

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №60 «Крепышок» города Ставрополя  
355044, Российская Федерация, Ставропольский край, город Ставрополь, ул. Васильева, 23,  
телефон: 8 (8652)394332 e-mail: [dskrepishok@mail.ru](mailto:dskrepishok@mail.ru)

**ПРИНЯТО:**

На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ  
д/с № 60 «Крепышок» г. Ставрополя  
\_\_\_\_\_ Н.В. Ливинская

Приказ № 43-ОД от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**воспитателя по плаванию для детей от 3-х до 7-ми лет**

на 2024 - 2025 учебный год

(разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, федеральной образовательной программой дошкольного образования)

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: воспитатель  
высшей категории Мартусенко Б.А.

г. Ставрополь

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
1.1. Цель и задачи реализации программы .....	4
1.2. Принципы и подходы к формированию программы .....	5
1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики .....	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы .....	8
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b> .....	10
2.1. Описание образовательной деятельности.....	11
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	14
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	15
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	16
2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	16
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	17
3.1. Методические материалы и средства обучения воспитанников.....	17
3.2. Условия реализации программы.....	18
3.3. Предметно-развивающая среда бассейна.....	21
3.4. Методическое обеспечение программы.....	22
<b>4. ЛИТЕРАТУРА</b> .....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	36
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	48

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию (далее - Программа) разработана в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО, образовательной программой МБДОУ д/с № 60 «Крепышок» (далее - ДОУ), а также положением о рабочей программе воспитателя и отражает особенности содержания и организации физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучения плаванию в детском саду».

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

В МБДОУ детский сад проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- Организованную образовательную деятельность по плаванию;
- Развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

**При разработке Программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:**

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,

- ✓ Конвенцией о правах ребенка ООН;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- ✓ СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Устав ДОУ;
- ✓ ОП ДОУ.

В основе Программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная Программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка. Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила. Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп: - младшей - средней - старшей - подготовительной. Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год (сентябрь 2023 - май 2024 года).

Эффективность плавания в физкультурно-спортивной работе с детьми дошкольного возраста. Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

### **1.1. Цель и задачи реализации программы.**

**Цель программы** - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с

возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

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

**Оздоровительные:**

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

**Образовательные:**

1. формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
2. учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
3. развивать физ. качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

**Воспитательные:**

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

*Ожидаемые результаты:*

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков; развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

**1.2. Принципы и подходы к формированию программы.**

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Программа опирается на общие педагогические принципы:**

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

детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению);

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

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

- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### **Подходы к формированию Программы:**

1. *Системный подход*. Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

2. *Личностно-ориентированный подход*. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3. *Деятельностный подход*. Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. *Компетентностный подход*. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

### **1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

### **Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)**

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё 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 ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. 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 их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. 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, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

### Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы.

ФГОС	Образовательная область «Физическое развитие» плавание		
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ребенок погружается в воду и ориентируется в ней.</li> <li>-Сформирован навык горизонтального положения тела в воде</li> <li>-Плавает с доской при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди.</li> <li>Сформированы гигиенические навыки:</li> <li>- раздевается и одевается в определенной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ребенок скользит на груди, спине с различным положением рук.</li> <li>-Согласовывает движения ног с дыханием.</li> <li>- Знаком с движениями рук и ног при разных способах плавания: кроль на груди, спине, брасс, дельфин.</li> <li>-Плавает облегченным способом 7м.</li> <li>Сформированы гигиенические навыки:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ребенок плавает кролем с задержкой дыхания.</li> <li>-Плавает произвольным способом 14м.</li> <li>-Плавает способом кроль или брасс в координации с дыханием 7м.</li> <li>-Знаком со всеми способами плавания.</li> <li>-Совершенствует навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.</li> <li>-Плавает под водой.</li> <li>-Прыгает в воду с</li> </ul>

ФГОС	Образовательная область «Физическое развитие» плавание		
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;</p> <p>становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p> <p>становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, в закаливании при формировании полезных привычек и др.)</p>	<p>последовательности.</p> <p>- аккуратно складывает и вешает одежду.</p> <p>- самостоятельно пользуется полотенцем.</p> <p>- последовательно вытирает части тела.</p>	<p>быстро, аккуратно одевается,</p> <p>раздевается;</p> <p>Самостоятельно моется под душем с мылом и губкой;</p> <p>Тщательно вытирает все тело в определенной последовательности;</p>	<p>бортика.</p> <p>- Умеет расслабляться в воде, знает способы отдыха.</p> <p>Знает приемы самопомощи и помощи тонущему.</p> <p>Имеет представления о том, что полезно и что вредно для его здоровья.</p> <p>Способен оценивать свои достижения.</p> <p>Проявляет творчество в двигательной деятельности.</p> <p>Сформированы гигиенические навыки:</p> <p>Быстро раздевается и одевается;</p> <p>Правильно моется под душем, пользуясь индивидуальными губками;</p> <p>Насухо вытирается;</p> <p>Следит за чистотой принадлежностей для бассейна.</p>

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1. Описание образовательной деятельности.

№ п/п	Образовательная область Физическое развитие	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста	
		Содержание	Средства, педагогические методы, формы работы с детьми
1.	Приобретение опыта в двигательной деятельности детей (упражнения, направленные на развитие координации, гибкости)	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Комплексы упражнений на суше.</li> <li>*Комплексы упражнений в воде.</li> <li>*Специальные упражнения для освоения разных способов плавания.</li> <li>*Особенности способов плавания.</li> <li>*Сведения о физических качествах.</li> <li>*Элементы прикладного плавания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседы, занятия, подвижные и спортивные игры.</li> <li>*Игры-эстафеты.</li> <li>*Спортивные развлечения и праздники.</li> <li>*Упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды.</li> <li>*Упражнения для специальной подготовки.</li> <li>*Использование элементов прикладного плавания.</li> <li>*Разучивание комплексов упражнений на суше.</li> <li>*Диагностирование (для самооценки).</li> <li>*Здоровьесберегающие, здоровьеразвивающие и здоровьесформирующие технологии.</li> <li>*Технологии обучения здоровому образу жизни</li> </ul>
	Упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Подвижные и спортивные игры</li> <li>Различные гимнастики</li> <li>Физкультурные занятия</li> <li>Проблемно-игровые занятия</li> <li>Коммуникативные игры</li> </ul>
	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.		Самомассаж
	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Правила поведения на воде.</li> <li>*Свойства воды.</li> <li>*Представления о движениях в воде.</li> <li>*Способы закаливания.</li> <li>*Традиции оздоровления.</li> <li>*Польза плавания.</li> <li>*Водные виды спорта.</li> <li>*Значение воды в жизни человека.</li> <li>*Гигиенические навыки,</li> </ul>	

		правила. *Безопасность на воде.	
2.	Социально-коммуникативное развитие. Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками.	*Положительное отношение к физическим упражнениям и подвижным играм. *Привычка к здоровому образу жизни. *Безопасность на воде.	*Подвижные и спортивные игры. *Игры-эстафеты. *Командные соревнования. *Использование элементов прикладного плавания. *Реализация проекта «Рисунки на воде». *Безопасные навыки выполнения физических упражнений при плавании. *Навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях.
3.	Познавательное Развитие Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её	*Свойства воды. *Польза плавания. *Водные виды спорта. *Значение воды в жизни человека.	*Беседы, занятия.

	природы.		
4.	Речевое Развитие	*Интегрированные занятия с логопедом. *Формирование речевого дыхания.	*Игры на формирование речевого дыхания. *Звуковая гимнастика. *Формирование умений передавать ощущения, эмоции в речи через игры, постановки, праздники на воде.
5.	Художественно-Эстетическое Развитие. Становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализация самостоятельной творческой деятельности детей.	*Элементы синхронного плавания. *Комплексы упражнений на суше и в воде под музыкальное сопровождение.	*Развлечения и праздники. *Разучивание комплексов упражнений на суше и в воде.*Творческое самовыражение ребёнка через физическую активность.

### Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
II этап	
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.
III этап	
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

### Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика

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

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать. При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, "Гуди, как паровоз", "Задуй горящую свечу" (при изучении выдоха в воду); "Нырни как утка", "Вытянись в струнку", "Смотри, как убегает дно" (при обучении всплываниям и скольжениям); "Работай руками, как мельница", "Работай ногами, как лягушка".

## **2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре (традиционное; сюжетно-игровое; тренировочное; занятие, построенное на одном способе плавания; занятие по аква-аэробике; оздоровительное плавание; контрольное.)
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

- Реализация системы творческих знаний, ориентированных на овладение двигательными действиями, игровыми ситуациями, которые способствуют накоплению двигательного опыта, освоению способов их выполнения; определение назначения оборудования, инвентаря и т.д.; их особенностей и характеристик.

- Методы, которые используются: наглядно-практические, в основном методы по формированию ассоциаций, установки аналогии...

Основными формами работы являются занятия.

- Реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий, игровых ситуаций и т.д.; обеспечивает накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и т.д. позволяет осуществлять перенос в различные области жизнедеятельности воспитанника.

Традиционно используются словесные и практические методы; не традиционно – ряд приемов в рамках игрового метода: прием аналогии. Основными формами работы являются подгрупповые занятия и организация самостоятельной деятельности воспитанников.

- реализация системы творческих заданий, ориентированных на преобразование сочетаний двигательных действий, игровых ситуаций, которая способствует: приобретению творческого опыта в осуществлении их изменений...

Среди традиционных методов работы – исследовательская деятельность; среди не традиционных – использование вариативности. Основные формы работы — это организация подгрупповой работы.

- реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых игровых ситуаций, игр, которые обеспечивает развитие умений, создание оригинальных сочетаний, двигательных действий, оборудования к ним и т.д.; ориентирование при выполнении на идеальный конечный результат развитие системы. Среди традиционных методов работы могут выступать диалоговые методы, методы экспериментирования; не традиционных – методы проблематики, «Мозгового штурма», развитие творческого воображения и др. Основной формой работы – организация проектной деятельности детей и взрослых.

### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Создание условий, направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает:

- обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости, своего отношения к ним;
- уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению культуры движений, к уверенности собственных возможностей;
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности;

- поощрения поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях;
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности.

## **2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

### **Основные формы взаимодействия с семьей:**

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Дни открытых дверей
- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания
- Оформление информационных стендов
- Создание памяток
- Привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников.

**Цель** - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Привлечение их к сотрудничеству с коллективом нашего учреждения в плане единых подходов воспитания ребенка.

### **Задачи:**

- Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка;
- Повышать педагогическую культуру родителей;
- Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- Выявлять и транслировать положительный семейный опыт по воспитанию и развитию детей дошкольного возраста;
- Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

### **Принципы взаимодействия с родителями:**

- Целенаправленность - привлечение всех СОД к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;
- Плановость, системность - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным;
- Дифференцированный подход - взаимодействие с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- Индивидуальный подход - учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;
- Сознательность, активность и дозирование – сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым занятиям, получаемой информации;
- Стимулирование внутренних ресурсов семьи – настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми; Доброжелательность, открытость

и партнерство - объединение усилий служб ДООУ и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

#### **Ожидаемые результаты:**

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей;

Формирование социальных навыков по эффективному взаимодействию с ребенком на разных этапах его развития;

Оптимизация детско-родительских отношений; Сохранение семейных ценностей и традиций;

Возрастание интереса родителей к работе ДООУ, воспитанию детей, улучшению детско-родительских отношений;

Рост удовлетворенности родителей педагогами, специалистами и ДООУ в целом.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

#### **3.1. Методические материалы и средства обучения воспитанников.**

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

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

спасательные круги, плавательные доски;

- нарукавники;

- аква-палки;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

- надувные игрушки;

- резиновые и пластмассовые игрушки;

- тонущие предметы и игрушки;

- мячи разного размера (пластмассовые и резиновые).

- обручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

**Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

Возрастная группа	Количества занятий			Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год	В неделю мин.	В месяц	В год
Вторая младшая	1	4	36	15	1ч.	9
Средняя	1	4	36	20	1ч.20 м.	12
Старшая	1	4	36	25	1ч.40 м.	15
Подготов. к школе	1	4	36	30	2 ч.	18

**Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах**

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Младшая	1 раз в мес.		15-20 мин.	
Средняя	1 раз в мес.	2 раза в год.	20 мин.	45 мин.
Старшая	1 раз в мес.	2 раза в год.	25-30 мин.	До 1 часа.
Подготовительная к школе группа	1 раз в мес.	2 раза в год.	40 мин.	До 1 часа.

**3.2. Условия реализации программы.**

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

Санитарно-гигиенические условия проведения ОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН и включают следующее:

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

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

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Младшая	+30...+32°C	+26...+28°C	0,4-0,5м
Средняя	+28...+29°C	+24...+28°C	0,7-0,8м
Старшая	+27...+28°C	+24...+28°C	0,8м
Подготов. к школе	+27...+28°C	+24...+28°C	0,8м

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом 2.4.3648-20).

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

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика.

Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия.

Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон. Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

**Подготовительная часть.** Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

**Основная часть.** Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе.

### **Обеспечение безопасности ОД по плаванию**

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:**

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
  
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

**Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:**

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;

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

**К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:**

фланелевый или махровый халат с капюшоном;  
плавки; плавательная шапочка.

### **3.3. Предметно-развивающая среда бассейна.**

Обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе приобретение **плавательных навыков, развитие** крупной и мелкой моторики; **создает возможность общения.** В **плавательном бассейне** имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и пособий, обеспечивающих содержательно-насыщенную, трансформируемую, полифункциональную, вариативную, доступную и безопасную **среду.**

Помещение **бассейна** разграничено на зоны. К ним относятся: чаша **бассейна**, зал для разминки и уголок для формирования **плавательных навыков и умений.**

Для **создания** здоровьесберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков, приемов самообслуживания, в помещении **бассейна** **оборудованы сауна, душевая и раздевальная комнаты.** Помещение **бассейна с чашей.**

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков **плавания, плавательный бассейн** обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

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

### **3.4. Методическое обеспечение программы**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорфеевой.

3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.

4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.

## **4. ЛИТЕРАТУРА**

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.

2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.

3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.

4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.

5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г



## **Приложение 1**

### Игры на воде

#### Волны на море

*Задача:* познакомить с сопротивлением воды.

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

*Правила:* нельзя отпускать руки глубоко в воду.

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

#### Дождик

*Задача:* преодоление водобоязни.

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

*Дождик, дождик,*

*Дождик, лей!*

*Нам с тобою веселей.*

*Не боимся сырости,*

*Только лучшие (больше) вырастем.*

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

#### Усатый сом

*Задача:* учить детей свободно передвигаться в воде.

*Описание:* выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит: *Рыбки, рыбки, не зевайте – Сом усами шевелит.*

*Не зевайте, уплывайте, он не спит!*

Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику. «Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень.

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

#### Гуси

*Задача:* учить детей легко передвигаться в воде.

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

Дети: Га-га-га.

Инструктор: Есть хотите?

Дети: Да-да-да.

Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите!

Дети: Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Зубы точит, съесть нас хочет!

После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень. *Методические указания:* Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

#### Карусели (вариант 1).

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

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

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

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

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

Карусели (вариант 2).

*Задача:* способствовать освоению с водой.

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

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

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

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

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

*Правила:* нельзя отпускать руки, падать в воду.

Сердитая рыбка

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

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

Сердитая рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

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

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

Белые медведи

*Задача:* учить детей легко передвигаться в воде.

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

«белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.

*Методические указания:* Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

#### Море волнуется

*Задача:* освоение с водой.

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

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

#### Полоскание белья

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

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

*Задача:* освоение с водой.

*Описание:* участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

#### Переправа

*Задача:* воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

*Описание:* играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

*Методические указания:* гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

#### Лодочки

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

*Описание:* играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их

«разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала». *Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно. Поймай воду

*Задача:* выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой. *Описание:* играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

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

#### Невод

*Задачи:* освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

*Описание:* играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы. *Методические указания:* «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

#### Караси и карпы

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

*Описание:* играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

#### Кузнечики

*Задача:* воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

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

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

#### Мы - веселые ребята

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

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

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три - лови!

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

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

Зайчата умываются

*Задача:* учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо. *Описание:* дети становятся в круг.

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

Ротик, ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик)

Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки)

Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки)

Будут чистые зайчатки!

Веселые брызги

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

*Описание:*

Капля раз, капля два (медленные хлопки по воде),

Кали медленно сперва:

Кап-кап, кап-кап.

Стали капли попевать (быстрые хлопки о воде),

Капля каплю догонять –

Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей откроем.

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

Найди свой домик

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

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

У кого больше пузырей

*Задача:* учить детей правильно выполнять выдох в воду.

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

*Задача:* учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох. *Описание:* дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох. *Методические указания:* не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

*Задача:* учить детей погружаться в воду.

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

*Методические указания:* вовремя проныривания можно выполнять выдох. Пузырь

*Задача:* обучать детей погружению и выдоху в воду.

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

*Методические указания:* Передвигаться можно медленно либо быстро. Выдох выполнять полностью в воду.

#### Телефон

*Задача:* учить детей погружаться в воду и слушать под водой сигналы. *Описание:* дети, держась за бортик, погружаются в воду. Инструктор 1-2-3 раза ударяет металлическим предметом по поручню. Вынырнув из воды, дети должны сказать, сколько было ударов.

*Методические указания:* можно предложить детям разбить на пары и по очереди попробовать произнести какое-то слово.

#### Найди клад

*Задача:* учить детей открывать глаза в воде.

*Описание:* Инструктор разбрасывает тонущие предметы и предлагает детям достать эти предметы со дна.

*Методические указания:* поощрять детей, которые смогли достать сразу несколько предметов.

#### Резвый мячик

*Задача:* способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом. *Описание:* играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается. Правила: нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик. Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

#### Водокачка

*Задача:* способствовать овладению выдохом в воду.

*Описание:* дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.

#### Смелые ребята

*Задача:* учить детей погружать лицо в воду, при этом задерживать дыхание, открывать глаза в воде. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

*Мы ребята смелые,*

*Смелые, умелые,*

*Если захотим-*

*В воду поглядим*

*Опускают руки, и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.*

### Дровосек в воде

*Задача игры:* упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания. *Содержание:* Дети выполняют наклоны вперед - задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду. Охотники и утки

*Задача:* учить погружению в воду с головой.

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

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

### Коробочка

*Задача:* упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

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

### Хоровод

*Задача игры:* учить детей погружаться с головой в воду

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

*Мы идем, идем,*

*Хоровод ведем,*

*Сосчитаем до пяти.*

*Ну, попробуй нас найти!*

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

### Щука и рыбы

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

*Описание:* После слов инструктора: Блещут в речке чистой Спинкой серебристой Маленькие рыбки. Любят все резвиться! дети начинают передвигаться по бассейну в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Водящий («щука») стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду с головой. «Щука» ловит тех, кто не успел спрятаться в воду около бортика. - «водящий» внимательно следит за выполнением задания.

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

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

*Описание:* дети выстраиваются в шеренгу. После слов «Ловись, рыбка, большая и маленькая!» инструктор начинает «ловить рыбу» - в руках у него веревка, к концу которой привязан надувной мяч. Те дети, которых коснулся мяч, выбывают из игры.

### Утки-нырки

*Задача:* помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

*Описание:* дети произвольно располагаются по бассейну, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги - «показывают хвостик». *Правила:* более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз.

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

#### Жучок-паучок

*Задача:* учить детей погружаться в воду.

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

*Жучок-паучок вышел на охоту,*

*Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!*

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

*Методические указания:* заинтересовывать детей не становится «жучкомпаучком». Тот, кто им не был - молодец!

#### Тюлени

*Задача:* учить скольжению с опущенной в воду головой.

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

*Задача:* учить скольжению на спине.

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

#### Водолазы

*Задача:* приучать смело открывать глаза в воде, ориентироваться под водой. *Описание:* дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

#### Плавающие стрелы

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

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

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

#### Подводные лодки

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

*Описание:* дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук.

Поочередно принимаются следующие положения:

1. Руки вверх, кисти соединены,
2. Руки вдоль туловища,
3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз,
4. Руки заложены за спину,
5. Одна рука вверх, другая за спиной,

6. Руки на затылке,
7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке,
8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке.

Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

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

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

*Описание:* дети перемещаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и передвигаются в парах. *Правила:* дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

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

#### Нырни в обруч

*Задача:* учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением. *Описание:* в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, передвигаются вдоль бортика к обручу. Затем по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется. *Правила:* идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

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

#### Винт

*Задача:* учить владеть своими движениями в воде.

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

*Задача:* упражнять детей в разных способах плавания.

*Описание:* дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине). *Правила:* выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

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

#### Морской бой

*Задача:* научить не бояться водяных брызг.

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

### Пятнашки в кругу

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

### Салки

*Задача:* обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

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

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

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

*«Акула-каракула Правым глазом подмигнула  
И заставила бежать,  
Один, два, три, четыре, пять».*

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

*Правила:*

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

*Методические указания:* Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения. Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих). Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры. Победитель становится ведущим (акулой). *Оборудование:* Надувная акула.

### Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

*Задача:* обучать детей погружению в воду с головой.

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

*«Акула-каракула. Правым глазом подмигнула,  
И заставила бежать  
Один, два, три, четыре, пять».*

Затем дети «разбегаются» по периметру бассейна, пытаясь убежать от водящего (акулы). Если акула приближается, задача детей погрузиться под воду. Кто успел погрузиться под воду, мимо того акула проплывает, а кто нет, тот выбывает из игры. Оставшийся ребёнок становится победителем. *Правила:* 1. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула.

2. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять.» *Методические указания:* Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил.

### Кто быстрее спрячется под водой?

*Задача:* ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

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

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

#### Пятнашки с поплавком

*Задача:* совершенствование навыков всплывания и лежания на воде. *Описание:* водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

#### Фонтанчики

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

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

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

#### Поплавок

*Задача:* ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

*Описание:* сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

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

#### Медуза

*Задача:* ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

*Описание:* играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз.

#### Звезда

*Задача:* выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды. *Описание:* сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

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

#### Винт

*Задача:* совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

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

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

#### Авария

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

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

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

#### Слушай сигнал!

*Задача:* совершенствование навыков всплывания и лежания на воде. *Описание:* играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

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

#### Кто сделает кувырок?

*Задача:* совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

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

## **Приложение 2**

### Разминка на суше (младшая группа)

(занятия 1 - 6)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).
3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад - 3-4 взмаха.
4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).
5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (34раза).

7. Ходьба.

(занятия 7 - 12)

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

7. Ходьба «Лошадки».

(занятия 13 - 19)

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

9. Ходьба.

(занятия 20 - 28)

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

8. Ходьба.

(занятия 29 -36)

1. Ходьба по массажному коврику (20с.).
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).
3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.
6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).
7. Ходьба «Лошадки».

Разминка на суше (средняя группа)

(занятия 1 - 7)

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

(занятия 8 - 14)

1. Ходьба (30 с).

2. Бег (30 с).

3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 раз).

4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 раз)

5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 с).

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 раз).

7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 раз).

8. Ходьба (20 с).

(занятия 15 - 21)

1. Обычная ходьба (30 с).

1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).

2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).

3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).

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

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

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

7. Обычная ходьба (20 с)

(занятия 22 - 28)

1. Ходьба (20 с).

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

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

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

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

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

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

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

9. Ходьба (20 с).

(занятия 29-36)

1. Обычная ходьба (30 с).

1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).

2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).

3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).

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

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

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

7. Обычная ходьба (20 с)

#### Разминка на суше (старшая группа)

##### (занятия 1- 7)

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

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

3. Обычная ходьба (20 с).

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

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

6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 - вернуться в и.п. (6 раз). 7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).

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

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

10. Ходьба (в душ, бассейн)

##### (занятия 8 - 14)

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

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

3. Ходьба обыкновенная (10 с).

4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).

5. «Я плыву» (8-10 махов).

6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..

7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).

8. Приседание «Поплавок» (6 раз).

9. Подпрыгивание с приседанием.

И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом;

2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом;

3 - вернуться в и.п.

10. Ходьба (в бассейн).

##### (занятия 15 - 21)

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).

2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук.

И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу;  
2 - согнуть правую руку к плечу;  
3 - поднять левую руку вверх;  
4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).

4. «Я плыву» (10-12 движений).

5. Наклоны туловища вперёд.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 - поднять руки вверх;

2 - наклониться к правой ноге;

3 - наклониться к левой ноге;

4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).

6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).

7. Упражнение на дыхание «Потягивание».

1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох;

- вернуться в о.с., делая выдох носом. (4-5 р.)

8. Ходьба.

(занятия 22 - 28)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).

2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).

3. Ходьба - марш (15 с).

4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).

5. «Я плыву» (10 - 12 движений).

6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 1800 вправо-влево в прыжке (8 р).

7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).

8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).

9. Прыжки (ноги скрестно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков). 10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14). 11. Ходьба.

(занятия 29-36)

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).

2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук.

И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу;

2 - согнуть правую руку к плечу;

3 - поднять левую руку вверх;

4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).

4. «Я плыву» (10-12 движений).

5. Наклоны туловища вперёд.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 - поднять руки вверх;

2 - наклониться к правой ноге;

3 - наклониться к левой ноге;

4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).

6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).

7. Упражнение на дыхание «Потягивание».

1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох;

- вернуться в о.с., делая выдох носом. (4-5 р.)

8. Ходьба.

#### Разминка на суше (подготовительная группа)

##### (занятия 1 - 7)

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).

2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 - вперёд, 5-8 - назад (5 раз).

3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 раз).

4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 - правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 - задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 - вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).

5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 - задержать дыхание; 5-7 - выдохнуть; 8 - вдохнуть (4-5 раз).

6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).

7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 - вдох ртом, 2-4 - выдох носом (5 раз).

8. Произвольные прыжки (30 с).

##### (занятия 8-14)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).

2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).

3. «Плывём способом «Кроль».

И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне.

1 - вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево);

2,3,4 - круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).

4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).

5. «Торпеда» на груди. И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).

6. «Плавающая медуза».

И.п.: стоя на коленях, руки в упоре.

1 - наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове,

2,3 - выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5 - то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).

7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).

8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

##### (занятия 15 - 21)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).

2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).

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

7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).

8. Упражнение на дыхание (5 раз).

(занятия 22 - 28)

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).

2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).

3. Упражнение на дыхание (5 раз).

4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль».

5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).

6. «Винт».

И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360,

2 - отдых,

3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).

7. «Торпеда» на спине (1 м).

8. Упражнение на дыхание (5 р).

(занятия 29-36)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).

2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).

3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).

4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).

5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).

6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).

7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).

8. Упражнение на дыхание (5 раз).

Приложение 3

1. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.

### Приложение 3

*Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.*

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);

2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

2. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине.

*Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.*

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра);

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;

3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);

4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;

5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);

6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и один выдох);

3. Обучение техники плавания способом брасс.

*Упражнения для изучения техники движений брасс.*

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;

2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать

это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение выполнить другой ногой;

3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волооча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;

5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;

6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);

7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);

8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение;

Подготовительные упражнения

1. И. п. - правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).

2. То же левой рукой (И. О.).

3. И. п. - руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).

4. То же, сгибая и выпрямляя руки.

5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

7. И. п. - правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).

8. То же левой рукой (И. О.).

9. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)

10. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.

11. То же левой рукой.

12. То же обеими руками одновременно.

13. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга».

14. То же, сгибая руку.

15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.

16. То же, что упражнение 14.

17. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.

18. То же левой рукой.

19. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз - «Песочные часы».

20. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

21. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение - «Летит бабочка».
22. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола;  
2 - вернуться в и. п.;  
- наклон вперед, левой рукой коснуться пола;  
4 - вернуться в и. п.
23. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик;  
2 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку;  
- наклон вперед, положить кубик на пол;  
- вернуться в и. п.
24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
25. И. п. - о. с. 1 - шаг влево, руки вверх-в стороны;  
2 - вернуться в и. п.;  
3 - шаг вправо, руки вверх-в стороны;  
4 - вернуться в и. п. («Звездочка»).
26. И. п. - руки на поясе. 1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 - выпрямиться, выдох.
27. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».
29. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять левую ногу - опустить (И. О.).
30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения - «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».
32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы - «Растопырка».
33. И. п. - стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.
34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.
35. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе - «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

## Приложение 4

Упражнения для общего физического развития и координации движений.

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой»), по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами (И. О.); перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.

2. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.) (И.О.). 1 - руки вперед; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.

3. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

4. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки вверх; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

5. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - левую руку вверх; 2 - правую руку вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.

6. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - левую руку через сторону вверх; 2 - правую руку через сторону вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.

7. И. п. - руки на поясе (И. О.). 1 - поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п..

8. То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.

9. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - поворот туловища налево, руки к плечам; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки к плечам; 4 - вернуться в и. п.

10. То же, что упражнение 9, но при поворотах руки в стороны.

11. И. п. - руки на поясе (И.О.). 1- поворот туловища налево, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

12. И. п. - о. с. 1 - правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п. 13. И. п. - о. с. (И.О.).  
Круговые движения левой рукой вперед.

14. То же правой рукой (И.О.).

15. И. п. - о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой назад.

16. То же правой рукой (И.О.).

17. И. п. - о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.

18. То же вперед.

19. И. п. - о. с. 1 - прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 2 - вернуться в и. п. (И.О.).

20. И. п. - руки на поясе. 1 - присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).

21. И. п. - о. с, руки впереди. 1 -присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).

22. И. п. - о.с. 1 - присесть, разводя колени в стороны; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).

23. То же, но во время приседания руки вперед.

24. И. п. - руки на поясе. 1 - мах правой вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед; 4 - вернуться в и. п.

25. И. п. - о. с. 1 - мах правой вперед, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

26. И. п. - о. с. 1 - мах правой в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой в сторону, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.

27. И. п. - сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 - приподнять туловище; 2 - вернуться в и. п.
28. Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.
29. И. п. - руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.
30. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета. 31. То же с продвижением вперед.
32. Ходьба на месте.

## Приложение 5

### Мониторинг плавательных умений и навыков.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты мониторинга фиксируются в протоколе.

### Мониторинг навыков плавания.

Младшая группа

№	ФИО ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движения ног

Средняя группа

№	ФИО ребенка	Погружение в воду(на задержке дыхания-«поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Старшая группа

№	ФИО ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине

Подготовительная группа

№	ФИО ребенка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упр.«Торпеда» на груди	Упр.«Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)
---	-------------	--------------------------	---	------------------------	------------------------	--

**Методика проведения диагностики.**

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение). Лежание на спине. Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду. Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3

секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед,

напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Множественные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.