

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 9»**

**«Капитошка»
дополнительная общеразвивающая программа
для детей 3-7 лет**



Ленинск – Кузнецкий

2019

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 9»**

**«Капитошка»
дополнительная общеразвивающая программа
для детей 3-7 лет**

РАССМОТРЕНА:

На педагогическом совете МАДОУ №9

Протокол от _____ № _____

СОСТАВИТЕЛЬ:

Л.В. Кучерова.,

Инструктор по физической культуре

УТВЕРЖДЕНА:

_____ Т.Г. Измайлова

Заведующий МАДОУ № 9

**Ленинск – Кузнецкий
2019**

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно - тематический план.....	12
Содержание Программы.....	15
Диагностический инструментарий.....	32
Расписание.....	37
Информационно – методическое обеспечение.....	38
Литература.....	40

Пояснительная записка

В настоящее время увеличивается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. При этом всё более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляция физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям.

Необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. В этом контексте, большее значение имеет ранее обучение детей плаванию.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из

самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Капитошка» (далее – Программа) составлена для детей 3-7 лет.

Данная программа адресована инструкторам по плаванию, работающим в ДОУ.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, с каждой возрастной группой по расписанию, по подгруппам (8-12 человек), в первой половине дня по 15-30 мин. В зависимости от возраста. Всего предусмотрено 36 занятий в год. Результат отслеживается с помощью тестирования, проводимого в начале года в сентябре 2 недели и в мае 2 недели. Оценка плавательной подготовленности проводится в виде наблюдения. Допустимо проводить оценку по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Капитошка» по обучению детей 3-7 лет плаванию разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»

Особенностью данной Программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Программа разработана в соответствии:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13г. № 1155(далее – ФГОС ДО) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014г) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» с Положением о дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ № 9

Дополнительная общеразвивающая программа «Капитошка» по обучению детей 3-7 лет плаванию разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Цель Программы: содействие оздоровлению и закаливанию детей, обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).
- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в водной среде;
- формировать представление о водных видах спорта.
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- *сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *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;
- *доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *концентричности* – 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;
- *интеграции образовательных областей*.

Основными образовательными областями при обучении плаванию являются «Физическая культура» и «Здоровье».

Методы обучения:

- *Словесные* - объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- *Наглядные* - показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части (с помощью наглядных пособий, жестов);
- *Практические* - предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми дошкольного возраста

используются следующие методические приемы:

- **показ упражнений.** Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;
- **средства наглядности.** Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;
- **разучивание упражнений.** Координационно-сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению преподавателя или сообразно названию упражнения;
- **исправление ошибок.** Преподавателем ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

- ***подвижные игры на суше и в воде.*** В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;
- ***имитация упражнений.*** Преподаватель или заранее подготовленный ребенок выполняют движения, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;
- ***оценка (самооценка) двигательных действий.*** После проведения упражнений преподаватель проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;
- ***индивидуальная страховка и помощь.*** Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;
- ***межличностные отношения между инструктором (преподавателем) и ребенком.*** Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;
- ***игры на внимание и память.*** В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию

произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

- ***соревновательный эффект.*** Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;
- ***контрольные задания.*** При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

Планируемые результаты освоения программы

Младшая группа:

- Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- Уметь опускать лицо в воду;
- Погружаться в воду у опоры и без опоры.

Средняя группа:

- Уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек.;
- Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- Уметь выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

Старшая и подготовительная группы:

- Уметь выполнять многократные выдохи в воду;

- Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);
- Уметь проплыть облегченным (неспортивным) и спортивным способом на груди и на спине 5-7 мин.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения в МАДОУ по плаванию

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

Организация обучения детей плаванию в детском саду необходимо осуществлять в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы. Сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды, с обязательным присутствием медицинского работника.

Дети занимаются плаванием в плавках, купальниках, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия, необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы типа «вьетнамки»). Также детям необходимо мыло, мочалки и полотенца.

Обучение плаванию проходит по подгруппам, 1 раз в неделю.

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
Вторая младшая	2(3)	8-10	от 15 до 20
Средняя	2-3	10-12	от 20 до 25-30

Старшая	2	10-12	от 25 до 30-35
Подготовительная к школе	2	10-12	от 25- 30 до 35- 40

Занятия по плаванию продолжительнее занятий по физкультуре на 5—10 минут, которые отводятся для свободного плавания в конце каждого занятия.

Помещение бассейна необходимо проветривать через 30—40 минут в течение 5—7 минут. Два раза в день проводить сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

«Плот» вокруг ванны бассейна должен быть свободным от посторонних предметов и ненужной мебели. Оформление зала и бассейна должно соответствовать не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 ⁰ C	+26... +28 ⁰ C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,5-0,6
Старшая	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,6
Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ C	+24... +28 ⁰ C	0,6

Учебно – тематический план

вторая младшая группа (3-4 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Адаптация в водной среде. Ознакомление с водой. Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1
3	Адаптация в водной среде. Умывание в воде бассейна. Плескание	1
4	Отработка движения рук в воде	1
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней. Адаптация в водной среде	3
6	Передвижения по дну бассейна шагом	1
7	Передвижения по дну бассейна бегом	1
8	Передвижения по дну бассейна прыжками	2
9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	3
10	Передвижения в воде на руках по дну бассейна	2
11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	3
12	Опускание лица в воду, стоя на дне	2
13	Открывание глаз в воде, стоя на дне	2
14	Приседания в воде	2
15	Погружения в воду (с опорой)	2
16	Погружения в воду (без опоры)	2
17	Погружения с рассматриванием предметов	2
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2
19	Контрольные занятия	3
	Итого:	36

средняя группа (4 – 5 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1
3	Выдох перед собой в воздух	1
4	Выдох на воду	1
5	Выдох на границе воды и воздуха	3
6	Выдох в воду	1
7	Игры с использованием выдоха в воду	1
8	Упражнение на всплывание	2
9	Лежание на груди	3
10	Лежание на спине	2
11	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	3
12	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	2
13	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	2
14	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	2

15	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	2
16	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2
17	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	2
18	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	2
19	Контрольные занятия	3
	Итого:	36

старшая группа (5 – 6 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1
3	Скольжение на спине с движениями рук	1
4	Движения ног на суше	1
5	Движения ног в воде, сидя	3
6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1
7	Движения ног в воде, опираясь на руки	1
8	Движения ног, лежа на груди с опорой	2
9	Движения ног, лежа на спине	3
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2
11	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)	3
12	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	2
13	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног	2
14	Движения рук на суше	2
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	2
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2
19	Контрольные занятия	3
	Итого:	36

подготовительная группа (6-7 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1
3	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	1
4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями	2

	рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	
5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	3
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	1
7	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	1
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	2
9	Движения рук на суше в сочетании с дыханием	3
10	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	2
11	Плавание за счет движений рук	3
12	Плавание облегченными способами в полной координации	2
13	Игры с использованием облегченных способов плавания	2
14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	2
15	Упражнения имитационного характера	2
16	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	2
17	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	2
18	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	1
19	Контрольные занятия	3
	Итого:	36

Содержание программы

Вторая младшая группа.

Задачи:

1. Содействовать укреплению здоровья.
2. Закаливать.
3. Адаптировать к водной среде.
4. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
5. Развивать двигательные умения и навыки:
-самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук; подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской; погружаться в воду, выполнять вдох – выдох; скользить по воде с доской в руках.
6. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.
7. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту

Двигательные навыки

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

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и

умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания, в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями рук и ног неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;

Упражнения для освоения с водой:

- Входить в воду с поддержкой, а затем и самостоятельно; окунаться, приседая, ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью инструктора и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.
- Спуск в бассейн с поддержкой.
- Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в физкультурном зале для «сухого» плавания, упражнения для ОФП.

- Передвижения в воде: шаг, бег, прыжки, держась за поручень, на пальцах стопы, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.
- Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.
- Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.
- Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .
- Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.
- Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .
- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки . Игры: «Фонтан», «Моторчики»...
- Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», и др.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).
- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.
- Просмотр видеофильма. Инструктор находится в чаше бассейна с детьми.

Теория

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.
- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо», «Уроки тетушки Совы» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Упражнения для ОФП (ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в физкультурном зале для «сухого» плавания.
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.
- Чередование бега с ходьбой (парами, «змейкой», со сменой темпа).
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
- Дыхательная гимнастика в физкультурном зале для «сухого» плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж», «Гуси летят», «Пчёлы» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в физкультурном зале для «сухого» плавания (положение туловища, движение рук и ног).
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень; с работой ног, как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания).
- *Использование художественного слова*: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) – для психологического настроя.
- *Расширение представлений о купании, плавании*: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

Тестирование (контрольное упражнение).

Средняя группа.

Задачи:

1. Закаливать.

2. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем.

3. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде; ходить по дну бассейна выполняя различные задания; выполнять движения гребковые руками вперед – назад, в наклоне; прыгать с продвижением вперед, погружаться в воду в парах и самостоятельно, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, выполнять скольжение с поддержкой и без нее.

4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Двигательные навыки

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 60 сантиметров без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение следует уделить

воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания, в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями рук и ног неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками и ногами: «брассом», «дельфином», «кролем» на груди, «кролем» на спине.

Упражнения для освоения с водой:

- Входить в воду самостоятельно, окунаться, приседая, ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде:

- Ходьба по дну с выполнением движений руками «брассом», «дельфином», «кролем» на груди и «кролем» на спине, а также в скольжении со вспомогательными средствами и без.

- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них «кролем», «дельфином», «брассом» с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.

- Плавание облегченными, неспортивными способами; с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

Требования:

- уметь выполнять требования программы по возрастным группам.

- уметь выполнять «звездочку» на груди и на спине;

- «отдых на воде» - 5-10 сек.;

- уметь выполнять скольжения на груди и на спине на максимальновозможное расстояние;

- уметь выполнять 3-8 выдохов в воду;

- плавать на одних руках или только, на одних ногах, со вспомогательными средствами различными способами;

- плавать неспортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).

- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

- Просмотр видеофильма.

Теория:

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

- Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, видеофильмов.)

Практика:

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в физкультурном зале для «сухого» плавания.
- Передвижения в воде шагом: на пальцах стопы, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.
- Чередование бега с ходьбой (парами, «змейкой», со сменой темпа).
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в физкультурном зале для «сухого» плавания (положение туловища, движение рук и ног).

Тестирование (контрольное упражнение).

Старшая группа:

1. Закрепить гигиенические навыки.
2. Закаливать.

3. Продолжать развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.

4. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Двигательные навыки

Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возраста.

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6 лет) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой:

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде:

- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание при помощи движений руками, ногами: «брассом», «дельфином», «кролем» с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Максимальное проплывание расстояний, (с переворотами из положения на груди в положение на спине и без поворотов).

Требования:

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 -15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине -3-4-5 м;
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;

- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.
- Беседа на тему: «Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма».

Теория

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.
- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.
- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика:

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудл, со скольжением в обруч и т. д.
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, «змейкой», в полуприседе и др.

- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

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

- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.
- Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом «кроль» и «брасс» (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом «кроль» и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
- Прыжки в воду. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадом вводу, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике;

- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров». Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Подготовительная группа:

1. Закаливать.
2. Закрепить гигиенические навыки.
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки в воде.
4. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Двигательные навыки

Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возраста.

Упражнения для освоения с водой:

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.
- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.
- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.
- Эстафеты, игры в воде.
- Спады в воду сидя, прыжок в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

Упражнения в вод:

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.
- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.
- Совершенствование различных вариантов дыхания.
- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способам

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования:

- Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

- выполнять 15 – 20 -25 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
- выполнять скольжение на груди 4 – 5 -6 м;
- при нырянии доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска 15 -20-25 м;
- плавать со сменой способов -10-15-20 м).

Стандарты

Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 и более метров.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов.
- Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером.
- Встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода).
- Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория:

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.
- Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.
- Посещение соревнований по плаванию спортивных групп «Дворца спорта».
- Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).
- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.
- Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам...».

Практика:

- Упражнения для специальной подготовки
- Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, и др.
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.
- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».
- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
- Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.
- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета); с открытыми глазами (в плавательных очках).
- Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

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

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

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

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

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

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

- Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

- Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду).

- Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

- Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

- Игры с элементами водных видов спорта: «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Диагностический инструментарий

После завершения реализации программы, осуществляется оценка двигательных навыков детей по уровню усвоения программного материала. Для этого, используется диагностика, которая проводится 2 раз в год.

Сроки проведения мониторинга: октябрь, май.

При оценке, вводятся следующие обозначения:

- **Высокий уровень** – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- **Средний уровень** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- **Низкий уровень** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится один раз в год (в мае месяце). В начале года (в октябре) оценка плавательной подготовленности проводится в виде наблюдения. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи:

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения

	ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная группа	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование

Вторая младшая группа (3-4 года)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Средняя группа (4-5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воде	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжки вверх, боком, на двух ногах, на одной.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Старшая группа (5-6 лет)

Навык	Контрольное упражнение
-------	------------------------

плавания	
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Спады в воду с бортика.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Подготовительная группа (6 – 7 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед из И.П. стоя на дне бассейна.
	Прыжок ногами вперед. Спады в воду с бортика.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Дети должны знать:

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

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («басс» на груди и спине, с полной координацией движений).

Обеспечение безопасности в МАДОУ 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 первой медицинской помощи, обеспечить страховку на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Техника безопасности

- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.
- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей бассейна, оборудованием и игрушками.

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

- бассейн должен полностью отвечать всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду, непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить и в нырянии;
- 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 инструктора;
- проводить поименно перекличку 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.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 9
_____ Т.Г.Измайлова
«___» _____ 20___ г.

**Расписание организованной образовательной деятельности по бассейну
«Капитошка»**

День недели	Содержание деятельности
	I половина дня
Понедельник	9.40 – 10.05 (I подгруппа) 10.15 – 10.40(II подгруппа) 10.50 – 11.15(III подгруппа)
Вторник	10.25 – 10.50 (I подгруппа) 11.00 – 11.25(II подгруппа) 11.35 – 12.05(III подгруппа)
Среда	9.40 – 10.10 (I подгруппа) 10.20 – 10.50(II подгруппа) 11.00 – 11.30(I подгруппа) 11.40 – 12.10(II подгруппа)
Четверг	
Пятница	9.55 – 10.15 (I подгруппа) 10.25 – 10.45(II подгруппа) 10.55 – 11.15(III подгруппа)

Информационно – методическое обеспечение

Оборудование для образовательной деятельности.

Игровое оборудование бассейна «Капитошка» в МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 9» отвечает требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Страховочный шест.
10. Поплавки цветные (флажки).
11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
12. Музыкальный центр.
13. Диски с музыкальными композициями.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
2. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки с изображением морских животных.
5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательных упражнений.
10. Комплексы упражнений с элементами аква - аэробики.
11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Литература

- 1.Булгакова, Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника [Текст] / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 2004.-160 с.
2. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие [Текст]/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении[Текст] / Н.С. Галицина.- М.:, 2003.-143с.
4. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2008.-143 с.
5. Козлов, А.В. Плавание: Учебная программа [Текст] /А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993.- 186 с.
6. Левин, Г.П. Плавание для малышей [Текст]/ Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта)
8. Осокина. Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада[Текст] / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 2015.-80 с.
9. Осокина, Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: [Текст] Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1999.-158 с.
10. Сажина, С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации [Текст]/ С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
11. Тарасова, Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ [Текст]/Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
12. Петрова, Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста[Текст] / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

Игры на воде, используемые на занятиях

1. «Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры. Играющие становятся в одну шеренгу у бортика и произносят слова:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду.

Вода помогает мне выбрать дорогу».

После этих слов дети стараются быстро переправиться на другую сторону бассейна, выполняя гребковые движения руками.

Методические указания. Гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

2. «Чье звено скорее соберется?»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети делятся на 2-4 группы с одинаковым числом играющих.

Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну. По сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

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

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

3. «Сердитая рыбка»

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

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

«Сердитая рыбка тихо лежит,
Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет»

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

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

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

4. «Лягушки и цапля»

Задача игры: научить детей передвигаться в воде прыжками на двух ногах и бегом, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Ведущий - «цапля» стоит у одного бортика, дети – «лягушки» у противоположного. Тренер произносит текст, дети передвигаются прыжками до цапли:

«Вышла цапля на охоту.

Лягушатам мой совет:

Кто не спрячется в болото,

Цапнет цапля на обед!»

После слова «Обед!» дети поворачиваются и бегом возвращаются к своему бортику, цапля старается поймать «лягушат».

Правила. Водящему запрещается хватать детей за руки, плечи и др. чтобы осалить «лягушку», нужно просто прикоснуться к ней.

5. «Охотники утки»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

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

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

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

6. «Караси и карпы»

Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

Описание игры. Игроки становятся в две шеренги спиной друг к другу на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только тренер произносит: «Караси», - шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условленной зоны, а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот.

Методические указания. Пойманные игроки переходят в команду противника.

7. «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой.

Описание игры. Выбираются двое водящих «сеть». Они берутся за руки. Остальные играющие «рыбки». По сигналу тренера «рыбки» разбегаются по бассейну, а водящие их ловят.

Правила: «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если водящие замкнули вокруг нее круг. Пойманный, присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в «сеть».

8. «Качели»

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд, делая выдох в воду.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4-5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного погружения, нельзя задерживать товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

9. «Салки с обручем»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и надеть обруч на кого-нибудь из играющих.

Правила. Пойманный в обруч ребенок выбывает из игры.

Методические указания. Когда водящий поймает 2 – 4 детей его можно сменить.

10. «Веселые ребята»

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

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

«Мы, веселые ребята, 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 2-4 играющих.

Правила. Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

11. «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

Описание игры: дети выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. Как вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические рекомендации: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

12. «Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: дети становятся в шеренгу у бортика – «лодки у причала». По сигналу «На море тихо», дети расходятся по бассейну, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде. По сигналу «Море волнуется», играющие стараются занять первоначальное положение. Тот, кто опоздал, не может продолжить игру.

13. «Салки с поплавком»

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял

положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со звездой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют положение «звезда».

13. «Водяной»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание игры: дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга сидит Водяной. Дети говорят:

«Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку, на одну секундочку!

Раз, два, три – лови!»

Дети разбегаются по бассейну, а Водяной старается их догнать и осалить.

Спасти от Водяного можно, спрятавшись от него под воду.

Правила. Прятаться под воду надо только тому ребенку, за которым гонится Водяной.

Методические указания. Водяному нельзя ждать, когда ребенок вынырнет, надо бежать за другими детьми.

15.«Жучок-паучок»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. Тренер находится в центре круга. У него в руках удище, к которому привязан паучок. Играющие произносят такие слова:

«Жучок-паучок вышел на охоту,

Смотри, не зевай.

Прячьтесь все под воду».

С последними словами тренер поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь паучка. Игроки, спасаясь от паучка, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого сел паучок, обязательно должен погрузиться в воду, а

поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

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

16. «Наведем порядок»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание. Бассейн перегороден поперек разделительной дорожкой. Дети находятся на одной стороне бассейна, а на другую сторону преподаватель бросает мячи. По команде дети бегут к дорожке приседают около нее и встают с другой стороны. Поймав мяч, дети таким же способом возвращаются на свою сторону и кладут мячи в корзину.

Правила. Нельзя касаться разделительной дорожки руками. За один раз можно принести только один мяч.

Методические указания. Мячей должно быть больше, чем детей. Тренер считает за какой промежуток времени был наведен порядок. При повторе игры дети стараются навести порядок за меньшее время.

17. «Усатый сом»

Задача игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой у бортика. Произносят слова: «Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!»

Последние слова служат сигналом, по которому дети должны быстро перебраться к противоположному бортику.

Правила. Водящему – сому запрещается хватать детей – рыбок за руки, плечи и др. чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

Методические указания. Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

18. «Резвый мячик»

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех - это самый «резвый мячик».

Правила. Нельзя мешать друг другу, толкать шарик руками.

Методические указания. Можно игру проводить без продвижения вперед за шариком. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

19. «Перебрось все мячи»

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

Описание. Дети делятся на две команды и становятся у противоположных бортиков. Бассейн перегорожен поперек разделительной дорожкой. У каждой команды одинаковое количество маленьких мячей. По сигналу дети начинают перебрасывать мячи на сторону противника. По следующему сигналу дети останавливаются, и тренер пересчитывает мячи.

Правила. Начинать и заканчивать бросать мячи нужно строго по сигналу. Побеждает та команда, на чьей стороне будет меньше мячей.

Методические рекомендации. Педагог следит, чтобы дети кидали мячи на воду, а не друг в друга.

Игровые упражнения на воде, используемые на занятиях

1. Для освоения выдоха в воду:

«Гудок». Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох со звуком «У-у-у». Кто громче.

«Любопытная рыбка». Держась за поручень руками, выполнять выдох в воду, для вдоха повернуть голову в сторону.

«Рекорд». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду. Кто дольше продержится под водой без выдоха.

«Пузыри». Держась за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить продолжительный выдох.

«Общее дыхание». Дети стоят в кругу, держась за руки. Всем вместе сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох. Тренер подает команды: «Вдох!», «Выдох!».

2. Для освоения навыка открывать в воде глаза:

«Сосчитай пальцы». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок погружается под воду с открытыми глазами и считает пальцы на руках товарища.

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Сомбреро». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Тоннель». Пройти под водой через 2-3 обруча, стоящие вертикально.

«Воротики». Двое детей держатся за руки, образуя «воротики», остальные должны пройти в них под водой с открытыми глазами.

3. Для освоения навыка всплывания:

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги,

обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

«Звезда». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на воду (лицо опущено в воду). Лежать, свободно раскинув руки и ноги в стороны. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь спиной на воду; лежать, раскинув руки и ноги в стороны.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

4. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«Чехарда». Дети стоят парами, первый ребенок становится впереди другого в группировке, опустив голову в воду, другой опираясь двумя руками о плечи своего товарища, перепрыгивает его, широко разведя ноги в стороны. Затем меняются ролями.

«Воротики». Один ребенок становится впереди, широко расставляет ноги врозь, руки держит на поясе. Другой проплывает у него между ног.

«Хоровод». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти —

Ты попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются под воду, после чего выпрямляются.

5. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«Пятнашки». Играющие произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду. Ловцу запрещается преследовать долгое

время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой.

«Спрячься в воду». Играющие образуют круг. Ведущий в середине круга вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Темп вращения мяча меняется от очень медленного к очень быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д.

6. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Сядь на дно». Сесть на дно бассейна и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

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

«Спящий крокодил». Бассейн перегораживается поперек разделительной дорожкой. На бортике, где закреплен один конец дорожки, нужно положить игрушечного крокодила. Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и подныривают под дорожку, стараясь не задеть ее головой, чтобы не разбудить крокодила.

7. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Акробат». Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«В гости к утке». На воде лежит обруч, где плавает уточка. Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Нельзя трогать обруч руками.

«Покажи пятки». Погрузиться под воду, упереться о дно бассейна руками, одновременно поднимая ноги над водой.

Как вариант: держаться руками за поручень и отрывать одновременно обе ноги от дна бассейна.

«Утки-нырки». Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, - показать

«хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом.

8. Для освоения навыка скольжения

«Кит». Так же, как упражнение «Дельфин», но выполняя при этом энергичный выдох в воду.

«Стрелочка». Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить, голова зажата между руками. Наклонить туловище вперед, оттолкнуться от бортика или от дна бассейна двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине). Усложнение: выполнить скольжение в вертикальный обруч. **«Торпеда».** Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль»

«Воротики». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

9. Для освоения навыка скольжения:

«На буксире». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой - идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

«Прокачу». Двое детей скользят на груди, держась руками за деревянный шест, который тянет тренер.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«Стрелочка в обруч». Выполнить скольжение на груди в вертикальный обруч.

«Стайка дельфинов». По команде «Марш!» дети взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

10. Для освоения навыка скольжения:

«Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки

вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами. В конце скольжения согнуть ноги, встать. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с непродолжительными остановками, 3-5 раз подряд.

«Скольжение». Оттолкнуться от дна или бортика двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине), держась за плавательную доску руками.

11. Освоение с водой:

«Волчок». Выполнять прыжки с поворотом вокруг себя, стараясь сохранить равновесие.

«Морская змея». Передвигаться по дну бассейна, стоя в колонне и держась за пояс друг друга, в разных направлениях, с разными заданиями: на носках, на пятках, в приседе, с наклоном туловища, прыжками, бегом, высоко поднимая колени.

«Мы плывем». Передвигаться по дну бассейна, работая руками, как при плавании способом «брасс».

«Подводные лодки». Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, лицо опущено в воду, с разным положением рук: руки вытянуты вперед «стрелочкой»; одна рука вытянута вперед, другая за спиной; обе руки за спиной; руки на затылке; одна рука на затылке, другая за спиной.

12. Освоение с водой:

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием

поверхности воды.

«Рубим дрова». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь, руки вверх, наклоняться вперед с маховыми движениями рук вниз. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

13. Освоение с водой

«Мяч в кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«Футбол». Стоя в кругу, держась за руки, имитировать удары ногами по мячу.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками - веслами. Другой вариант: катание на кругах в парах, один ребенок сидит на круге, а другой его катает.