди.	+	+		
Лежание на спине: - с поддерживающими средствами;	+	+		
- в парах;	+	+	+	+
- самостоятельно.	+	+	+	+
7. Игры – «Насос», «Успей спрятаться», «Сомбреро»- по 2-3 игры на занятии.	+	+	+	
8. Свободное купание.	+	+	+	+
9. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

**21-24 занятия.** Задачи: совершенствовать умение лежать на груди самостоятельно; учить выполнять выдох, опуская лицо в воду 2-3 раза подряд; закреплять умение лежать на спине с поддерживающими средствами и самостоятельно; повторить движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; содействовать закреплению навыков личной гигиены; способствовать воспитанию самостоятельности.

СРЕДСТВА	21	22	23	24
1. Виды передвижений в воде – бег, высоко поднимая колени: спиной вперед; прыжки на двух с продвижением вперёд; передвижение правым и левым боком в приседе.	+	+		
2. Выполнение выдоха в воду, опуская лицо -2-3-4 раза подряд.	+	+	+	+
3. Движение ног как при плавании способом кроль: на груди у поручня, лицо в воде; на спине, держась за поручень.	+	+	+	+
4. «Звёздочка» на груди, «поплавок».	+	+	+	+
5. «Звёздочка» на спине (с поддержкой взрослого и самостоятельно).			+	+
6. Выдохи в воду.	+	+		
7. Свободное купание.	+	+	+	+
8. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

**25-28 занятия.** Задачи: продолжать учить лежанию на спине с поддерживающими средствами и самостоятельно; совершенствовать умение выполнять выдох в воду, опуская лицо; обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской в движении; содействовать оздоровлению и закаливанию организма занимающихся; способствовать воспитанию самостоятельности и активности.

СРЕДСТВА	25	26	27	28
1. Виды передвижений в воде (спиной вперед; правым и левым боком в полу приседе – подбородок касается воды; высоко поднимая колени: прыжки на двух, правой и левой с продвижением вперёд) - выполняется по 4-5 передвижений.	+	+	+	+
2. «Насос», «У кого больше пузырей»; выдохи в воду, опуская лицо 2-3 раза подряд.	+	+	+	+

3. Лежание на спине с помощью взрослого, с поддерживающими средствами и самостоятельно – после 3-4 повторений выполнить задание 2 -3-4раза.	+	+	+	
4. Движение ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской.	+	+		+
5. Самостоятельное плавание – произвольным способом.	+	+	+	+
6. Свободное купание.	+	+	+	+
7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

**29-32 занятия.** Задачи: создать представление о плавании облегченным кролем на груди; закреплять умение лежать на спине самостоятельно; совершенствовать выдохи в воду; определить уровень освоения плавательных умений и навыков; способствовать развитию ловкости и быстроты; содействовать повышению сопротивляемости организма.

СРЕДСТВА	29	30	31	32
1. Различные виды ходьбы: боком вперед, спиной вперед, «Цапли», «Лодочка с вёслами», «Крокодил»; бег, помогая себе руками; ходьба в наклоне с движением рук как при плавании способом облегченный кроль и брасс; ходьба спиной вперед с вращением рук назад; выполнение этих заданий в различном темпе – на одном занятии по 5-6 видов передвижений.	+	+	+	+
2. Выдохи в воду – выполнение по 3-4 раза подряд – внимание на ритмичность выполнения.	+	+	+	+
3.«Звёздочка» на груди и на спине, «поплавок».	+			
4.Показ облегченного способа плавания кролем на груди на задержке дыхания.	+	+	+	+
5. Самостоятельное плавание – произвольным способом (по желанию детей).	+			
6. «Ловишки» с обручем, «Поезд в туннель», «Карусель», «Жучок-паучек» - 1-2 игры на занятии	+	+	+	+
7. Свободное купание.				
8. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

**33-36 занятия.** Задачи: совершенствовать умение лежать на спине и груди; продолжать учить плавать облегченным способом кроль на груди; способствовать формированию правильной осанки; способствовать воспитанию организованности и самостоятельности детей.

СРЕДСТВА	33	34	35	36
1. Различные виды передвижений в воде со сменой темпа и направления – выполнение упражнений по выбору детей.	+	+		
2. «Насос», «Караси и щука», «Лягушата», « Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
3. «Звёздочка» на груди и на спине, «поплавок».			+	+
4. Движение ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской.	+			
5. Самостоятельное плавание – произвольным способом.	+	+	+	+
6. Свободное купание.	+	+		
7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

## II год обучения – дети 5-6 лет

Задачи: 1) обучить выполнению многократных выходов в воду; 2) обучить скольжению на груди и на спине; 3) совершенствовать движению ног при плавании способом кроль на груди и на спине; 4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами; 5) способствовать формированию правильной осанки; 6) содействовать развитию координационных способностей.

Ожидаемый результат: 1) уметь выполнять многократные выдохи в воду 3-4 раза подряд; 2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды); 3) уметь проплывать облегченным способом на груди и на спине 7-9 метра.

**1 - 4 занятия.** Задачи: напомнить правила поведения в бассейне и на воде; совершенствовать навык самостоятельного лежания на груди и на спине; совершенствовать технику движению ног при плавании способом кроль на груди; способствовать воспитанию доброжелательности и чувства товарищества в группе; содействовать укреплению мышц нижних конечностей; ознакомить с наглядными пособиями на всплытие и лежание.

СРЕДСТВА	1	2	3	4
1. Различные виды передвижения в воде со сменой темпа и направления – выполнение упражнений по выбору детей.	+	+	+	+
2. «Насос», «Карась и щука», «Лягушата», «Сомбреро», «Пройди сквозь обруч» 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
3. Выдохи, опуская лицо в воду.	+	+	+	+
4. Знакомство с наглядными пособиями: «звездочка» на груди и на спине, «поплавок» и выполнение упражнений по ним (кто не уверен или боится предложить задания с поддерживающими средствами и в парах).	+	+	+	+
5. Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня с плавательной доской.	+	+	+	+
6. Самостоятельное плавание – произвольным способом.	+	+	+	+
7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
8. Свободное купание.	+	+	+	+

**5 – 8 занятия.** Задачи: обучить скольжению на груди; совершенствовать технику движения ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать воспитанию самостоятельности и активности.

СРЕДСТВА	5	6	7	8
1. Упражнения на суше по наглядным пособиям.	+	+		
2. Многократные выдохи в воду – выполнять 4-6 раз.	+	+	+	+
3. Передвижение в воде с одновременным вращением рук вперед и назад; попеременные вращения рук вперед с продвижением вперед и попеременные вращения рук назад и продвижением спиной вперед.	+	+		
4. «Звездочка» на груди и на спине, «поплавок» - выполнение заданий на качество, кто дольше пролежит на воде (по наглядным пособиям).	+	+	+	+
5. Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня с плавательной доской.		+	+	+
6. Скольжение на груди.	+	+	+	+
7. Самостоятельное плавание – произвольным способом.	+	+	+	+
8. «Карусели», «Пятнашки с поплавком», «Торпедо», «Сомбреро», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии.		+		+
9. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
10. Свободное купание.	+		+	

**9 – 12 занятия.** Задачи: совершенствовать скольжению на груди; совершенствовать лежание и умения скользить на спине; закреплять умение плыть на груди, на задержке дыхания 2 – 3 метра; способствовать воспитанию доброжелательности и чувства товарищества в группе; содействовать укреплению и развитию силы мышц ног.

СРЕДСТВА	9	10	11	12
1. Различные виды передвижений в воде со сменой темпа и направления с движениями рук – выполнение упражнений по выбору детей.	+	+		
2. Скольжение на груди с различным положением рук – по наглядным пособиям.	+	+	+	
3. «Звездочка» на груди и на спине, «поплавок», используя наглядные пособия.			+	+
4. Скольжение на спине (выполнение в парах, самостоятельно).	+	+	+	
5. Движение ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской.		+		+

6. Плавание – произвольным способом по 2-3-5 метров – каждый выполняет по своим возможностям.	+	+		+
7. Выдохи в воду по 4-6 раз между заданиями 2,3,4,5,6 – внимание на ритмичность выполнения.	+	+	+	+
8. «Винт», «Чье звено быстрее соберется», «Водолазы», «Попади торпедой в цель», «Караси и карпы» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
9. Индивидуальная работа.				
10. Свободное купание.				

**13 – 16 занятия.** Задачи: обучить согласованию ног как при плавании способом кроль на груди и дыханию с поддерживающими средствами; совершенствовать лежанию и скольжению на спине; способствовать развитию скоростных возможностей; содействовать воспитанию смелости и решимости.

СРЕДСТВА	13	14	15	16
1. На суше – упражнения по наглядным пособиям.	+	+	+	
2. Различные виды ходьбы; ходьба с движениями рук при плавании способом кроль на груди и спине, брасс.	+	+		
3. Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения.	+	+	+	+
4. Движение ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня.	+	+	+	+
5. Задания 4,6,7 чередовать с выдохами в воду – 1-2 серии по 4-6 выдохов.	+	+	+	+
6. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира.	+	+	+	+
7. Лежание на спине самостоятельно, в парах, кто дольше.			+	+
8. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
9. Свободное купание.		+		+
10. «Воротник», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+

**17 – 20 занятия.** Задачи: закреплять умение согласовывать движения ног как при плавании способом кроль на груди и дыхания с поддерживающими средствами; совершенствовать технику движений ног при плавании способом кроль на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать воспитанию доброжелательности.

СРЕДСТВА	17	18	19	20
1. На суше – упражнения по наглядным пособиям.	+	+	+	+
2. Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения.	+	+	+	+
3. Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня; то же с плавательной доской.	+	+		
4. Движение ног как при плавании способом кроль на спине у поручня.		+	+	
5. Плавание на спине при помощи движений ног кролем с поддерживающими средствами.		+	+	+
6. Плавание на спине при помощи движений ног кролем в парах.				
7. Самостоятельное плавание на груди – произвольным способом до ориентира.				+
8. Лежание на спине самостоятельно, в парах, кто дольше.	+	+	+	+
9. Индивидуальная работа.				
10. Свободное купание.			+	+
11. «Воротники», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт», «Зеркальце», «Пловцы» - 1-2 на занятии.	+	+	+	+
	+		+	

**21 – 24 занятия.** Задачи: совершенствовать согласованию движению ног как при плавании способом кроль на груди и дыхание с поддерживающими средствами; обучить плаванию при помощи движению рук с брассом, ног – кролем; содействовать развитию координационных способностей; способствовать воспитанию смелости и решительности.

СРЕДСТВА	21	22	23	24
1. На суше – упражнения по наглядным пособиям (лежа на животе движения рук брассом, ноги – движения кролем).	+	+	+	
2. Ходьба с движениями рук как при плавании способом брасс; в приседе – движения рук с облегченным кролем на груди с дыханием.	+	+		
3. Скольжение на груди с различным положением рук.	+	+	+	+
4. Движение ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием и плавательной доской.	+	+	+	+
5. Задания 3,4,5,6 чередовать с выдохами в воду – 1-2 серии по 4-6 выдохов.	+	+		
6. Показ способа плавания, выполняя руками движения брасс, ноги – кроль на груди.	+	+	+	+
7. Плавание, выполняя руками движения брасс, ноги – кроль на груди.			+	+
8. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира.	+	+		
9. Индивидуальная работа.			+	+
10. Свободное купание.	+	+		+
11. «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Пловцы» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	

**25 – 28 занятия.** Задачи: обучить согласованию работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным способом кроль на груди; закреплять технику плавания на груди при помощи движений рук брассом, ног – кролем; содействовать формированию мышечного корсета; способствовать воспитанию активности и самостоятельности.

СРЕДСТВА	25	26	27	28
1. На суше – имитация работы ног при плавании кролем; имитация согласования работы рук и дыхания при плавании кролем на груди.	+	+	+	+
2. «Звездочка» на груди, на спине; «Поплавок».	+	+		
3. Выдохи в воду с движением рук как при плавании облегченным кролем на груди и продвижением вперед – внимания на ритмичность выполнения; выдохи в воду с движениями рук как при плавании способом брасс и продвижением вперед.	+	+	+	
4. Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием и плавательной доской.	+	+	+	+
5. Плавание облегченным способом кроль на груди с дыханием.		+	+	+
6. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира (облегченным кролем на груди, плавание на груди при помощи движений рук брассом, ног – кролем; плавание на спине при помощи работы ног кролем с поддерживающими средствами и самостоятельно) предложить детям чередовать способы плавания после 2-3 повторов.	+		+	+
7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
8. Свободное купание.			+	
9. «Воротники», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт» - 1-2 игры на занятии.	+	+		+
10. Выдохи в воду по 4-6 раз во время выполнения заданий 5,6.	+	+	+	+

**29 – 32 занятия.** Задачи: совершенствовать технику плавания облегченным способом кроль на груди, на спине; совершенствовать технику плавания на груди при помощи движений рук брассом, ног – кролем; определить уровень освоения плавательных умений и навыков; содействовать развитию координационных способностей; способствовать воспитанию смелости и решительности.

СРЕДСТВА	29	30	31	32
1. На суше – имитация согласования работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди; имитация движений рук брассом, ноги – кролем.	+	+		
2. Различные виды передвижений в воде- по сигналу «Звездочка» на груди.				
3. Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичности выполнения.	+	+		
4. Скольжения на груди и на спине с различным положением рук.	+		+	+
5. Плавание облегченным способом на груди – облегченный кроль на груди с дыханием; выполняя движения рук брассом, ноги кролем; плавание любым способом удобным для ребенка.	+	+	+	+
6. Выдохи в воду 4-6 раз подряд (выполнять после проплывания 1-2 бассейнов).	+	+	+	+
7. «Звездочка» на спине – кто дольше пролежит.				
8. Индивидуальная работа.				
9. Свободное купание.			+	+
10. Игры по выбору детей – по 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
		+		+
	+		+	

**30 – 36 занятия.** Задачи: совершенствовать технику плавания облегченным способом кроль на груди, на спине; совершенствовать технику плавания на груди при помощи движений рук брассом, ног – кролем; содействовать развитию координационных способностей; способствовать воспитанию смелости и решительности.

СРЕДСТВА	33	34	35	36
1. На суше – упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания по наглядным пособиям.	+	+	+	
На воде:				
1. Различные виды ходьбы; ходьба с движениями рук как при плавании способом кроль на груди и на спине, брасс.	+			
2. Выдохи в воду с продвижением вперед и работой рук как при плавании облегченными способами на груди.		+	+	
3. Движения ног как при плавании способом кроль на груди с дыханием у поручня; то же с плавательной доской.	+			
4. Самостоятельное плавание на груди – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания;	+			
то же – с попыткой вдоха и выдоха в воду.	+	+	+	+
5. Плавание на спине с облегченным способом.	+	+	+	+
6. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
7. «Воротники», «оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт», «Водное поло» - 2-3 игры на занятии.	+		+	
8. Свободное купание.		+		+

### III год обучения – подготовительная к школе группа 6-7 лет

Задачи: 1) обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди и на спине; 2) совершенствовать технику плавания выбранным способом; 3) способствовать закаливанию организма детей; 4) содействовать формированию правильной осанки; 5) способствовать воспитанию целеустремленности и настойчивости.

Ожидаемый результат: 1) уметь выполнять многократные выдохи в воду – 6-8 раз подряд; 2) уметь проплывать облегченным способом на груди или на спине 15-18 метров; 3) уметь проныривать под водой небольшое расстояние – 1,5-2 метра.

**1 - 4 занятия.** Задачи: напоминать правила поведения в плавательном бассейне и на воде; совершенствовать скольжение на груди и на спине; совершенствовать технику выполнения движений ног как при плавании кролем на груди и на спине; способствовать привитию навыков личной гигиены; содействовать развитию подвижности в суставах.

СРЕДСТВА	1	2	3	4
1. На суше – сидя в упоре руки сзади, вращения в голеностопных суставах; и.п. – стойка ноги на ширине плеч, попеременные и одновременные вращения рук вперед и назад. На воде:	+	+	+	+
1. Различные виды ходьбы (обычная, в приседе, спиной вперед, правым и левым боком) – по сигналу выдох в воду.	+	+		
2. Многократные выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать.	+	+	+	+
3. Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня; то же с плавательной доской.	+	+	+	+
4. Скольжение на груди с различным положением рук на груди.	+	+	+	
5. Скольжение на груди с работой ног кролем.	+		+	+
6. Самостоятельно плавание – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания.		+	+	+
7. «Буксир» на спине; скольжение на спине.				+
8. Свободное купание.	+	+	+	+
9. Игра «Караси и карпы».				

**5 - 8 занятия.** Задачи: закреплять умение выполнять выдох в воду при плавании на груди при помощи работы ног с поддерживающими средствами; ознакомить с техникой выполнения облегченного кроля на спине; совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног; способствовать воспитанию настойчивости и решительности; содействовать развитию скоростно-силовых качеств.

СРЕДСТВА	5	6	7	8
1. На суше – лежа на животе движения ног кролем в согласовании с дыханием. На воде:	+	+	+	+
1. Выдохи в воду с продвижением вперед в приседе – руки на коленях; выполняя гребковые движения руками как при плавании способом кроль на груди.	+	+	+	+
2. Движения ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской на задержке дыхания; то же в согласовании с дыханием.	+	+		
3. Скольжение на груди различным положением рук на груди.	+	+	+	+
4. Плавание облегченным способом на груди до ориентира (на задержке дыхания).	+	+	+	+
5. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира.				
6. Показ техники облегченного плавания на спине.			+	+
7. Плавание на спине при помощи работы ног кролем с поддерживающими средствами; - в парах; - самостоятельно (по желанию детей).	+	+	+	+
8. Свободное купание.			+	+
9. «Звездочка» на груди и на спине, «Медуза», «Поплавок».			+	+
10. «Водное поло» - по упрощенным правилам, «Ловишка с обручем» - по 1 игре на занятии.	+	+	+	+

**9 - 12 занятия.** Задачи: совершенствовать выдох в воду при плавании а груди при помощи работы ног с поддерживающими средствами; закреплять умения плавать на спине при помощи работы ног кролем; совершенствовать согласование работы ног и рук при плавании на спине; способствовать воспитанию самостоятельности и активности; содействовать закаливанию организма детей.

СРЕДСТВА	9	10	11	12
1. На суше – упражнения по наглядным пособиям (имитация работы ног кролем на груди и на спине) На воде:	+	+	+	+
1. Передвижения по ванне различными способами (ходьба, бег, прыжки, с падением, подныриванием) – по сигналу выдох в воду.	+	+		
2. Многократные выдохи в воду, стоя на месте.	+	+	+	+
3. Скольжение на груди с работой ног кролем: с плавательной доской;	+	+		
- то же в согласовании с дыханием;	+	+	+	+
- то же одна рука вдоль тела.		+	+	+
4. Плавание на спине с поддерживающими средствами при помощи работы ног кролем;			+	+
- «Буксир» на спине;				+
- плавание на спине облегченным способом (руки выполняют винтообразные движения около бедра).				+
5. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания.	+	+	+	
6. Свободное купание.	+	+	+	+
7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

**13 - 16 занятия.** Задачи: обучить согласованию работы рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди; совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды; способствовать воспитанию настойчивости и решительности; содействовать закаливанию организма детей.

СРЕДСТВА	13	14	15	16
1. На суше – имитационные упражнения работы рук и ног при плавании с облегченными способами на груди (по наглядным пособиям). На воде:	+	+		
1. Многократные выдохи в воду с продвижением вперед в приседе;	+			
- то же с движениями рук как при плавании способом брасс;		+	+	+
- то же с движениями рук как при плавании облегченным кролем на груди;		+	+	+
2. «Звездочка» на груди и на спине.	+			
3. Скольжение на груди различным положением рук и работой ног кролем.	+	+		
4. Плавание облегченным способом кроль на груди на задержке дыхания;				
- то же в согласовании с дыханием.	+	+	+	+
5. Плавание при помощи движения рук брассом, ноги – кроль на задержке дыхания;			+	+
- то же в согласовании с дыханием.	+	+	+	+
6. Плавание на спине кролем без выноса рук из воды.			+	+
7. Индивидуальная работа.	+	+	+	
8. «Водное поло» - по упрощенным правилам, «Ворота», «Ловишка с обручем».	+	+	+	+
9. Свободное купание.		+		+

**17 - 20 занятия.** Задачи: закреплять умение плавать на груди облегченными способами в полной координации; ознакомить с техникой плавания кролем на спине; способствовать развитию координационных способностей; содействовать повышению сопротивляемости организма к пониженным температурным факторам внешней среды.

СРЕДСТВА	17	18	19	20
1. На суше – имитационные движения работы рук как при плавании способом кроль на груди и на спине (по наглядным пособиям). На воде:	+	+	+	+
1. «Медуза», «Поплавок», «торпеда»	+	+		
2. Многократные выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать.	+	+	+	+
3. Плавание на груди облегченным кролем на задержке дыхания;	+			
- то же в согласовании с дыханием;	+	+	+	+
- плавание при помощи движений рук брассом, ноги – кроль на задержке дыхания;	+			
- то же в согласовании с дыханием.	+	+	+	+
(после проплыwania 1-2 бассейнов – выполнять по 8-10 выдохов в воду).				
4. Кроль на спине – показ взрослым или умеющим плавать ребенком, используя наглядные пособия.		+		
5. Плавание на спине при помощи работы ног кролем и движений руками без выноса из воды.		+	+	+
6. Индивидуальная работа.		+	+	+
7. «Подводники», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Водное поло» - по 1 игре на занятии.	+		+	
	+			
8. Свободное купание.		+		+

**21-24 занятия.** Задачи: совершенствовать умения плавать на груди облегченными способами в полной координации; совершенствовать плавание облегченным способом на спине; ознакомить с техникой ныряния под водой; способствовать развитию подвижности плечевых суставов; содействовать повышению сопротивляемости организма к пониженным температурным факторам внешней среды.

СРЕДСТВА	21	22	23	24
1. На суше – и.п. – стойка ноги шире плеч, вращение рук вперед, назад, попеременные и одновременные (используя наглядные пособия); имитация работы рук как при плавании способом кроль на груди и на спине.	+			+
На воде:				
1. Передвижения на воде в различном темпе с вращением рук вперед.	+	+	+	+
2. Выдохи в воду с продвижением вперед с имитацией работы рук брассом – внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать.	+	+	+	+
3. Плавание на груди в полной координации.	+	+		+
4. Многократные выдохи в воду.			+	
5. Имитация работы рук как при плавании способом кроль на спине, стоя на месте; то же при ходьбе спиной вперед.		+	+	+
6. Показ и выполнение ныряния под водой.	+	+		
7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
8. «Водное поло», « Кто дальше пронырнет», « Кто быстрее» - по 1 игре на занятии.	+		+	
			+	
9. Свободное купание.		+	+	+

**25-28 занятия.** Задачи: совершенствовать технику плавания на груди облегченными способами в полной координации; совершенствовать технику плавания облегченным способом на спине; закреплять технику ныряния под водой; способствовать развитию скоростно-силовых возможностей; содействовать формированию правильной осанки.

СРЕДСТВА	25	26	27	28
1. На суше – имитация согласования работы рук, ног и дыхания как при плавании облегченным способом на груди. На воде:	+	+	+	+
1. Выдохи в воду с продвижением вперед имитацией работы рук брассом – внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать.	+			
2. Плавание на груди облегченными способами в полной координации – до ориентира, выполняя 2-3 выдоха в воду.	+	+	+	+
3. « Стрела» на груди, «Поплавок».	+			
4. Плавание на груди облегченным способом.		+	+	+
5. Ныряние под водой	+	+	+	
6. Плавание кролем на спине в полной координации – по желанию детей.	+	+	+	+
7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
8. « Водное поло», « Кто дальше пронырнет», « Кто быстрее» , «Кто больше соберёт»- по 1 игре на занятии.	+		+	
9. Свободное купание.		+		+

**29-32 занятия. Задачи:** совершенствовать технику плавания облегченными способами на груди и на спине в полной координации; ознакомить с техникой плавания кролем на груди; способствовать развитию координационных возможностей; содействовать формированию мышечного корсета.

СРЕДСТВА	29	30	31	32
1. На суше - Имитация работы рук , ног и дыхания как при плавании кролем на груди; на спине. На воде:	+	+	+	+
1. Скольжение на груди и на спине с различным положением рук.	+	+		
2. Плавание облегченными способами на груди (кроль на груди без выноса рук; плавание на груди при помощи движений рук брассом, ноги – кроль) – после 1-2 повторений выдохи в воду по 8-10 раз.	+	+	+	+
3. Упражнение на всплытие по выбору детей, используя наглядные пособия.		+	+	+
4. Плавание на спине облегченным способом.	+	+	+	+
5. Показ кроля на груди в полной координации (умеющий плавать ребенок или взрослый).		+	+	
6. Плавание кролем на спине в полной координации – по желанию детей.	+	+	+	+
7. Индивидуальная работа.				
8. « Водное поло», « Кто дальше пронырнет», « Кто быстрее» , «Кто больше соберёт», «На свои места»- по 1 игре на занятии.	+	+	+	+
9. Свободное купание.	+		+	

**33-36 занятия. Задачи:** совершенствовать технику плавания облегченными способами на груди и на спине в полной координации; обучить согласованию работы рук и ног при плавании кролем на груди; способствовать развитию координационных возможностей; содействовать формированию правильной осанки.

СРЕДСТВА	33	34	35	36
На воде:				
1. Различные виды передвижений в воде – по сигналу «поплавок», «звёздочка» на груди или «медуза».	+	+		

2. Плавание на груди облегченными способами в полной координации.	+	+	+	+
3. Плавание на спине облегченным способом.				
4. Плавание кролем на спине в полной координации – по желанию детей.	+	+	+	+
5. Плавание кролем на груди на задержке дыхания.	+	+	+	+
6. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
7. « Водное поло», « Кто дальше пронырнет», « Кто быстрее», «Кто больше соберёт» - по 1 игре на занятии.	+		+	
8. Свободное купание.				
9. Многократные выдохи в воду во время выполнения заданий 2,3,4,5.	+	+	+	+

#### 4. Содержание изучаемого курса

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

Общеразвивающие и специальные упражнения на «суше»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы сухого плавания.

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

- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнения на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и «лежание» на поверхности воды;
- скольжение на поверхности воды.

Упражнения на разучивание техники плавания « с опорой и без»:

- движения рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласованности рук, ног и дыхания;
- плавание в координации движений.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физических качеств.

#### 5. Методическое обеспечение программы

В развитии ребенка и коллектива детей огромная роль принадлежит основному виду детской деятельности – игре. Игры и упражнения представлены в общепринятой классификации. Все приведенные ниже игры условно разделены по возрастным группам.

##### Игры для ознакомления со свойствами воды (дети 4-5 лет)

##### **Маленькие и большие ножки**

**Задача игры:** Помочь детям освоиться в воде.

**Описание.** Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ!». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге – топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топают так, чтобы появились брызги.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

**Методические указания.** Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

### **Рыбки резвятся**

**Задача игры:** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Правила.** Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

### **Поймай воду**

**Задача игры:** Научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

**Описание.** Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде: «Поймай воду!» – они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

**Методические указания.** Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «О, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

### **Волны на море**

**Задача игры:** Помочь детям руками почувствовать сопротивлением воды.

**Описание.** Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды, в противоположную сторону – образуют волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

**Правила.** Нельзя опускать руки глубоко в воду.

**Методические указания.** Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У - ух, у – ух».

### **Поймай лодочку (рыбку)**

**Задача игры:** Приучать детей передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление.

**Описание.** Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

**Методические указания.** На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде.

### **Догоните меня**

**Задача игры:** Научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

**Описание.** Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

**Правила.** Нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

### **Солнышко и дождик**

**Задача игры:** Приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась, друг за друга, и не толкаясь.

**Описание.** Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя: «*Солнышко – можно гулять!*» – дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит: «*Дождик!*» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

**Правила.** Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их.

### **Переправа**

**Задача игры:** Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

**Описание.** Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду, Вода помогает мне выбрать дорогу».

**Правила.** Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

**Методические указания.** Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

### **Найди свой домик**

**Задача игры:** Приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

**Описание.** Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу: «*Рыбки резвятся!*» – дети бегают в разных направлениях, по сигналу: «*Найди свой домик!*» – они идут или бегут к своим обручам.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга, надо убежать от «домиков» подальше.

**Методические указания.** Сигналы нужно подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

### **Кораблики**

**Задача игры:** Приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

**Описание.** Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя: «*Полный ход!*» - Дети бегут по воде, широко размахивая руками. «*Тихий ход!*» – продвигаются медленно. «*Задний ход!*» – двигаются спиной вперед.

**Правила.** Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания.** Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны.

**Найди себе пару** **Задача игры:** Приучать детей ориентироваться в необычных условиях.

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

**Правила.** 1). Дети выбирают пару по своему желанию.

2). 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. «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.

### **Море волнуется**

**Задача игры:** Помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с сопротивлением воды.

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

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

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

### **Карусели**

**Задача игры:** 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 ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле – еле, еле – еле

Закружились 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.

### **Пузырь**

**Задача игры:** Приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды.

**Описание.** Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов преподавателя «Лопнул пузырь!» – дети

двигаются к центру, произнося звук «ш – ш – ш» («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» – отходят назад.

**Правила.** Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому играющих. При повторении игры на слова: «Лопнул пузырь!» – дети могут присесть в воду.

### **Принеси мяч**

**Задача игры:** Приучать детей двигаться в воде в разных направлениях.

**Описание.** Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю игра повторяется.

**Правила.** Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания.** Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

### **Мячики**

**Задача игры:** Приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

**Описание.** Преподаватель начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает малыша. Затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.

**Правила.** Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания.** Во время игры преподаватель может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику.

### **Лодочки плывут**

**Задача игры:** Приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды.

**Описание.** Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу: «Поплыли лодочки!» – дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

**Правила.** Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу: «Лодочки плывут к берегу!» – дети становятся у бортика.

### **Бегом за мячом**

**Задача игры:** Закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

**Описание.** Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

**Правила.** Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

**Методические указания.** Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

### **Сердитая рыбка**

**Задача игры:** 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.

### **Медвежонок Умка и рыбки**

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

**Описание.** Из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети – рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

«Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде

(свободно гуляют по бассейну),

То завьются

(круговые движения руками),

Разовьются

(тоже в обратном направлении),

То заплываю в воде

(дети разводят руками в разные стороны).

Умка – белый медвежонок –

Спрятал мордочку свою.

Нас поймать он очень хочет

( дети идут по кругу),

Но покажем нос ему!»

После этих слов ребята уплывают, кто, как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3-4 ребят, Умка возвращается на место. Преподаватель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

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

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

### **Игры с погружением в воду с головой (дети 4-5 лет)**

#### **Фонтан**

**Задача игры:** 1. Научить детей не бояться брызг воды, не отворачиваться от них.

2. Развивать силу мышц ног.

3. Воспитывать смелость, активность, организованность.

**Описание.** Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.

**Правила.** Нельзя отворачиваться от брызг. Пятиться назад, вставать.

**Методические указания.** ВАРИАНТ: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

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

#### **Караси и щука (I вариант)**

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

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

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

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

#### **Поезд в туннель (I вариант)**

**Задача игры:** Учить детей погружаться в воду с головой.

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

**Правила.** 1) не толкать друг друга. 2). Встречное движение запрещается – в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

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

### **Спрячемся под воду**

**Задача игры:** Упражнять в погружении в воду с головой.

**Описание.** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу: «Спрячемся под воду!» – дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

**Правила.** Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

### **Оса**

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

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

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

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

### **Жучок – паучок**

**Задача игры:** Упражнять детей в погружении в воду с головой.

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

Жучок – паучок вышел на охоту,

Жучок – паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду.

**Правила.** 1). Двигаться ровно.

2). Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

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

### **Хоровод**

**Задача игры:** Учить детей погружаться с головой.

**Описание.** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

«Мы идем, идем,

Хоровод ведем, Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!»

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

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

**Методические указания.** При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять». Можно предложить детям под водой

считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры, выпрямляться будет, разрешено, только сосчитав под водой до пяти.

**Щука** **Задача игры:** Учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

**Описание.** Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу: «Щука плывет!» – дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбка, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

**Правила.** Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

### **Игры с погружением в воду и открыванием глаз (дети 4-5 лет)**

#### **Достань игрушку**

**Задача игры:** Показать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки.

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

**Правила.** 1). Начинать движения по сигналу;

2). Доставать игрушки по одной;

3). Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

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

#### **Брод**

**Задача игры:** Научить рассматривать предметы в воде.

**Описание.** Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и т.д.).

Для того чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.

**Методические указания.** Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4-5- предметов, на расстоянии до 1 м.

#### **Смелые ребята**

**Задача игры:** Научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

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

«Мы ребята смелые,

Смелые, умелые,

Если захотим –

Через воду поглядим.

Затем опускают руки и на все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3-4 раза.

**Методические указания.** Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

#### **Нырни в обруч**

**Задача игры:** 1. Учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

2. Развивать точность передвижения.

3. Воспитывать смелость, активность, самостоятельность.

**Описание.** В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь.

**Правила.** 1). Идти друг за другом.

2). Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

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

### **Игры для ознакомления со свойствами воды (Дети 5-7 лет)**

**Невод** **Задача игры:** помочь освоиться с сопротивлением воды.

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

**Правила.** Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище. **Методические указания.** Водящих назначает воспитатель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

### **Мы веселые ребята**

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

**Описание.** Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы, веселые ребята,

Ну, попробуй нас догнать!

Любим плавать и нырять. Раз, два, три - лови!

После слова "Лови!" дети убегают, а водящий догоняет.

Игра заканчивается, когда он догонит 2--3--4 играющих.

При повторении игры выбирается новый водящий.

**Правила.** Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено "Лови!".

**Карусели (вариант 2)** **Задача игры:** способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

**Описание:** взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. 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 бегут по кругу (1-2 круга).

Затем преподаватель произносит: Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Дети постепенно замедляют шаг 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.

**Методические указания.** Глубину воды можно увеличить, объясняя на примере, что сопротивления воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

### **Караси и крапы**

**Задача игры:** учить детей свободно передвигаться в воде.

**Описание.** Воспитатель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5— 1

м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — карпы. Воспитатель в Произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу воспитателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

**Правила.** Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала воспитателя об остановке нельзя продолжать бег.

**Методические указания.** Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Отстроить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» воспитатель должен произносить медленно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

### **Бегом за мячом**

**Задача игры:** закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

**Описание.** Играющие становятся на берегу в одну шеренгу лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4—6 м от берега находятся плавающие предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу воспитателя ребята бегут за этими предметами и возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто первым займет свое место на берегу. Если ребенок первым прибежал на берег, но нарушил правила, он не получает первого места.

**Правила.** Нельзя забегать за условное место, толкать друг друга, подставлять подножки и мешать бегу товарищей.

**Методические указания.** Вариант игры: в воде находятся плавающие предметы, количество которых равно половине числа играющих. По сигналу воспитателя ребята бегут за ними и возвращаются на берег. Выигравшими считаются те, кому достанутся предметы.

**Морской бой** Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя.

По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

**Правила:** не закрывать глаза и не толкать соседей.

### **Поймай рыбку**

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладонки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладонки до уровня плеч.

**Правила:** не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладонках, когда вода вытечет из ладонек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

### **Лягушата**

Дети стоят на дне.

По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

**Правила:** Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

### **Смотри внимательно**

Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга.

Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.

**Правила:** брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

### **Игры с погружением в воду с головой (дети 5-7 лет)**

#### **Морской бой**

**Задача игры:** научиться не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

**Описание игры.** Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

**Правила.** Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать.

**Методические указания.** Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

#### **Спрячься**

**Задача игры:** дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры. Вариант 1.** 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.

**Вариант 2.** Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую. Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество, раз были задеты резиновой игрушкой.

#### **Насос**

**Задача игры:** совершенствование навыков погружения в воду и открывания глаз в воде.

**Описание игры.** 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).

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

**Методические указания.** Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

#### **Удочка**

**Цель игры:** научить детей быстро погружаться в воду с головой. Содержание игры: играющие становятся в круг. В центре круга игрок держит веревку с надутой камерой на конце — «удочку» — крутит ею над поверхностью воды, стараясь задеть мячом стоящих в кругу. Спасаясь от «удочки», играющие поочередно погружаются в воду с головой. Запятнанный получает штрафное очко. Выигрывает игрок, который имеет наименьшее количество очков. **Правила игры:** крутить удочку следует медленно с одной и той же скоростью. После 8—10 кругов следует сделать остановку для отдыха. **Вариант игры:** играющие делятся на две команды и играют по очереди. Выигрывает команда, которая будет иметь наименьшее количество штрафных очков.

#### **Охотники и удочки**

**Задача:** упражнять в погружении в воду с головой.

**Описание:** выбираются два охотника. Остальные дети – утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по

бассейну. По сигналу “Охотники!” утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

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

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

### **Утки – нырки**

**Задача игры:** помогать детям осваивать безопасное положение в воде.

**Описание:** дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».

**Правила:** более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз. **Методические указания.** Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

### **Игры с погружением с выдохом в воду (Дети 5-7 лет)**

#### **У кого больше пузырей**

**Задачи игры.** Совершенствование навыка выдоха в воду.

**Описание игры.** По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у кого больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

**Методические указания.** Напомнить играющим, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох.

#### **Ваньки-Встаньки**

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

**Описание игры.** Играющие, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает пара, которая правильнее других, строго по сигналу и дольше всех выполняла упражнение.

**Методические указания.** Несмотря на то что игра направлена на совершенствование навыка выдоха в воду, ведущий внимательно следит за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде и т.д.

#### **Фонтаны**

**Задачи игры.** Совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

**Описание игры.** Играющие встают в круг и по команде ведущего — короткой «вдох» и продолжительной «вы-ы-ы-дох» — выполняют 5, 10, 20 или другое количество поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники могут держаться за руки. Побеждает тот, чей «фонтан» бьет сильнее.

Второй вариант. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, то есть чьи «фонтаны» бьют лучше.

**Методические указания.** Ведущий, объясняя правила игры, подчеркивает, что преимущество имеет тот «фонтан», у которого сильно бьет каждая струя (то есть каждый участник умеет делать выдох в воду).

#### **Эстафета с бегущей игрушкой**

**Описание.** Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.

По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

**Правила:** нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

### **Общее дыхание**

**Описание.** Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

**Правила:** на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

### **Резвый мячик**

**Описание.** Играющие становятся в шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У каждого в руках мяч или теннисный шарик (легкая игрушка). Приняв положение упор лежа на животе, дети кладут мяч на поверхность воды ближе к себе и дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По сигналу взрослого все остаются на своих местах, переставая дуть на мяч. Чей мяч отплыл дальше, тот и становится «резвым мячиком».

**Методические указания.** Сначала игру можно проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох. Игра может быть проведена и в глубоком месте (вода по грудь). В этом случае дети продвигаются за мячом на ногах. Взрослый следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

### **Качели**

**Задача игры:** способствовать овладению выдохом в воду.

**Описание.** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, каждый из играющих погружается в воду с головой, делает выдох в воду, по 3-4 раза.

**Правила.** Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

**Методические указания.** Играющие пары располагаются боком к воспитателю.

### **Игры с открыванием глаз в воде (Дети 5-7 лет)**

#### **Водолазы**

**Задача игры:** совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

**Описание игры. 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.

#### **Лягушата**

**Задана игры:** дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** 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.

### **Игры со скольжением и плаванием (дети 5-7 лет)**

#### **Я плыву**

**Задача игры:** способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде.

**Описание.** Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задание выводится из воды на время одного повторения игры.

**Методические указания.** Объясняя игру, воспитатель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде (лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др.). Но эти положения не надо детям навязывать, сковывая их изобретательность.

#### **Поезд в туннель (вариант II)**

**Задача игры:** совершенствовать умение скользить на груди.

**Описание.** Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель, опуская руки на поверхность воды. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После ТОГО как все вагоны пройдут, дети, изображавшие туннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

**Правила.** Возвращаться в конец колонны можно только шагом. Встречное движение запрещается — в туннеле одна колея, может произойти крушение.

**Методические указания.** Воспитатель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

#### **Пятнашки с поплавком**

**Задачи игры.** Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

**Описание игры.** Ведущий — «пятнашка» — старается догнать игроков и дотронуться до кого-либо из них рукой. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем тот принял это положение, игрок становится «пятнашкой».

**Второй вариант.** В зависимости от подготовленности участников, вместо «поплавка» выполнять «медузу» или любые другие упражнения, известные играющим.

#### **Стрела**

**Задача игры:** овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

**Описание игры.** Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

**Методические указания.** Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

#### **Кто дальше проскользит**

**Задачи игры:** освоение обтекаемого положения тела; выработка умения сохранять равновесие.

**Описание игры.** 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.

### **Ромашка**

**Задачи игры:** те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры.

**Вариант 1.** Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и, поддерживая себя на плаву гребковыми движениями руками около туловища, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

**Вариант 2.** Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне; вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15—30 с играющие меняются ролями.

### **Кто выиграл старт?**

**Задачи игры:** те же, что и в предыдущей игре.

**Описание игры.** Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

### **Зеркальце**

**Задача игры:** повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

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

Ровным кругом друг за другом, И что Петя нам покажет, Чу, ребята, не зевать, Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, стоящий внутри круга, выполняет какое-либо движение — погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т. д. Дети должны повторить это движение за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

**Методические указания.** Первого водящего назначает воспитатель, последующего выбирает предыдущий водящий.

Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное движение, можно его подсказать водящему.

Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга т. е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

### **Подводные лодки**

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

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

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

### **Чье звено скорее соберется**

**Задача:** упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

**Описание:** дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

**Правила:** при выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Баранова В. Г., Маханева М. Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
2. Булгакова Н. Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
3. Большакова И. А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
4. Воронова Е. К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
5. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
6. Кислов А. А, Панаев В. Г. «Нептун собирает друзей». М., физ-ра и спорт. 1983.
7. Котляров А.Д., Котлярова Г.Л. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении (Учебное пособие), Челябинск. 2012
8. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр. 55.
9. Осокина Т. И., Богина Т. Л., Тимофеева Е. А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
10. Павлотская Н. А. – инструктор по ФИЗО (плаванию) д. с № 63 «Машенька» Белгородская обл.
11. Потапов В. П., Кошкарова Л. Н. «Если хочешь быть здоров» 2001
12. Фирсов. З. П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.

## Приложение №1

Промежуточная аттестация проводится в форме индивидуальных заданий на определение выполнения контрольных нормативов в каждой возрастной группе детей к концу учебного года.

- 5 баллов – упражнение выполнено без замечаний и полностью;
- 4 балла – есть одна несущественная ошибка
- 3 балла – упражнение выполнено с трудом, есть значительные ошибки;
- 2 балла – упражнение практически не выполнено, но ребенок делал попытки к его выполнению;
- 0 баллов – ребенок отказывается выполнять упражнение.

Для того чтобы проследить динамику овладения навыками плавания, дети выполняли контрольные упражнения на оценку в начале и в конце года.

Контрольные упражнения для дошкольников 4-5 лет:

- 1 – свободное передвижение по ванне, глубина 0,3 – 0,4 метра;
- 2 – выдох, опуская губы в воду;
- 3 – опускание лица в воду;
- 4 – передвижение по дну ванны на руках, ноги горизонтально поверхности воды (глубина 0,3-0,4 м);
- 5 - «звезда» на груди;
- 6 - «звезда на спине».

К концу периода обучения дошкольники 4-5 лет должны проплыть любым способом на расстоянии 4-4,5 метра.

Уровень освоения ставится по следующим данным:

- 22-30 баллов – высокий уровень;
- 13-21 балл – средний уровень;
- 0-12 баллов – низкий уровень.

Контрольные упражнения для детей 5-6 лет оцениваются следующим образом: упражнение выдох в воду, опуская лицо 3-4 раза, «звезда» на груди и «звезда» на спине оцениваются по пятибалльной системе. А такие как, скольжение на груди и любым способом – на оценки «хорошо» и «удовлетворительно». На оценку «хорошо» дошкольники 5-6 лет должны выполнять скольжение на расстоянии 2-3 метра; «удовлетворительно» - при меньшем количественном выполнении; проплыть любым изучаемым способом расстояние равное 7-9 метрам на оценку «хорошо», при меньшем количественном выполнении – на оценку «удовлетворительно».

Высокий уровень освоения ставится при наборе 12-15 баллов и выполнении скольжения и плавания любым способом на оценку «хорошо».

Средний уровень – 7-11 баллов и выполнение скольжения и плавания любым способом на оценку «удовлетворительно».

Низкий уровень – при наборе 0-6 баллов, отказывается и пытается выполнить скольжение.

Занимающиеся в подготовительной группе (6-7 лет) должны выполнить на оценку «хорошо» следующие требования:

- 1) лежать на груди или на спине в течение 8-10 секунд;
- 2) выполнять вдох-выдох в воду 3-4 раза подряд;
- 3) скользить на груди на расстояние 3-4 метра;
- 4) проплыть любым способом расстояние, равное 15-18 метрам.

При более низком овладении рассматриваемыми упражнениями ставится удовлетворительная оценка. А при отказе выполнить контрольное упражнение ставится оценка 0.

Высокий уровень освоения ставится, если занимающийся выполняет все упражнения на оценку «хорошо» или одно из них на оценку «удовлетворительно», плавание на расстояние – обязательно на оценку «хорошо».

Средний уровень – 2-3 упражнения выполнены на оценку «удовлетворительно» и 1-2 на оценку «хорошо».

Низкий уровень – все упражнения выполнены на оценку «удовлетворительно» или отказ выполнить какое-либо упражнение.