

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

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

«Утверждаю»
Приказ № 80/2 от 31.08.2023
ГБДОУ детский сад №26
Приморского р-на Санкт-Петербурга



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

Для детей старшего возраста

Автор-составитель:

Инструктор по физ. культуре: Лиманская А.А.

Срок реализации программы – 1 год

Санкт-Петербург
2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

29.09.23 13:14 (MSK)

Простая подпись

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	7
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	8
1.4.	Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста	9
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	10
2.	Содержательный раздел	12
2.1.	Содержание образовательной деятельности с детьми старшего возраста	12
2.2.	Календарно-тематическое планирование	12
2.3.	Система мониторинга планируемых результатов освоения программы	28
3.	Организационный раздел	30
3.1.	Организация образовательного процесса	30
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы	31
	Приложения	32
	Приложение №1 Список литературы	32
	Приложение №2 Картотека подвижных игр на воде	34

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Постоянные занятия плаванием способствуют привитию жизненно важных гигиенических навыков.

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

Основными задачами физического воспитания дошкольников являются:

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

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

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

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

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

- 2) постепенное повышение интенсивности процедур;

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

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

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

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

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа также содержит:

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

1.2. Цели и задачи программы

Цели:

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

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

Задачи:

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

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

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

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

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

1.4 Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья

последствия. У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- ✓ укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- ✓ расширение адаптивных возможностей детского организма;
- ✓ повышение показателей физического развития детей;

- ✓ расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- ✓ развитие эмоционального и двигательного закрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- ✓ формирование нравственно-волевых качеств.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми старшего возраста

Цели:

1. Закаливание и укрепление детского организма.
2. Укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, развитие сердечно-сосудистой системы, развитие двигательных способностей детей.
3. Обучение сочетанию движений рук и ног способом «кроль на груди и спине».
4. Привитие правил личной гигиены.

Задачи:

1. Освоить вдох и выдох с поворотом головы в воде.
2. Освоить выдохи в воду сериями.
3. Совершенствовать движения ног способом «кроль» при скольжении на воде, на груди и спине.
4. Учить сочетанию дыхания в воду с движениями ног способом «кроль на груди» при скольжении в воде.
5. Учить сочетанию движений рук и ног при скольжении в воде.
6. Научить нырять под воду с задержкой дыхания.
7. Научить плавать способом «кроль на спине» с движениями рук и ног.
8. Содействовать развитию двигательных способностей: координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты.
9. Способствовать воспитанию самостоятельности, смелости, организованности, решительности, чувству товарищества.

2.2. Календарно-тематическое планирование

СООД № 1

1. Войти в воду самостоятельно. Стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо воду, задержать дыхание

(считать до трех), выпрямиться - выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой. Повторить - 2- 3 раза.

2.Прыжки с погружением в воду, руки на поясе – 15 секунд.

3.Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох - 3 – 4 раза.

4.Лежа на груди, держаться прямыми руками за поручень, работать ногами способом «кроль на груди» - 1 – минута.

5.Лежа на спине, держаться за поручень снизу, движения ног способом «кроль на спине».

6. Выполнить скольжение на груди с доской или игрушкой в руках поперек бассейна - 4 – 5 раз.

7. Игра «Оса».

8.Попытки самостоятельно плавать. Игры с игрушками.

СООД № 2

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику – 1 минута.

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

3.«Стрелочка»: скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки вдоль туловища, одна рука впереди, другая прижата к туловищу, обе руки впереди – одна кисть лежит на другой) по 2 раза каждым способом.

4. Стоя в наклоне, руки держат доску сбоку, подбородок на воде. 1 – вдох; 2- 3-4 - медленный выдох в воду. Повторить 5-6 раз.

5. Плавание с доской способом движения ног «кроль на груди» в согласовании с дыханием – 1 – 2 минуты.

6.Плавание на спине с доской под головой при помощи движений ног способом «кроль» – 1 – 2 минуты.

7.Подвижная игра «Салки» с мячом – 2-3 минуты.

8.Свободное плавание, индивидуальная работа – 3- 4 минуты.

СООД № 3

1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга – 3-4 раз. То же, выполняя выдох в воду – 3-4 раза.
2. Стоя у бортика, взять доску двумя руками, оттолкнуться двумя ногами, скользить, вытянув руки с доской – 5- 6 раз. То же упражнение в скольжении, но добавляя выдох в воду.
3. Скользить на спине – 5-6 раз.
4. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»).
5. И.П. – стойка, руки вверх. Наклониться вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед – 10 12 раз.
6. Игры: «Водолаз», «Щука».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3-4 минуты.

СООД № 4

1. Войдя в воду, сделать вдох, погрузиться в воду, открыть глаза, сделать выдох. Повторить 6-8 раз.
2. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног способом «кроль», сочетая их с дыханием в воду -1 минута.
3. Плавать на груди с доской или игрушкой на вытянутых руках при помощи движений ног способом «кроль» - 2 минуты.
4. Выполнить упражнение №5 из занятия № 3.
5. Скользить на груди после отталкивания двумя ногами от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох, поворачивая голову в сторону – 2-3 раза.
6. Плавать на спине при помощи движений ног с доской в руках – 1-2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 2-3 минуты.

СООД № 5

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1 минута.
2. «Стрелка» - оттолкнуться от бортика двумя ногами, скольжение на груди с выдохом в воду, на спине – 8-10 раз.
3. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской на прямых, вытянутых руках с ритмичной работой ног способом «кроль» – 5-6 раз.
4. Плавание кролем на спине при помощи движений рук - 2-3 раза.
5. Стоя по пояс в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой, досчитать до 3, встать, не вытирая лицо, сделать выдох.
6. Игры: «Карасик и щука», «Коробочка» - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 4-5 минут.

СООД № 6

1. Войти в воду парами. Стоя в воде парами лицом друг к другу, взявшись за руки, одновременно погрузиться в воду с головой. Повторить 5-6 раз. Сделать то же упражнение, но с открыванием глаз под водой.
2. То же упражнение, но с выдохом в воду. Повторить – 5-6 раз.
3. Плавать с доской на вытянутых прямых руках при помощи движений ног способом «кроль на груди», в сочетании с дыханием в воду.
4. Плавание «кролем на спине» при помощи движений ног 3-4 раза.
5. По сигналу педагога сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду и выполнить продолжительный выдох в воду. Посмотреть, у кого будет больше пузырей.
6. Игры: «Переправа», «Хоровод».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

СООД № 7

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед - 1 минута.

2. «Стрелочка»: скольжение на груди, спине, отталкиваясь от бортика двумя ногами, с игрушкой в прямых руках - 1 минута.
3. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом «кроль» – 2 минуты.
4. Скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом «кроль» в сочетании с выдохом в воду - 1 - 2 минуты.
5. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом «кроль», удерживая доску прямыми руками над бедрами – 2 минуты.
6. Подвижная игра «Белые медведи» - 3 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4 минуты.
8. Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» - 5-6 раз

СООД № 8

1. Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений вперед- назад, руки в воде – 30 секунд.
2. Медленный бег с выполнением упражнения «винт» по сигналу педагога.
3. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 30 секунд.
4. Плавание на груди с доской на вытянутых руках при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием - 1 минута.
5. Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом «кроль на спине» – 2 минуты.
6. Плавание при помощи ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища – 1-2 минуты.
7. Плавание «кролем на груди» при помощи работы ног, руки соединены: ладошка на ладошке в «Стрелочку» - 3-4 раза.
8. Игры «Байдарки», «Переправа».
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3-5 минут.

СООД № 9

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1 минута.
2. «Стрелка» - оттолкнуться от бортика двумя ногами, скольжение на груди с выдохом в воду, на спине – 8-10 раз.
3. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской на прямых, вытянутых руках с ритмичной работой ног способом «кроль» – 5-6 раз.
4. Плавание кролем на спине при помощи движений рук - 2-3 раза.
5. Стоя по пояс в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть в воду с головой, досчитать до 3, встать, не вытирая лицо, сделать выдох.
6. Игры: «Карасик и щука», «Коробочка» - 2 минуты.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа - 4-5

СООД № 10

1. Войти в воду парами. Стоя в воде парами лицом друг к другу, взявшись за руки, одновременно погрузиться в воду с головой. Повторить 5-6 раз. Сделать то же упражнение, но с открыванием глаз под водой.
2. То же упражнение, но с выдохом в воду. Повторить – 5-6 раз.
3. Плавать с доской на вытянутых прямых руках при помощи движений ног способом «кроль на груди», в сочетании с дыханием в воду.
4. Плавание «кролем на спине» при помощи движений ног 3-4 раза.
5. По сигналу педагога сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду и выполнить продолжительный выдох в воду. Посмотреть, у кого будет больше пузырей.
6. Игры: «Переправа», «Хоровод».
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

СООД № 11

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад, лицом, спиной вперед - 1 минута.

- 2.«Стрелочка»: скольжение на груди, спине, отталкиваясь от бортика двумя ногами, с игрушкой в прямых руках - 1 минута.
3. «Торпеда»: скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом «кроль» – 2 минуты.
- 4.Скольжение на груди, с доской в прямых руках, с работой ног способом «кроль» в сочетании с выдохом в воду - 1 - 2 минуты.
- 5.Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом «кроль», удерживая доску прямыми руками над бедрами – 2 минуты.
- 6.Подвижная игра «Белые медведи» - 3 минуты.
- 7.Свободное плавание, индивидуальная работа – 4 минуты.
- 8.Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» - 5-6 раз

СООД № 12

1. Ходьба в наклоне вперед с выполнением маховых движений вперед- назад, руки в воде – 30 секунд.
2. Медленный бег с выполнением упражнения «винт» по сигналу педагога.
3. Ходьба с выполнением выдохов воду – 30 секунд.
4. Плавание на груди с доской на вытянутых руках при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием - 1 минута.
5. Плавание с доской в прямых руках за головой при помощи движений ног способом «кроль на спине» – 2 минуты.
6. Плавание при помощи ног способом «кроль на спине», руки вдоль туловища – 1-2 минуты.
7. Плавание «кролем на груди» при помощи работы ног, руки соединены: ладошка на ладошке в «Стрелочку» - 3-4 раза.
8. Игры «Байдарки», «Переправа.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3-5 минут.

СООД № 13

1. Ходьба в наклоне с одновременно круговыми движениями прямых рук вперед – 30 секунд.
2. Скольжение на груди, спине – по 5-6 раз.
3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки - 1 минута.
4. Плавание «кролем на груди, спине» при помощи ног, с доской в руках – 1-2 минуты.
5. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании «кролем», с задержкой дыхания на вдохе – 8-10 раз.
6. Плавание с доской в руках при помощи движений ног - 2-4 минуты.
7. «Вода кипит»: выдохи в воду 8-10 раз.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

СООД № 14

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании «кролем» - 1 – 2 минуты.
3. Плавание «кролем на груди, спине» с доской в руках при помощи движений - 1-2 минуты.
4. Плавание на спине при помощи ног, руки соединены вверху «Стрелочкой» – 3-4 раза.
5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища – 1-2 минуты.
6. Плавание с доской в одной руке при помощи движения ног и другая рука вдоль туловища – 2 минуты.
7. Повторить упражнение № 6, но с дыханием, поворот головы к руке, которая вытянута вдоль туловища – 2 минуты.
8. Игры «Морской бой», «Хоровод» - по 1 минуте.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 - 5 минут.

СООД № 15

1. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках – 1 минуту.
2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища.
4. Выполнить то же упражнения, но с дыханием, поворот головы к плечу вытянутой руки вдоль туловища – 2 минуты.
5. Плавание «кролем на груди, спине» при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
6. Плавание без доски при помощи движения ног «кролем» и разным положением рук: руки на плечи; руки на поясе; руки за головой, локти в стороны – 4 минуты.
7. Выдохи в воду в удобном для каждого занимающегося положении - 8 -10 раз, (повторить 2-3 раза).
8. Подвижная игра «Затейники»: выполнение упражнений «Звезда», «Поплавок» - 2 минуты.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты.

СООД № 16

1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, погружаться в воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд, повторить 3-4 серии с перерывами.
2. Скольжение на спине с движениями ног как при плавании «кролем» – 1-2 минуты.
3. Держась за доску одной рукой, вторую прижать к туловищу, скольжение с движениями ног, как при плавании способом «крюль на груди».
4. Игры «Тюлени», «На буксире».
5. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

СООД № 17

1. Ходьба в наклоне с одновременно круговыми движениями прямых рук вперед – 30 секунд.
2. Скольжение на груди, спине – по 5-6 раз.
3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки - 1 минута.
4. Плавание «кролем на груди, спине» при помощи ног, с доской в руках – 1-2 минуты.
5. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании «кролем», с задержкой дыхания на вдохе – 8-10 раз.
6. Плавание с доской в руках при помощи движений ног - 2-4 минуты.
7. «Вода кипит»: выдохи в воду 8-10 раз.
8. Свободное плавание, индивидуальная работа – 4-5 минут.

СООД № 18

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
2. Скольжение на спине с движениями ног, как при плавании «кролем» - 1 – 2 минуты.
3. Плавание «кролем на груди, спине» с доской в руках при помощи движений - 1-2 минуты.
4. Плавание на спине при помощи ног, руки соединены вверху «Стрелочкой» – 3-4 раза.
5. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища – 1-2 минуты.
6. Плавание с доской в одной руке при помощи движения ног и другая рука вдоль туловища – 2 минуты.
7. Повторить упражнение № 6, но с дыханием, поворот головы к руке, которая вытянута вдоль туловища – 2 минуты.
8. Игры «Морской бой», «Хоровод» - по 1 минуте.
9. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 - 5 минут.

СООД № 19

1. Выполнить выдохи в воду с поворотом головы в одну, другую сторону в положении лежа в упоре спереди на руках – 1 минуту.
2. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду – 10-12 раз.
3. Стоя, ноги врозь, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра вдоль туловища.
4. Выполнить то же упражнения, но с дыханием, поворот головы к плечу вытянутой руки вдоль туловища – 2 минуты.
5. Плавание «кролем на груди, спине» при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
6. Плавание без доски при помощи движения ног «кролем» и разным положением рук: руки на плечи; руки на поясе; руки за головой, локти в стороны – 4 минуты.
7. Выдохи в воду в удобном для каждого занимающегося положении - 8 -10 раз, (повторить 2-3 раза).
8. Подвижная игра «Затейники»: выполнение упражнений «Звезда», «Поплавок» - 2 минуты. Свободное плавание, индивидуальная работа - 3 минуты

СООД № 20

1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделать глубокий вдох, погружаться в воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Выполнить 10-12 раз подряд, повторить 3-4 серии с перерывами.
2. Скольжение на спине с движениями ног как при плавании «кролем» – 1-2 минуты.
3. Держась за доску одной рукой, вторую прижать к туловищу, скольжение с движениями ног, как при плавании способом «кроль на груди».
4. Игры «Тюлени», «На буксире».
5. Свободное плавание, индивидуальная работа – 5 минут.

СООД № 21

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
2. Скользить на груди, руки поднять вверх; на спине с движениями ног, как при плавании способом «кроль», – 2 минуты.
3. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая вдоль туловища; поменять положение рук – 1 минута.
4. Плавать на спине при помощи движений ног - 2-3 минуты.
5. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений рук с дыханием под гребущую руку, как при плавании «кролем на груди» – 2 минуты.
6. Игра «Гонка мячей» -2-3 минуты.
7. Свободное плавание и индивидуальная работа – 3 – минуты.

СООД № 22

1. Бег с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально, - 30 секунд-1 минута.
2. Бег с выполнением упражнения «винт» по команде преподавателя – 30 секунд.
3. Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна, на спине - в другой конец бассейна. - 2 минуты.
4. Скользить на груди, спине с доской в руках, с разным положением рук - 2 минуты.
5. Пробовать плавать способом «кроль на спине» с движениями ног, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Затем смена положения рук - 30 сек – 1 минута.
6. Игра «Кувырок в воде» - 2 минуты.
7. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа – 3-4 минуты.

СООД № 23

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

2. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании способом кроль – 2 минуты.
3. Плавание на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.
4. Плавать с доской, на груди, ноги способом кроль в согласовании с дыханием, выдох производить в воду - 2 минуты.
5. Плавать способом кроль на спине с движениями ног, руки вверх - 1-2 минуты.
6. Плавать способом кроль на груди с работой ног, руки вверху «Стрелочкой» – 1 минута.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

СООД № 24

1. Ходьба с погружением под воду и с выдохом в воду, по команде преподавателя – 1 минута.
2. Медленный бег в бассейне с доставанием предметов со дна – 1 минута.
3. Плавание при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием в воду, руки держат доску – 2 минуты.
4. Плавание на спине способом «кроль» с доской в руках, переплыть бассейн поперек. Повторить 2-3 раза.
5. «Стрелочка», «Поплавок», «Стрелочка на спине» - 6-8 метров.
6. Плавание кролем на груди поперек бассейна, с движениями ног, руки вдоль туловища, дыхание произвольно.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

СОО № 25

1. Ходьба с выполнением выдохов в воду – 20 секунд.
2. Скользить на груди, руки поднять вверх; на спине с движениями ног, как при плавании способом «кроль», – 2 минуты.

3. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая вдоль туловища; поменять положение рук – 1 минута.
4. Плавать на спине при помощи движений ног - 2-3 минуты.
5. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений рук с дыханием под гребущую руку, как при плавании «кролем на груди» – 2 минуты.
6. Игра «Гонка мячей» -2-3 минуты.
7. Свободное плавание и индивидуальная работа – 3 – минуты.

СООД № 26

1. Бег с нырянием через 2-3 обруча, поставленные вертикально, - 30 секунд-1 минута.
2. Бег с выполнением упражнения «винт» по команде преподавателя – 30 секунд.
3. Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна, на спине - в другой конец бассейна. - 2 минуты.
4. Скользить на груди, спине с доской в руках, с разным положением рук - 2 минуты.
5. Пробовать плавать способом «кроль на спине» с движениями ног, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Затем смена положения рук - 30 сек – 1 минута.
6. Игра «Кувырок в воде» - 2 минуты.
7. Самостоятельное плавание, индивидуальная работа – 3-4 минуты.

СООД № 27

1. Скользить на груди с постепенным выдохом в воду - 1 минута.
2. Скользить на груди и спине с движениями ног, как при плавании способом кроль – 2 минуты.
3. Плавание на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках – по 2 минуты.

4. Плавать с доской, на груди, ноги способом кроль в согласовании с дыханием, выдох производить в воду - 2 минуты.
5. Плавать способом кроль на спине с движениями ног, руки вверх - 1-2 минуты.
6. Плавать способом кроль на груди с работой ног, руки вверху «Стрелочкой» – 1 минута.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

СООД № 28

1. Ходьба с погружением под воду и с выдохом в воду, по команде преподавателя – 1 минута.
2. Медленный бег в бассейне с доставанием предметов со дна – 1 минута.
3. Плавание при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием в воду, руки держат доску – 2 минуты.
4. Плавание на спине способом «кроль» с доской в руках, переплыть бассейн поперек. Повторить 2-3 раза.
5. «Стрелочка», «Поплавок», «Стрелочка на спине» - 6-8 метров.
6. Плавание кролем на груди поперек бассейна, с движениями ног, руки вдоль туловища, дыхание произвольно.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 3 минуты.

СООД № 29

1. Ходьба с погружением под воду с головой, с выполнением выдоха в воду - 1 минута.
2. Плавание при помощи движений ног способом «кроль» в согласовании с дыханием, руки держат доску - 2 минуты.
3. Плавание способом «кроль на груди», при помощи движений ног, руки: одна вверху, другая на поясе; затем смена положения рук в согласовании с дыханием - 1 минута.

4. Плавание при помощи ног способом кроль на спине с доской в руках, в согласовании с дыханием – 2 минуты.
5. Плавание при помощи движения ног, способом кроль на спине, руки вдоль туловища, в согласовании с дыханием – 2 минуты.
6. Бег с выполнением «Звездочки» на груди по сигналу. 1 минута.
7. Свободное плавание, индивидуальная работа – 2-3 минуты.

СООД № 30

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

СООД № 31

1. Ходьба с выполнением круговых движений прямыми руками вперед, назад, лицом, спиной вперед – 1 минута.
2. Игра в парах: «Зеркальце».
3. Стоя, поднять руки вверх, соединить ладони в «стрелочку», оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине - 30 секунд.
4. Игра «Водолазы».
5. Плавать на спине с помощью движений ног с доской за головой – 1-2 минуты.

6. Плавать на груди с доской на вытянутых руках - 1-минута.
7. Выдохи в воду 20 – 30 секунд.
8. Свободное плавание.

СООД № 32

1. Бег с нырянием через 2-3 обруча.
2. «Торпеда»: плавание при помощи движения ног способом «кроль на груди» в один конец бассейна, руки вверх «Стрелочкой»; на спине, руки вдоль туловища, – в другой конец бассейна. Повторить 3-4 раза.
3. Плавание при помощи ног способом «кроль на груди» одна рука – вверху, другая прижата к туловищу - 30 секунд; затем смена положения рук - 30 секунд.
4. Плавание с доской способом «кроль на груди» при помощи движений ног – 1-2 минуты.
5. Плавание с доской способом «кроль на спине» – 1-2 минуты. Свободное плавание.

2.3. Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

1. Скольжение на груди:

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

4 балла – скольжение 4 м и более- высокий

3 балла – 3м- средний

2 балла – 2 м- низкий

2. Скольжение на спине:

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

4 балла – скольжение 4 м и более- высокий

3 балла – 3м - средний

2 балла – 2 м - низкий

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

4 балла - ребенок проплыл 7м и более - высокий

3 балла -5м- средний

2 балла - менее 4 м - низкий

4. Плавание произвольным способом:

Проплыть 7 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

4 балла – ребенок проплыл 7м и более -высокий

3 балла – 6м- средний

2 балла – менее 4 м– низкий

3. Организационный раздел

3.1. Организация образовательного процесса

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов
	Практика	32
1	Правила поведения в бассейне	
2	Спуск в воду с погружением	
3	Различные способы передвижения	
4	Упражнения на дыхание в воде	
5	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	
6	Скольжение на груди	
7	Скольжение на спине	
8	Движения ног «кролем»	
9	Плавание «кролем на груди» и спине при помощи ног	
10	Игры со скольжением и плаванием	
11	Игры с элементами водных видов спорта	

Календарный учебный график

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

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Норма наполняемости группы не более 14 человек (площадь зеркала воды бассейна 18 кв.м.). При расширении контингента увеличивается количество групп. Дети принимаются на занятия по личному желанию, зачисление происходит только в группу по возрасту.

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре.

Условия реализации программы

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в мин.
-------------------	-------------------------	-----------------------------

Старшая	14	25
---------	----	----

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

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

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

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

Для создания содержательно - насыщенной, полифункциональной, вариативной среды все зоны плавательного бассейна оснащены нестандартным спортивно - игровым оборудованием, которое соответствует всем гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное).

Приложение №1

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
2. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
4. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
5. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
6. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
7. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
8. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
9. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
- 10.Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- 11.Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
- 12.Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
- 13.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
- 14.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
- 15.Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
- 16.Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
- 17.Плавание – правила соревнований. М.,1988.
- 18.Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .
- 19.Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
- 20.Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша. РнД. - 2007.

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

Приложение №2

Картотека подвижных игр на воде

«Оса»

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

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

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

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

«Водолаз»

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

Описание игры: Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания: Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, подталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по

команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

«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. Рыбку, которая неправильно выполнила задания, 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.

Методические указания. Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2-3 щуки.

«Стрелка»

Задача — освоение исходного положения пловца.

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

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

«Торпеда»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры: По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания: Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«Карасик и щука»

Задача игры: упражнять в движении в воде.

Описание. Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

Карасик, карасик, держись,

Щуке на зуб не попадись!

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет.

Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Если щука пытается выскользнуть из круга. Дети опускают руки, не пуская ее.

Правила. Начинать двигаться только после слов «не попадись!». Нельзя размыкать руки, хватать щуку.

Методические указания. При выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

«Коробочка»

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

«Хоровод»

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду. Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания: После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«Байдарки»

Задача игры: приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Описание. Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от нее, продвигаясь вперед.

Правила. Начинать движения и останавливаться по сигналу преподавателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения действий детей, отмечает какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении в игру можно внести

усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони развернуть в обратную сторону.

«Морской бой»

Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

Описание. На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5 – 2 м. по сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.

Повторить игру 3 – 4 раза.

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

Методические указания. Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

«Звезда»

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

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

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

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

«Поплавок»

Цель: Учить детей всплывать на поверхности воды.

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

Усложнение: Педагог считает длительность выполнения упражнения.

«Тюлени»

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

«На буксире»

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры: Играющие дети распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие дети меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания: «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или

последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Гонка мячей»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры: Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие дети, стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.

Методические указания: Бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки. Отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно утапливать друг друга.

«Зеркальце»

Задача игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

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

Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

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

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

«Море волнуется»

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

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

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

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

«Водолазы»

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

Описание игры: Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания: Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, подталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать

подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.