

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Золотой ключик» с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей
МДОАУ д/с «Золотой ключик»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МДОАУ д/с «Золотой ключик»
Г.В. Юркова
Приказ № 322-ОД от 02.09.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00F64E7C3AF51DBDB71C1494AF558045D6
Владелец Юркова Галина Владимировна
Действителен с 24.01.2024 по 18.04.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4 ГОДА

Пыть-Ях

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы организации образовательной деятельности	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения программы	7
1.2.1.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями физического развития ребенка	9
2.1.1.	Содержание образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет	9
2.1.2.	Содержание образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет	11
2.1.3.	Содержание образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет	13
2.1.4.	Содержание образовательной деятельности для детей от 6 до 7 лет	16
2.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	18
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	30
2.5.	Описание образовательной деятельности по коррекции нарушения развития детей	31
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	31
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения	31
3.3.	Режим дня и распорядок	32
3.4.	Особенности традиционных событий и праздников	34
3.5.	Организация предметно-пространственной развивающей среды	34
Литература		35

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по обучению детей плаванию (далее по тексту Программа) Муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения детского сада общеразвивающего вида «Золотой ключик» с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей (далее по тексту МДОАУ д/с «Золотой ключик» или образовательная организация) разработана в соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО, и с учетом методического пособия «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией Чеменевой А.А., Столмаковой Т.В.

Программа рекомендуется для детей с 4 до 7 лет включительно. Занятия во всех возрастных группах проводятся 1 раз в неделю.

Актуальность программы заключается в поиске новых форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста и методов обучения плаванию.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Возрастная категория детей – 4 -7 лет.

Объем образовательной нагрузки - 1 раз в неделю/4 в месяц/36 в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации – подгрупповая (6-8 человек).

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации (ст.14 ФЗ «Об образовании в РФ»).

1.1.1. Цель и задачи программы

Цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и полноценного физического развития каждого ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формированию двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об образовательном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развития внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувство собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

1.1.2. Принципы и подходы организации образовательной деятельности

Данная программа по обучению плаванию опирается на **общепедагогические принципы**:

1. **Принцип систематичности и последовательности**: занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. К выполнению новых движений приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.
2. **Принцип доступности и индивидуальности**: объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны каждому ребёнку.
3. **Принцип наглядности**: что бы обучение проходило успешно, любое объяснение необходимо сопровождать показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.
4. **Принцип последовательности и постепенности**: при обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.
5. **Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей**: требует, чтобы содержание, формы и методы обучения соответствовали возрастным этапам и индивидуальному развитию обучаемых.
6. **Принцип сознательности и активности**: основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
7. **Принцип непрерывности**: регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Реализуя вышеперечисленные принципы, можно добиться благоприятного влияния плавания на организм ребёнка в дошкольном возрасте.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристика возможностей развития детей

Возрастные возможности детей 3-4 лет

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы, к 3-4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка, многие движения резки, угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3.5-4 килограмм в возрасте 3-4 лет. Весово-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается ещё не достаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп. Не сформирована произвольность движений.

Возрастные возможности детей 4-5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребёнка больше, чем у трех-, четырехлетнего.

С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. К пяти годам у ребёнка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза.

Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц.

Движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качеств.

Возрастные возможности детей 5-6 лет

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития.

Возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных действий. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг другу).

Возрастные возможности детей 6-7 лет

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

Движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Возрастные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья

Дети с задержкой психического развития достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного развития детей состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с задержкой психического развития регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

Детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части.

Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Сформированность у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, эмоционально положительное отношение к плаванию.

- Достаточный, в соответствии с возрастом уровень физической подготовленности, наличие необходимых психофизических и морально-волевых качеств личности.
- Улучшение функционального состояния, организма детей – гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Оценка качества обучения плаванию строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогическая оценка осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков, которая проводится 2 раза в год в виде контрольных упражнений.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Все данные заносятся в протокол и затем с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются.

При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движения ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

К концу обучения

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).

Дети должны уметь:

- выполнять упражнение «Торпеда» на груди или спине;
- плавать кролем на груди в полной координации;
- плавать кролем на спине в полной координации;
- плавать произвольным способом.

1.2.1. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия

со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

Мониторинг проходит с использованием методического пособия А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга: Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Мониторинг по физическому воспитанию направлен на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, овладение основными движениями, динамику этих показателей в течении года.

Тестовые задания овладения плавательными навыками

Тестовые задания 1 года обучения

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Тестовые задания 2 года обучения

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Тестовые задания 3 года обучения

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

Тестовые задания 4 года обучения

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями физического развития ребенка

2.1.1. Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет

Первый год обучения

Содержание занятий в соответствии с ФООП ДО.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя: игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков.

На занятиях в младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей

силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно.

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Адаптировать детей к водному пространству:
 - познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды;
 - формировать умение, не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
 - формировать умение задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
2. Приобщать детей к плаванию:
 - формировать умение скользить с надувным кругом и без него;
 - формировать попеременное движение ног (способом кроль);
 - сформировать навык выдоха в воду;
 - формировать умение плавать облегченным способом.

Упражнения и игры

Цапля, Паровозик, Самолет летит, Краб, Рак, Крокодил, Морские змеи, Птички умываются, Пройди через тоннель, Подводная лодка, Посмотри на рыбку, Рыбки песенки поют, Бегемотики, Фонтан, Дельфинчики, Звезда, Лодочка, Пузырь, Рыбка, Дождик, Карусели, Щука и рыба, Оса, Усатый сом, Найди клад, Сердитая рыбка, Жучок-паучок, Затеяники.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать дыхательное удовольствие.
4. Формировать гигиенические навыки:
 - раздеваться и одеваться в определенной последовательности,
 - аккуратно складывать и вешать одежду,
 - самостоятельно пользоваться полотенцем,
 - последовательно вытирать части тела.
5. Формировать умение выполнять требования техники безопасности:
 - Осторожно ходить по обходным дорожкам;
 - Спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
 - Не толкаться и не торопить впереди идущего;
 - Слушать и выполнять все указания инструктора.

Содержание обучения

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория

Расширение представлений о плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов.

Практика

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

К концу первого года обучения дети должны знать:

- правила личной гигиены;
- элементарные правила безопасности при посещении бассейна.

Дети должны уметь:

- уметь погружаться в воду с открыванием глаз под водой;
- ориентироваться в воде (ходить, бегать, прыгать);
- делать выдохи в воду;
- плавать с надувной игрушкой при помощи движений ног.

2.1.2. Содержание образовательной деятельности для детей 4-5 лет

Второй год обучения

Содержание занятий в соответствии с ФОП ДО.

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Обучение детей плаванию как правило необходимо начинать с знакомства основных правил: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Детей средней группы обучают держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения

группы и переключки детей. Затем ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда».

При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Адаптировать детей к водному пространству
2. Формировать умение детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
3. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
4. Формировать умение плавать облегченными способами.
5. Формировать умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способами кроль на груди, на спине.

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдох в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры (Догони меня, Телефон, Насос, Аквалангисты, Моторная лодка, Торпеда, Звездочка, Стрелка, Поплавок, Винт, Рыбак и рыбки, Затейники, Найди клад, Сомbrero, Веселые ребята, Салки, Море волнуется, Удочка).

Раздел «Здоровье»

Задачи

6. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
7. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
8. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
9. Укреплять мышечный корсет ребенка.
10. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
11. Формировать гигиенические навыки:
 - раздеваться и одеваться в определенной последовательности,
 - аккуратно складывать и вешать одежду,
 - самостоятельно пользоваться полотенцем,
 - последовательно вытирать части тела.

Содержание обучения

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне.
Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

Теория

Закрепление представлений о плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов. Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов)

Практика

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и т. д.

Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др. Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три –пузыри» и др.

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

К концу второго года обучения дети должны знать:

- правила личной гигиены;
- правила безопасности при посещении бассейна.

Дети должны уметь:

- уметь погружаться в воду с открыванием глаз под водой;
- лежать в воде на груди;
- лежать в воде на спине;
- плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

2.1.3. Содержание образовательной деятельности для детей 5-6 лет

Третий год обучения

Содержание занятий в соответствии с ФООП ДО.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под

водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого.

Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием.

На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать формировать умение скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Формировать умение согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Формировать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Упражнения и игры

Упражнения (Звездочка, Стрелка, Винт, Поплавок, Торпеда, Стрелка – Звездочка – Стрелка). Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры (Море волнуется, Буксир, Невод, Салки с мячом, с шайбой, Поплавок, Затейники, Пушбол, Караси и карпы, Веселые ребята, разнообразные эстафеты).

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - умение быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;

- тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
- осторожно сушить волосы под феном.

Содержание обучения

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, картинок, знаков).

Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

Спуск в воду с погружением, с подныриванием, со скольжением в обруч и т. д.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной «змейкой», в полу приседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три –за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

К концу третьего года обучения дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс»).

Дети должны уметь:

- скользить на груди;
- скользить на спине;
- плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди;
- плавать произвольным способом.

2.1.4. Содержание образовательной деятельности для детей 6-7 лет

Четвертый год обучения

Содержание занятий в соответствии с ФОП ДО.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах.

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Изучать движения ног способом брасс.

2. Формировать умение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.
3. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
5. Формировать умение плавать под водой.
6. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
7. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
8. Развивать умение расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
9. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, Торпеда с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры (У кого больше пузырей, Салки с предметами, фиксированным положением на воде, Охотники и утки, Белые медведи, Невод, Веселые ребята, Пушбол, Удочка, Переправа, Разноцветные мячи, разнообразные эстафеты, Водное поло).

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:
 - быстро раздеваться и одеваться;
 - правильно мыться под душем;
 - насухо вытираться;
 - сушить волосы под феном;
 - следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Содержание обучения

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах. Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание.

Посещение соревнований по плаванию.

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду. Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.

Открытие глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

К концу четвертого года обучения дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).

Дети должны уметь:

- выполнять упражнение «Торпеда» на груди или спине;
- плавать кролем на груди в полной координации;
- плавать кролем на спине в полной координации;
- плавать произвольным способом.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Формы, методы, приемы

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике, способы и приемы работы инструктора, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор помогает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации занятия, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с воспитанниками, что дополнительно помогает ему узнать своих *учеников*.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому воспитаннику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с воспитанниками, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде.

Когда подгруппа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения

упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...». Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения инструктор показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения. На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора с группой и каждым воспитанником в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать и др.

Средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнений с изображением отдельных элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей.

Разучивание упражнений. Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения.

Исправление ошибок. Инструктором ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают

предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора.

К **практическим** методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Подвижные игры на суше и воде. В процессе формирования навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.

Оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях.

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий.

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

Соревновательной эффект. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, *необходимую для данного движения.*

Контрольные задания. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

Средства обучения плаванию

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят:

- физические упражнения,
- естественные природные факторы (вода, солнце, воздух),
- тренажеры,
- специальные приспособления (плавательные доски, нарукавники, гимнастические палки, резиновые массажные коврики, мячи, тонущие игрушки, плавающие игрушки, обручи),
- визуальные средства контроля,
- наглядные пособия и др.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные - как на суше, так и в воде.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

- имитационные упражнения;

- упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи во время занятий.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);
- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления);
- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплытие и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

- хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;
- выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полу-приседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);
- движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на

дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);

- движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

Упражнения для обучения дыханию

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

- открывать глаза под водой;
- задерживать дыхание на вдохе;
- дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;
- делать выдохи в воду.

С помощью имитационных движений на суше осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох. Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду - путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

Погружение, всплытие и лежание. Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде.

Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившись с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду.

Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

- держась руками за край бассейна или специальные поручни, присесть так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;
- стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;
- стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» - задержаться под водой (выдох), на «три» - выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца - вдох, погрузиться с головой в воду - выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);
- парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплытие и лежание относятся следующие:

- сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил на тело;
- «поплавок» - сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;
- сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;
- «звездочка» - сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны и др.

Скольжения. Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

- скольжение на груди - стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;
- скольжение на спине - встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);
- скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;
- скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;
- скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление с более глубокого места к мелкому.

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи - поддержки.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются **подвижные игры в воде**: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях занятия. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют: по использованию дополнительных средств и приспособлений, по способу их выполнения, длине составных частей упражнений, по интенсивности.

По использованию дополнительных средств и приспособлений:

- с использованием опоры для обучения работе ног (держась за бортик и др.);
- с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, поплавки и др.);

Следует отметить, что деление на усложняющие и облегчающие средства в данном случае является весьма условным.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ходьба в воде	Способность ребенка произвольно передвигаться по дну бассейна. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с сопротивлением воды.
Дыхание в воде	Способность выдыхать воздух в воду через плотно сложенные губы. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с плотностью воды, развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает ЖЕЛ.
Открывание глаз в воде	Способность зрительно ориентироваться под водой. Помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку во время ныряния, оказания помощи сверстнику, разыскивания каких-либо предметов на дне и т.д.
Ныряние	Способность ребенка самостоятельно, произвольно погружаться с головой под воду на некоторое время, ориентироваться под водой. Помогает обрести чувство уверенности, знакомит с выталкивающей силой воды.
Скольжение	Способность поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде в этом положении. Создает представление о поддерживающей силе воды и динамическом продвижении в ней в безопорном положении, помогает в осознании непосредственно у ребенка способности к плаванию.
Прыжки в воду	Умение владеть своим телом в воздухе и в воде. Воспитывают мужество, решительность, смелость и самообладание.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Весь процесс обучения плаванию условно делится на **четыре этапа**:

I этап – показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами; использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, кинофильмов др.)

II этап – предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

III этап - изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема и т. д. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

IV этап - закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание). Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании);
- дети учатся различным передвижениям в воде, элементам фигурного плавания, акваэробики, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль, брасс, дельфин;
- воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия. По мере необходимости включается комплекс специальных плавательных упражнений. Комплекс упражнений начинается с общеразвивающих в сочетании с дыхательными. Заканчивается – упражнениями, имитирующими по направлению амплитуде и скорости движений техники плавания. Такие упражнения являются частями занятий, проводимыми на суше и в воде.

Особенности организации обучению плаванию

Занятия по обучению плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Присутствие в бассейне медицинского работника при проведении занятий является обязательным.

Большая роль в подготовке и проведении образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться.

Вместе с медицинским работником определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед занятиями по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию.

Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении занятий по обучению плаванию осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Медицинский работник решает вопрос о допуске детей к занятиям плаванием с учетом их здоровья и индивидуальных особенностей. После болезни первые занятия должны быть менее продолжительными. После 3-4 занятий продолжительность занятий стабилизируется.

Допуск к занятиям плаванием детей с хроническими заболеваниями определяется соответствующими специалистами отдельно для каждого ребенка.

Перед занятием медицинский работник осматривает детей, освобождает от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие и имеет начальные признаки заболевания.

Дети с кожно-аллергическими заболеваниями, экземой, другими кожными болезнями к занятиям плаванием не допускаются до полного исчезновения клинических проявлений болезни. Разрешение на посещение ими бассейна дает дерматолог.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Обеспечение безопасности

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

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

1. Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Допускать детей к непосредственно занятиям только с разрешения врача.
5. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
6. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
7. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
8. Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
9. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
10. Не проводить непосредственно занятия по плаванию раньше, чем через 50 минут после еды.
11. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
12. Соблюдать методическую последовательность обучения.
13. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
14. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
15. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
16. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно на занятиях по плаванию. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:
 - внимательно слушать задание и выполнять его;
 - входить в воду только по разрешению инструктора;
 - спускаться по лестнице спиной к воде;
 - не стоять без движений в воде;
 - не мешать друг другу, окунаться;

- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Наглядно-информационные формы с семьями воспитанников взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- *Информационные стенды*, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- *Папки-передвижки*, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
- *Рекомендации, практические советы*, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
- *Выставка детских рисунков* и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
- *Фоторепортажи* организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
- *Фотосессии* детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей.

Месяц	Содержание	Форма	Возрастная группа
Сентябрь	«Как вы относитесь к тому, что ваш ребенок будет посещать занятия по плаванию»	Анкетирование	от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет
Октябрь	«Как подготовиться к занятиям в бассейне дома»	Папка-передвижка	Все группы
Ноябрь	«Значение дыхания в плавании»	Оформление папки – передвижки	Все группы
	«Игры в воде»	Консультация	
Декабрь	«Учим правильно дышать»	Консультация	Все группы
Январь	Зачем малышу бассейн?	Консультация	Все группы
	"Чтобы ребенок не боялся плавать"	Папка-передвижка	
Февраль	«Рекомендации для родителей по	Рекомендации	Все группы

	обучению дошкольников плаванию»		
Март	«Учим плавать кролем на груди и спине»	Консультация	от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет
Апрель	«В гости к золотой рыбке»	День открытых дверей	от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет
	«Морское путешествие»		от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет
Май	Техника безопасности на воде в летний период	Рекомендации	Все группы

2.5. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушения развития детей

Дети с ограниченными возможностями здоровья посещают совместные занятия вместе с остальными воспитанниками и осваивают программу по обучению плаванию.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Плавательный бассейн в МДОАУ д/с «Золотой ключик» соответствует действующим санитарным правилам и нормативам и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

В состав помещений бассейна входят: раздевальная комната для девочек и мальчиков, детский туалет, душевые кабины, зал с чашей бассейна.

Все элементы физкультурного оборудования и пособий имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

Для занятий в бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения

1. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»: Изд. Детство-Пресс, 2011
2. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми)

Оборудование бассейна

№	Наименование	Количество
1	Аквадиски веселые ладошки	6
2	Багор для вылавливания предметов из воды 3м	1

3	Водный кольцеброс	2
4	Доска для плавания	16
5	Жилет спасательный "Спорт технология" детский	10
6	Жилет надувной	8
7	Коннектор для нудлов с двумя отверстиями	6
8	Коннектор с одним отверстием	2
9	Круг D-64см	6
10	Круг D-51см	5
11	Мяч надувной разноцветный	6
12	Нарукавники	6
13	Нарукавники 19*19 см 3-6л	10
14	Нудл детский 80см	16
15	Плавающий обруч д-75см	6
16	Следки с шипами 230*100	3
17	Тонущие игрушки Водоросли 4шт	4
18	Термометр для воды плавающий	3
19	Шест спасательный 3м	1
20	Учебное оборудование -игра для бассейна "Баскетбол"/надувное кольцо, мяч/	1
21	Учебное оборудование -игра для бассейна "Волейбол на воде"/надувные стойки, сетка мяч/	1
22	Учебное оборудование -набор "Водное поло" /игровое/ надув ворота, мяч	1
23	Полка этажерка Каскад 4-х секц	1
24	Стеллаж для акваинвентаря	1
25	Скамейки для бассейна	2
26	Стойка для мелкого инвентаря	2

3.3. Режим дня и распорядок

Содержание образовательной деятельности

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила и нормы.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, так как только сочетание физкультурно-оздоровительной деятельности в бассейне со всеми многообразными формами оздоровительной, воспитательной и образовательной работы может дать положительный результат в укреплении здоровья и закаливании организма дошкольников.

Режим дня, включающий дополнительное образование по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение приема пищи, сна, разнообразных форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обязательно учитывается время приема пищи. Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 50 мин после еды.

Обучение плаванию проходит по установленному графику проведения занятий в форме подгрупповой (6-8 человек) образовательной деятельности.

Объем образовательной нагрузки в разных возрастных группах

Возрастная группа	Длительность, мин	Количество занятий		
		В неделю	В месяц	В год
от 3 до 4 лет	15	1	4	18
от 4 до 5 лет	20	1	4	36
от 5 до 6 лет	25	1	4	36
от 6 до 8 лет	30	1	4	36

Параметры микроклимата в бассейне

Помещение	Температура воздуха, °С	Относительная влажность воздуха, %	Скорость движения воздуха, м/с
Зал с ванной бассейна	32–34 °С	до 65	до 0,2
Раздевальные	от 25 °С	Не нормируется	
Душевые	от 25 °С		

Виды занятий по обучению плаванию

Вид занятия	Направление	Задачи
Традиционное	Имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей	Направлено на решение основных задач по обучению плаванию
Сюжетно-игровое	Построено по одному сюжету	Основа-структура традиционного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом
Тренировочное	Закрепление приобретенных навыков плавания.	Направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей
Занятие, построенное на одном способе плавания	Изучение, закрепление или совершенствование техники плавания каким-либо способом	
Игровое	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет	Направлено на снятие напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций
Оздоровительное плавание	Предназначены для детей с отклонениями в здоровье	По назначению врача
Занятия по аква-аэробике	Выполнение физических упражнений под музыку	Повышение интереса к занятием плаванием
Контрольные	Оценка качества обучения плаванию	Можно проводить в форме олимпийских игр, чемпионатов

3.4. Особенности традиционных событий и праздников

Культурно - досуговые мероприятия – неотъемлемая часть в деятельности образовательной организации. Организация праздников, развлечений, детских творческих дел способствует повышению эффективности образовательной деятельности, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Периодичность проведения развлечений и праздников

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
от 3 до 4 лет	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
от 4 до 5 лет	1 раз в месяц	2 раза в год	20-25 мин	30-40 мин
от 5 до 6 лет	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	40-50 мин
от 6 до 7 лет	1 раз в месяц	2 раза в год	35-40 мин	45-60 мин

3.5. Организация предметно-пространственной развивающей среды

Организация предметно-пространственной развивающей среды в бассейне - это средство для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Среда бассейна разделена на коррекционную зону, сухую зону, познавательную зону, игровую зону, плавательную зону. Каждая зона насыщена предметами и атрибутами, ориентирами и схемами, нестандартными изменяющимися предметами, которые ежедневно будут возбуждать интерес детей, давать тему для построения взаимодействия со сверстником.

В бассейне организована предметно развивающая среда, которая обеспечивает реализацию образовательной программы в соответствии с ФГОС ДО. В соответствии с ФГОС ДО развивающая образовательная среда бассейна обеспечивает:

- качество дошкольного образования;
- доступность;
- открытость;
- привлекательность для детей;
- охрану и укрепление здоровья;
- комфортность.

Вариативность предметно-пространственной развивающей среды в бассейне достигается возможностью смены наполнения среды, возможностью отбора самими детьми игрового оборудования и материалов для работы.

Конечно, отдельное внимание уделяется выполнению требований безопасности. Для организации занятий по обучению детей плаванию, при бассейне имеется инвентарь, обеспечивающий безопасность купания и страховку детей, находящихся в воде – плавательные круги, доски, длинный шест, нарукавники, жилеты. Пространство бассейна содержит схемы-таблички, регламентирующие поведение на воде, при подготовке к занятию на воде. В бассейне имеются наглядные пособия, по обучению детей ЗОЖ; плакаты с различными способами плавания, изготовленные своими руками.

Литература

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: «Просвещение», 2019
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 2020
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под.ред. А.А.Чеменовой. – 2-е изд., перераб. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2022. – 288 с.

Интернет-ресурсы

<http://ds30.detkin-club.ru/editor/2125/files/2c289eee1260539fbd8f9cd5154f37dd.pdf>

<http://www.mdou188.vrn.ru/resurs/swimming.pdf>

<https://infourok.ru/metodika-obucheniya-plavaniyu-v-dou-1711026.html>

Упражнения для разминки на суше

Первый год обучения

1. «Мышки идут» - ходьба на носках, руки согнуты в локтях.
2. «Мишка топает» - ходьба на пятках, руки на поясе.
3. «Паровозик» - ходьба с попеременной работой согнутых в локтях рук и произнесением слога «чух».
4. «Лыжники» - ходьба в полу наклоне вперёд с попеременными движениями прямых рук вперёд-назад и произнесением «мы» на выдохе.
5. «Солдаты» - ходьба с чеканием шага и маховыми движениями рук.
6. «Партизаны» - ходьба на носках.
7. «Петушок» - ходить вперёд, сгибая ноги в коленях, с одновременным подниманием рук вверх.
8. «Цапля» - ходить вперёд, сгибая ноги в коленях, с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
9. «Змея» - ходьба с выполнением дыхательного упражнения:
 - 1 — руки через стороны вверх — вдох через нос;
 - 2 2-3-4 — опуская руки вниз, сложить кисти около груди, а затем выпрямить руки вперёд. На выдохе произнести звук «ш».
10. «Кошка крадётся» - ходьба на четвереньках большими шагами.
11. «Гуси» - ходьба в приседе.
12. «Мышки убегают» - лёгкий бег с произнесением звука «и».
13. «Волк бежит» - лёгкий бег с произнесением звука «у».
14. «Гуси летят» - лёгкий бег с произнесением звука «га».
15. «Утки к воде полетели» - лёгкий бег с произнесением «кря».
16. Лёгкий бег с произнесением звуков «о», «ы», «а», «ю».
17. «Лошадка скачет» - бег шагами галопа.
18. Бег «по-обезьяньи» - передвижение в упоре лёжа.
19. Прыжки на двух ногах с различным положением рук, «по-лягушачьи» с произнесением «ква» на выдохе.

Второй год обучения

1. «Паровозик» - ходьба с попеременной работой рук и произнесением «чух» на выдохе.
2. «Тростинка» - ходьба на носках, руки вверх.
3. «Чебурашка» - ходьба на пятках, руки за головой.
4. «Цапля» - ходить вперёд, сгибая ноги в коленях, с высоким подниманием бедра, руки в стороны.
5. Ходьба на носках, с хлопками прямыми руками над головой.
6. Ходьба на пятках, с хлопками прямыми руками перед собой.
7. Ходьба на носках руки в стороны.
8. Ходьба на пятках, руки на поясе.
9. «Лыжники» ходьба в наклоне вперёд с попеременной работой прямых рук вперёд-назад и произнесением слова «мы» на выдохе.
10. Подвижная игра «Солдаты-партизаны» - ходьба по сигналу, чеканя шаг и на носках.
11. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд-назад.
12. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд-назад.
13. Лёгкий бег с отведёнными в стороны руками и произнесением на выдохе звука «у».
14. Лёгкий бег с произнесением звуков «о», «а», «ы», «и», «э».
15. Лёгкий бег с приседанием и касанием ладонями пола (по сигналу или в указанном месте).
16. Бег «по-обезьяньи» - передвижение в упоре лёжа.
17. Лёгкий бег с изменением направления по сигналу.

18. «Буратино» - бегать, сгибая ноги в коленях.
19. Лёгкий бег: на 2 шага — вдох, на 4 шага -выдох»
20. Лягушата» - выпрыгивания из полуприседа.
21. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.
22. «С кочки на кочку» - прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе.
23. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе.
24. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, хлопая в ладоши.

Третий год обучения

1. Ходьба на носках, руки в стороны.
2. Ходьба на носках, прямые руки вверху сцеплены.
3. Ходьба на носках, руки в стороны. Прямыми руками выполнять пружинистые движения вверх-вниз.
4. Ходьба на носках, согнутые в локтях руки сцеплены за головой.
5. Ходьба на носках с хлопками в ладоши над головой.
6. Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую зажать пальцем; выдох через правую. Затем вдох через правую ноздрю, левую — зажать, выдох через левую ноздрю.
7. Ходьба с выполнением упражнения «Очищающее дыхание». Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малыми порциями с большим напряжением и сопротивлением.
8. Ходьба на пятках, руки на поясе.
9. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам.
10. Ходьба на левой пятке, правом носке, руки на поясе.
11. Ходьба на правой пятке, левом носке, руки на поясе.
12. Ходьба в приседе, руки впереди (спина прямая, перекатывание с пятки на носок).
13. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд — назад.
14. Ходьба с выполнением упражнения «Мельница» руками вперёд — назад.
15. Прыжки: ноги врозь — ноги вместе, руки на поясе.
16. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе.
17. Прыжки на правой, затем на левой ноге, руки на поясе (по 2 прыжка).
18. Прыжки в приседе, руки на колени.
19. «Пружинка» - прыжки на двух ногах, прямые руки сцеплены вверху.
20. Бежать вперёд, сгибая ноги в коленях.
21. Лёгкий бег с произнесением звуков «у», «а», «о», «и», «э», «ы» на выдохе.
22. Бег с высоким подниманием бедра.
23. Лёгкий бег с приседанием и касанием пальцами рук пола по сигналу.
24. Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места.
25. Бег с изменением направления по сигналу.
26. Бег с выпрыгиванием и хлопком прямых рук над головой по сигналу.
27. Бег с выполнением вдоха, выдоха на 4 шага, с задержкой дыхания на вдохе на 4-5 секунд.
28. Бег «по- обезьяньи» передвижение в упоре лёжа.

Четвертый год обучения

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба на носках, руки на поясе, с подниманием и опусканием плеч.
3. Ходьба на носках, руки на поясе: 1-2 — локти вперёд; 3-4 — локти назад — прогнуться.
4. Ходьба на носках, руки в стороны.
5. Ходьба на носках, руки в стороны, в согласовании с пружинистыми движениями прямых рук вверх — вниз.
6. Ходьба на носках, прямые руки сцеплены над головой.
7. Ходьба на носках, хлопки ладонями прямых рук над головой.

8. Ходьба на носках: 1-2-3 — скрестные движения прямых рук перед грудью; 4 — отвести прямые руки как можно дальше назад.
9. Ходьба на носках, кисти к плечам, с поочерёдным выпрямлением рук вверх.
10. Ходьба на левой пятке, правом носке и наоборот.
11. Ходьба на пятках, руки на поясе.
12. Ходьба на пятках, руки за головой.
13. Ходьба на пятках с поочерёдным отведением прямых рук назад (одна вверху, другая внизу).
14. Ходьба на пятках, согнутые в локтях руки сцеплены за спиной.
15. Ходьба в полуприседе, руки вперёд.
16. Ходьба в приседе, руки на коленях.
17. Ходьба в наклоне вперёд с попеременными движениями прямых рук вперёд-назад на выдохе.
18. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад.
19. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд-назад.
20. Ходьба с выполнением упражнения «Очищающее дыхание». Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох малыми порциями с большим напряжением и сопротивлением.
21. Ходьба: вдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, выдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем. Вдох через правую ноздрю, левую закрыть пальцем, выдох через левую ноздрю, правую закрыть пальцем.
22. Лёгкий бег с произнесением звуков «а, у, о, э, ы, и».
23. Бежать вперёд, сгибая ноги в коленях.
24. Бег вперёд с выбрасыванием прямых ног поочерёдно.
25. Бег с захлестом голени.
26. Бег с выпрыгиванием вверх около указанного места.
27. Бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу.
28. Бег с изменением направления по сигналу.
29. Лёгкий бег с дыханием под счёт: на 4 счёта — вдох, на 4 счёта — выдох.
30. «Цыганочка» - бег с касанием развёрнутыми наружу стопами кистей рук.
31. Бег «по- обезьяньи»-передвижение в упоре лёжа.
32. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.
33. Прыжки: чередовать 2 прыжка на левой, 2 прыжка на правой ноге, руки на поясе.
34. Прыжки: ноги врозь — ноги вместе, руки согнуты в локтях, из сторон -вместе с хлопком перед грудью.
35. Прыжки: 1-правую руку на пояс 2-левую руку на пояс 3-кисть правой руки к плечу 4-кисть левой руки к плечу 5-правую руку выпрямить вверх 6-левую выпрямить вверх 7-8- два хлопка над головой. Далее в обратном порядке вниз.
36. Прыжки из стороны в сторону, руки на пояс.
37. Прыжки: ноги врозь — ноги вместе, хлопая ладонями над головой.
38. Прыжки: ноги врозь — ноги скрестно, руки на пояс.
39. Выпрыгивание вверх вперёд из приседа.
40. Прыжки: 1-2-3- руки на пояс; 4 — выпрыгивание из приседа вверх.
41. Шагами галопа левым, правым боком вперёд, руки на поясе.
42. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.
43. Ходьба с выполнением упражнения на дыхание: 1- руки через стороны вверх — вдох через нос; 2-3-4 — медленный выдох с произнесением звука «м» и опусканием рук вниз.
44. Ходьба с выполнением упражнения «Змея шипит».
45. Ходьба с выполнением выдоха на каждый шаг, при этом тело предельно расслабленно после каждого шага.
46. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: на 2 шага — вдох, на 1 шаг задержка дыхания, на 2 шага — выдох.

Упражнения по обучению плаванию

Задачи:

1. Помочь детям освоиться с новой, необычной средой;
2. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

для детей 3-4 лет

1. Ходить по кругу, держаться за бортик.
2. Ходьба в приседе, держаться за бортик.
3. «Цапля» - ходить, сгибая ноги в коленях, высоко поднимая бедро.
4. «Гуси идут» - ходьба, руки за спиной, наклоняться вперед.
5. «Гуси поплыли» - то же, но в приседе.
6. «Краб» - ходьба боком вперед, руки на поясе.
7. «Рак» - ходьба спиной вперед, смотреть через правое плечо.
8. «Морские змеи» - ходьба, держаться друг за друга, обходить лежащие на воде игрушки.
9. «Пройди через тоннель» - пройти через обруч, погружаясь в воду с головой.
10. «Вертолет» - ходьба с вращением туловища вокруг своей оси, руки в стороны.
11. «Крокодил» - ходьба на руках, вытянув ноги назад.
12. «Раки» - ходьба на руках, ногами вперед, голова прямо.
13. «Крокодил на охоте» - ходьба на руках с опусканием лица в воду, ноги прямые, сзади.
14. «Гуси полетели» - легкий бег с маховыми движениями прямых рук.
15. Легкий бег спиной вперед.
16. Легкий бег по диагонали.
17. «Самолет летит» - легкий бег, руки в стороны.
18. «Догони рыбку» - бросить рыбку, бегом добежать до неё. Во время бега высоко поднимать бедро, как при выполнении упражнения «Цапля».
19. прыжки на месте, держаться за бортик.
20. «Лягушата веселятся» - прыжки без опоры, хлопать ладошами по воде.
21. «Лягушата» - прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях («лапки лягушки»), лицом, спиной вперед.
22. «Кузнечики» И.п. – упор присев, прыжки на руках, ноги сзади, согнуты в коленях. «Кузнечик» скачет, отталкиваясь руками от дна бассейна – сначала вперед ногами, затем головой.
23. Стоя в кругу, рассмотреть ноги, руки под водой. зачерпнуть воду в ладошки – умыться, полить воду на голову.
24. «Птички умываются» - на задержке дыхания опустить лицо в воду, повернуть голову то в одну, то в другую сторону.
25. «Рыбки песенки поют» - выдох в воду, опуская в воду только рот, затем нос, глаза. На выдохе предложить произносить звук (У).
26. «Вода кипит» - выдох в воду с опусканием лица в воду. Руки образуют круг перед грудью – это «чайник».
27. Погружение в воду по шею, до уровня подбородка, носа, глаз.
28. «Подводная лодка» - погружаться в воду с головой, открыв глаза в воде.
29. «Крокодил уходит на дно» - держась за трубу на дне, поднырнуть под воду на задержке дыхания.
30. «Дельфинчики» - ныряние через обруч.
31. Подныривание с помощью инструктора.

32. «Морская звезда» - лечь на дно, руки и ноги в стороны.
33. «Звезда» - лежать на груди, опустив лицо в воду. И.п. – сидя на дне. ь«Звезда» - на спине (сделать вдох, надуть щеки, лечь на спину, поднять живот вверх). Можно поддерживать ребенка снизу за голову.
34. «Лодочка» - лежание на груди, руки впереди.
35. Скользить с надувным кругом, не опуская лицо в воду, затем опуская лицо в воду.
36. «Большой – маленький фонтан» - попеременные движения ногами способом кроль на груди, спине, стоя на руках.
37. «Моторная лодка» - плавать с надувным кругом, двумя пенопластовыми досками, удерживая их руками сбоку от туловища, при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.
38. Имитировать движения руками способом брасс, стоя на месте в наклоне вперед.
39. Скольжение с выполнением гребковых движений руками как при плавании способом брасс.

для детей 4-5 лет

1. «Паровозик» - ходьба с ритмичной работой согнутых рук. Локти должны быть в воде.
2. «Кораблик» - ходьба со сцепленными впереди руками и опусканием лица в воду. На выдохе петь звук (У).
3. «Моряки плывут» - ходьба в наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками.
4. «Вертолет» - ходьба с вращением вокруг своей оси, руки скользят по воде.
5. «Страус» - ходьба с опущенным в воду лицом, руки сцеплены сзади в виде хвоста.
6. Ходьба с толканием лбом игрушки: лицо опущено в воду, руки сцеплены за спиной.
7. «Рачки» - ходьба на руках сначала головой, затем ногами вперед.
8. Ходьба по кругу с одновременными гребковыми движениями прямых рук сначала лицом, затем спиной вперед.
9. ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук сначала лицом, затем спиной вперед.
10. «Самолет» - бег, руки отведены в стороны, скользят по воде. Бег гигантскими шагами.
11. «Догони игрушку» - бросание игрушки, бег за ней.
12. Бег лицом, затем спиной вперед.
13. Бег «Змейкой» по бассейну.
14. Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди.
15. «Кораблик» - ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду. На выдохе петь звук (У).
16. Прыжки лицом, затем спиной вперед.
17. Прыжки с одновременными маховыми движениями руками вверх – вниз.
18. «Смотри на пузырьки» - выдохи в воду с погружением и открыванием глаз.
19. Выдох продолжительный через нос и рот.
20. «У кого больше пузырей?» - выдохи в воду через нос и рот.
21. «Бегемотики» - стоя в наклоне вперед около бортика, делать выдохи в воду, широко открывая рот для вдоха, оставляя подбородок на воде.
22. «Батискаф» - выдохи в воду с погружением и открыванием глаз в воде, одну руку поднять вверх, кисть сжата в кулак.
23. Выдохи в воду с произнесением звука (У).
24. Стоя в наклоне, руки держатся за поручень, выполнять выдохи в воду под счет: – вдох; – 3 – 4 – выдох.
25. «Аквалангисты» - стоя около бортика, погружаться в воду на задержке дыхания на – 8 секунд.
26. Погружения в воду на вдохе, а затем на выдохе.

27. «Посмотри на меня» - погружение в воду с открыванием глаз под водой.
28. «Лучший ныряльщик» - ориентирование в воде. На вдохе достать три предмета со дна, расположенные на расстоянии 0,3-0,5м. друг от друга. Глубина – по пояс.
29. «Лодка у причала» - после глубокого вдоха лечь на воду, держась за поручень.
30. «Дельфинчики» - ныряние через обруч.
31. «Звезда» - лежание на груди, спине, ноги врозь, руки в стороны
32. «Лодочка» - из и.п. – стоя на коленях, руки впереди – лечь на воду.
33. «Морская звездочка» И.п. – стоя на коленях, ноги врозь, руки в стороны. Лечь на воду на задержке дыхания («Звезда»).
34. «Стрелка» И.п. – присед, руки вперед, ладонь на ладони. Сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду и скользить до противоположного бортика.
35. «Стрелка» на груди, спине с различным положением рук: впереди, вдоль туловища, на поясе, одна впереди, другая прижата к туловищу.
36. «Поплавок» - всплыть в группировке, обхватив кистями голеностопные суставы.
37. «Поплавок» - «Стрелка» - «Поплавок» - на груди.
38. «Винт» - скольжение на груди с переворачиванием на спину. Опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании способом кроль на груди (ноги прямые, носки вытянуты, на поверхности появляются только пятки).
39. «Моторная лодка» - держась за поручень (локти вниз, подбородок - на воду), ритмично работать прямыми ногами способом кроль.
40. Плавание с двумя пенопластовыми досками на груди, затем на спине при помощи движений ног способом кроль.
41. Плавание с двумя пенопластовыми досками при помощи движений ног, как при плавании способом кроль в согласовании с дыханием.
42. Плавание с одной пенопластовой доской при помощи движений ног, как при плавании способом кроль, не опуская лицо в воду и в согласовании с дыханием (выдох на 4-6 ударов ногами – считать).
43. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с доской под головой.
44. То же упражнение, но без доски, руки вдоль туловища.
45. Плавание в ластах с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, затем на спине.
46. Плавание при помощи движений рук способом брасс.
47. Плавание при помощи попеременных круговых движений прямых рук вперед (темп средний).
48. Плавание произвольным способом: руки – брасс, ноги – кроль; кролем на груди при задержанном дыхании; на спине при помощи движений ног способом кроль.

для детей 5-6 лет

1. Ходьба в полу-наклоне вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед.
2. То же, но с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед.
3. Ходьба спиной вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук назад.
4. То же, но с попеременными круговыми движениями прямых рук назад.
5. Ходьба в полу-наклоне вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой).
6. Ходьба в полу-наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом брасс.
7. Ходьба в полу-наклоне вперед с выполнением гребковых движений руками способом дельфин.
8. Ходьба спиной вперед с выполнением гребковых движений руками способом кроль на спине.

9. Легкий бег с изменением направления по сигналу.
10. Легкий бег с выполнением по сигналу упражнений «Поплавок», «Звезда», «Стрелка».
11. Прыжки с погружением под воду, руки на поясе.
12. Прыжки с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед.
И.п. – стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды. Движения рук кролем, брассом, дельфином.
И.п. – стоя в положении наклона вперед, руки впереди, лицо опущено в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания (поочередно то одной, то другой рукой).
И.п. – стоя в положении наклона вперед. Согласование движений рук брассом, дельфином и дыхания.
13. «Звездочка» - лежание на груди, спине; руки и ноги широко разведены в стороны.
14. «Стрелка» - скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки впереди, одна кисть лежит на другой, руки прижать к туловищу, одна рука впереди, другая прижата). Результаты фиксировать игрушкой.
15. «Винт» - поочередное скольжение на груди, спине, руки впереди.
16. «Стрелка» - «Поплавок» - «Стрелка» на груди.
17. «Звездочка» - «Поплавок» - «Звездочка» на груди, затем на спине.
18. «Звездочка» - «Поплавок» - «Звездочка» на груди.
19. «Торпеда» - скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки впереди, руки прижаты к туловищу, одна рука впереди, другая прижата) в согласовании с движениями ног кролем.
20. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин при задержанном дыхании.
21. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием.
22. Держась руками за поручень, опустив локти в воду, подбородок – на воду, ритмично работать ногами кролем на груди.
23. Лежа на спине и держась руками снизу за поручень, ритмично работать ногами кролем на спине.
24. Плавать на груди при помощи движений ног способом кроль, держась руками сначала за верхний край доски, затем – за нижний; подбородок лежит на воде. То же, но в ластах.
25. Плавание на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. То же, но в ластах.
26. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской: под головой, удерживая ее на груди согнутыми в локтях руками (как гармошку), около таза – выпрямленными руками, выпрямленными руками за головой. То же, но в ластах.
27. Плавание кролем на груди с пенопластовой доской при помощи движений ног и одной руки, в согласовании с дыханием (поочередно менять руки и задерживать их впереди). То же, но в ластах.
28. Плавание при помощи движений ног способом дельфин, руки впереди или прижаты к туловищу. То же, но в ластах.
29. Плавание кролем на груди, затем на спине – при задержанном дыхании.
30. Плавание кролем на груди, затем на спине – в полной координации.
31. То же, но в ластах и с изменением темпа.
32. Плавание комбинированными способами (ноги – кролем, руки брассом, ноги кролем, руки дельфином) при задержанном дыхании и в согласовании с дыханием. То же, но в ластах.
33. Плавание на спине при помощи движений ног кролем и одновременно гребковых движений прямых рук через 4, 8 ударов ногами.

И.п. – стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду. Повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох).

И.п. – стоя в положении наклона вперед. Подбородок касается воды – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

34. «Взрывное дыхание» - выдох в воду. Выдох выполняется после задержки дыхания на вдохе.
И.п. – стоя около бортика, нос зажать пальцами. Погружение в воду. Обязательно выполнять глотательные движения.
35. Ныряние: проползая под водой, цепляясь руками за трубу (при задержанном дыхании).
36. Многократные выдохи в воду.
37. Выдохи в воду с произнесением звуков (у), (о), (и).
38. «У кого больше пузырей» - выдохи в воду.

для детей 6-7 лет

Те же упражнения, что и для детей 5-6 лет.

Кроме этого:

1. Плавание кролем на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием, руки прижаты к туловищу.
2. Плавание кролем на груди, затем на спине при помощи движений ног и одной руки, в согласовании с дыханием.
3. Держась согнутыми руками за поручень, совершать имитационные движения ног брассом.
4. Плавание при помощи движений ног брассом с пенопластовой доской в руках и без нее, с различным положением рук (впереди, прижаты к туловищу).
5. Упражнение для согласования движений рук и ног с дыханием в плавании способом брасс. Два движения ногами: руки при этом впереди, затем – согласованные движения рук и ног с дыханием.
6. Плавание брассом при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании.
7. Плавание брассом в полной координации.
8. Плавание под водой при помощи движений ног кролем, рук – брассом.
9. То же, но руки выполняют удлиненный гребок вниз до бедер.
10. Ныряние: проползание по трубе под водой на задержке дыхания. Для облегчения нахождения под водой выполнять глотательные движения.
11. Ныряние: проползание по трубе под водой с выполнением порционных вдохов около лежащих на дне предметов.
12. Прыжки с возвышенности, специально оборудованного места:
13. «Зайчик» - прыгать, изобразив руками «лапки» или ушки.
14. «Тигр» - прыгать, изобразив руками «лапы» и произнося звук (р).
15. «Слон» - прыгать, держа правой кистью кончик носа, а левую руку отведя в сторону.
16. «Чебурашка» - прыгать, держа согнутые руки на затылке.
17. «Козлик» - прыгать, изобразив руками рожки.
18. «Обезьянка» - прыгать, оттянув кистями рук уши в стороны и надув щеки.
19. «Оловянный солдатик» - прыгать в воду, прижав руки к туловищу.
20. «Самолет» - прыгать, отведя прямые руки в стороны.
21. «Колобок» - прыгать в группировке: в приседе обхватить руками колени, прижав подбородок к груди.
22. «Ракета» - стартовый прыжок через обруч из положения сидя или стоя на бортике

Упражнения, приучающие ребенка к воде

1. Ополосните лицо водой, затем откройте глаза. Выполнив это упражнение, посмотрите на ребенка и скажите: «Я тебя вижу, Миша! А ты сможешь так? »

2. Наберите воды в пригоршню и, закрыв глаза, опустите в нее лицо. Издайте звук: «Фу-у-у-у», затем поднимите голову, откройте глаза и попросите ребенка повторить это упражнение.
3. То же упражнение. Но глаза не закрывать.
4. Попускайте с ребенком «фонтанчики». Наберите в рот кипяченой воды и через сомкнутые губы энергично выпустите струю. Можно предложить устроить состязание, кто дальше или дольше выпустит струю изо рта.

Упражнения на задержку дыхания и входа в воду

1. Предложите детям попускать мыльные пузыри. Старайтесь сделать так, чтобы летящий мыльный пузырь как можно дольше не касался пола. Для этого надо подуть на него снизу вверх.
2. Предложите ребенку подуть на бумажный кораблик, плавающий в тазике с водой.
3. «Запуск ракеты». Налейте в чистый тазик воды. Объясните ребенку, что сейчас будет включен «двигатель ракеты». Работая, она издает протяжный звук «П-у-у-ф». Несколько раз повторите «запуск» над водой. Затем это упражнение выполните, касаясь воды только губами. Обратите внимание, чтобы вдох выполнялся энергично через плотно сомкнутые губы.
4. «Водолаз». Опустить на дно тазика тонущие предметы, игрушки, которые ребенок должен будет достать поочередно. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок вначале задерживал дыхание, затем выполнял вдох в воду, доставая предмет руками.

Все эти упражнения можно повторять ежедневно, они помогут ребенку быстрее привыкнуть к воде и научиться плавать как в бассейне, так и в естественных условиях.

Подготовительные упражнения. Младший дошкольный возраст.

1. «Мячики». Прыжки на двух ногах одновременно и поочередно.
2. «Ледокол». Ходьба, наклонившись вперед, заложив руки за спину.
3. «Спрячемся под воду». Приседания с задержкой дыхания.
4. «Стрела». Встать прямо, поднять руки вверх, сделать вдох, потянуться. Опустить руки – выдох.
5. «Лодочки с веслами». Обычная ходьба, помогая себе гребковыми движениями рук.
6. «Мельница». Вращательные движения прямыми руками вперед. Вначале двумя руками вместе, затем попеременно правой и левой.
7. «Крокодилы». Имитационные движения ног кролем, лежа на животе, руки под подбородком.
8. «Цапли». Ходьба с высоким подниманием колена, стараясь перешагнуть через предмет (кубик).

Подготовительные упражнения. Средняя группа.

1. «Кто выше?». Прыжки на месте, выполняя имитационные движения руками.
2. «Мы веселые ребята». Бег с высоким подниманием колена, догоняя друг друга.
3. «Зайки». Прыжки на месте на двух ногах. Дети стоят в парах, держась за руки.
4. «Насос». Поочередное приседание в парах. При приседании производится выдох и задержка дыхания.
5. «Мельница». Имитационные движения рук кролем.
6. «Стрела». Встать прямо, поднять руки вверх, сделать вдох, потянуться. Опустить руки – выдох.
7. «Дровосек в воде». Дети стоят в кругу. Наклонившись вперед, выполняют маховые движения рук вперед – назад (имитационные движения рук кролем).
8. «Покажи пятки». Дети выполняют движения ног кролем, лежа на спине.
9. «Плывем на лодке». Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться вперед – вытянуть руки, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу.
10. «Поплавок». Поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присест – сгруппироваться, задержать дыхание. Выпрямиться, сделать выдох.

Подготовительные упражнения. Старший дошкольный возраст.

1. «Прыжок дельфина». Присесть, поднять руки вверх и немного вперед. Затем выпрыгнуть вперед, немного согнуться – вдох – задержать дыхание.
2. «Винт». Повороты с груди на спину и наоборот. И. п. : лежа на спине.
3. «Коробочка». Присев, руками обхватить голени, сделать вдох, задержать дыхание – опустить голову (у коробочки закрылась крышка) .
4. «Медуза». Сделать глубокий вдох – лечь, задержав дыхание. Затем сделать выдох.
5. «Краб – носильщик». Сесть, согнув ноги в коленях, опереться руками сзади. Затем приподнять таз как можно выше. На живот кладется предмет. Ребенок должен постараться пройти как краб вперед и назад, не уронив груз.
6. «Покажи пятки». Дети выполняют движения ног кролем, лежа на спине.
7. «Мельница». Выполнять маховые движения руками в и. п. : наклонившись вперед.
8. «Фонтан». Принять и. п. : упор сзади, лежа на спине. Выполнять попеременные маховые движения ногами как при плавании кролем на спине.
9. «Велосипед». Принять и. п. : лежа на спине. Выполнять поочередные вращения ногами.
10. «Полоскание белья». Стоя в кругу, наклонить туловище вперед и выполнять маховые движения рук вправо – влево

Приложение 3

Игры на воде

«Цапли»

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания: Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры: Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания: Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Оттолкнись пятками»

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры: Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания: До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног—«растопыркой». В воде во время приседаний колени разводятся, стопы при прыжке держат «клюшкой», отталкиваются только пятками.

«Кузнечики»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры: Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах

(положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания: Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры: Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры: Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания: Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погружившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Мяч в воздухе»

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Спрячься в воду»

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погружиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания: По ходу игры темп вращения мяча меняется — от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

«Циркачи»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры: Может быть командной и неkomандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя заныривания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания: В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«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.

«Плыви, игрушка!»

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания: Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

«Гудок»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры: Играющие дети, образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания: Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Сядь на дно»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры: На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сиж на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания: Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«Насос»

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

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

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

«Акробаты»

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

Описание игры: Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.

Методические указания: Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

«Буксир»

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.

«Звездочка»

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 (см. рис. 8) и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

«Утки-нырки»

Задача — освоение безопорного положения в воде.

Описание игры: Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«Ныряльщики»

Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры: Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.

Методические указания:

Целесообразно усложнять игру, например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

«Поднырни»

Задача — освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове (рис. 67). Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания: Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

«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.

«Торпеды»

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.

«Винт»

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

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

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

«Стрелы»

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.

«Азбука», «Счет»

Играющие стоят лицом к бортику, а на поверхности воды разбрасываются плавающие буквы или цифры, из которых нужно сложить определенное слово или число. По команде дети стремятся как можно быстрее выполнить задание. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Методические указания: Количество букв или цифр должно соответствовать количеству играющих, если бы все они выполнили задание одновременно. Слова и числа вначале должны быть несложными — «мама», «папа», «100», «200» и т.д. Игра усложняется, когда разбрасываются тонущие буквы или цифры; чтобы достать их со дна, нужно обязательно уметь нырять, — это непереносимое условие игры. По мере освоения этого материала время составления слова или числа ограничивается, что приучает ребят быстро читать и считать.

«Ходьба на пятках»

Задача — изучение положения стопы в брасе, развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба -в шеренгах навстречу друг другу — «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т. д. с различными положениями рук (но только на пятках), стопы в стороны «кочергой», «клюшкой», пальцы ног — «растопыркой».

Методические указания: Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное. При проведении игры в форме соревнования необходимо учитывать направление движения (нарушителю — штрафное очко), скорость движения, сохранение заданного положения рук и т. д.

«Крокодилы на охоте»

Задача — освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры: Может быть командной и некомандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные {или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания: Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

«Лягушки-квакушки»

Задача — совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.

Описание игры: Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания: Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.

«Дельфины»

Задача — освоение безопорного положения и движений ногами дельфином.

Описание игры: По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и

туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания: Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

«Удержись!»

Задачи — сохранение равновесия, развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игр: В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Игра имеет несколько вариантов:

- Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.
- Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.
- Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.
- Вариант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.
- Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

Методические указания: Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, кувырки, прыжки и т.д., что определяется также размерами бассейна (или иного водоема).

«Мяч на воде»

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.