муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа город Урюпинск Волгоградской области
Широкова Ольга Юрьевна, заведующий МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Подписан: Широкова Ольга Юрьевна
DN: C=RU, O="МАДОУ ""Детский сад №8 ""Чебурашка""", CN=Широкова Ольга Юрьевна, E=urup-cheburaska@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-06-29 10:42:05

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Протокол № 1 от 06.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №8 «Чебурашка»
_____ /О.Ю.Широкова/
Приказ № 285 от 09.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №8 «ЧЕБУРАШКА» НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

СОСТАВИЛ:
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Колотева Татьяна Николаевна

г. Урюпинск
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Страницы
1	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Нормативно-правовая основа рабочей программы	2-3
1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт	3
1.4	Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста	3-4
1.5	Цели и задачи	4-5
1.6	Принципы, методы, средства и подходы к формированиюпрограммы	5-8
1.7	Диагностика плавательных умений и навыков	8-11
1.8	Планируемые результаты освоения программы	11-12
2	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	
2.1	Особенности развития детей дошкольного возраста	13-14
2.2	Задачи обучения плаванию по возрастным группам	14-15
2.3	Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование по возрастным группам)	15-21
2.4	Взаимодействие с семьёй	22-23
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	
3.1	Организация непрерывной образовательной деятельности	24
3.2	Условия реализации программы	24-25
3.3	Обеспечение безопасности	25-26
3.4	Литература	27
4.	**ПРИЛОЖЕНИЕ**	28
4.1	Игры	28-38
4.2	Разминка	39-43
4.3	Виды техники	44-46
4.4	Упражнения	47-48

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1 Пояснительная записка

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков.

Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка. Именно в это время интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма.

Задача детского сада - приобщить детей к активным занятиям физической культурой, начиная с младшего возраста.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

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 чётко 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.

Рабочая 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: 2021-2022 учебный год.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы

образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании с изменениями от 08.12.2020 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями от 5 сентября 2029г., 30 сентября 2020г.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. Санитарные правила СанПин 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением №39 от 02.12.2020 г. Главного государственного санитарного врача РФ

1.3 Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.4 Эффективность плавания в оздоровительной 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.

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 8 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.

1.5 Цель и задачи реализации рабочей программы.

Цель программы

Ведущая 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.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическомуразвитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;

расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила идр.).

Воспитательные:

- воспитыватьнравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- 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.

1.6 Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чемэпизодические;
- *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 способствование 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.

  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; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, 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.

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

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
   - комплекс подводящих упражнений;
   - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей сводой и ее свойствами:*
   - передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
   - погружение в воду, в том числе с головой;
   - упражнение на дыхание;
   - открывание глаз в воде;
   - всплывание и лежание на поверхности воды;
   - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
   - движение рук и ног;
   - дыхание;
   - согласование движений рук, ног, дыхания;
   - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
   - спады;
   - прыжки ногами вперед.
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
   - развитию умения передвигаться в воде;
   - овладению навыком погружения и открывания глаз;
   - овладению выдохам в воду;
   - развитию умения всплывать;
   - овладению лежанием;
   - овладению скольжением;
   - развитию умения выполнять прыжки в воду;
   - развитию физического качества.

   Последовательность освоения техники плавания:
   - разучивание движений ног;
   - разучивание движений рук;
   - разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
   - совершенствование плавания в полной координации.

   Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох,опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих

навыков плавания на основе использования системы упражненийи игр.

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 спомощью и самостоятельно, совершатьпростейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольныйвозраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)

Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в водедостаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнятьвдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног,дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способаплавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

Характеристика основных навыков плавания

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".

1.7 Диагностика 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 диагностики фиксируются в протоколе.

Диагностика навыков плавания

Младшая группа

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Средняя группа

№	Фамилия, имя ребёнка	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

№	Фамилия, имя ребёнка	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

№	Фамилия, имя ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «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, полнос

Уровни освоения:

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

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

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

Многократные 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 через1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:
высокий - плывет в полной координации без ошибок;
средний - плывет с ошибками;

низкий - не плывет.
Плавание кролем на спине в полной координации.
Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.Уровни освоения:
высокий - плывет в полной координации без ошибок;
средний - плывет с ошибками;

низкий - не плывет.
Плавание брассом в полной координации. Проплыть брассом в полной координации.
Уровни освоения:
высокий - плывет в полной координации без ошибок;
средний - плывет с ошибками;
низкий - не плывет.

1.8 Планируемые результаты освоения программы.

Младшая группа

Младший дошкольный возраст - возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- лежать в воде на груди и спине;
- погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальномположении) на задержке дыхания;
- выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя вводе достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования ксамостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди испине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжаетсязакрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Ктодольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры(руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плаванииспособом «кроль» на груди (спине), «брасс».
-

2 Содержательный раздел

2.1 Особенности развития детей дошкольного возраста

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

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 3-4 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 рефлексы, 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 закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.2 Задачи обучения плаванию по возрастным группамОсновные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Младшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Привить интерес, любовь к воде.
3. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.);
4. Учить уверенно и безбоязненно держаться на воде, играть и плескаться в ней.
5. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде различными способами, погружаться в воду; учить выдоху в воде, лежать на груди и на спине, скользить по воде с игрушкой в руках.
6. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.
3. Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.
4. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная группы.

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

2.3 Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование)

Младшая группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
октябрь	1.Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правиламиповедения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды.
	2.Обучать элементарным ОРУ на суше.
	3.Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданиюводы на лицо (адаптировать к водному пространству).
	4.Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	5.Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками.
	6.Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться).
	7.Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.
ноябрь	1.Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг),опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе).
	2.Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень.
	3.Создать представление о движении ног способом кроль.
	4.Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление,быстроту движения.
	5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).
	6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.
декабрь	1.Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень.
	2.Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание(на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик).
	3.Учить движению ног способом кроль, держась за поручень.
	4.Закреплять правила поведения на воде.
	5.Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора).
	6.Развивать координацию движений.

	7.Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.
январь	1.Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.
	2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.
	3.Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнятьвыдох в воду.
	4.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.
	5.Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.
февраль	1. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать выдоху в воду.
	2.Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.
	3.Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.
	4.Учить лежать на спине.
	5.Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различныхнаправлениях.
	6.Воспитывать самостоятельность, внимательность.
март	1.Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.
	2.Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).
	3.Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.
	4.Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.
	5.Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.
	6. Развивать быстроту.
апрель	1.Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).
	2.Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способомкроль.

	3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди,спине) без опоры.
	4.Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.
	5.Ознакомить с упражнением - открывание глаз в воде.
	6.Развивать силу и выносливость.
	7.Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Средняя группа

МЕСЯЦ	**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)**
сентябрь	1.Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.
	2.Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.
	3.Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	4.Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.
	5.Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания.Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.
	6.Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (нагруди, спине) без опоры.
	7.Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.
октябрь	1.Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).
	2.Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди держасьза доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.
	3.Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.
	4.Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительныйполный выдох.
	5.Развивать выносливость.
	6.Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.
ноябрь	1.Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.
	2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.

декабрь	1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. 2. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. 3. Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее. 4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры. 5.Ознакомить с движением рук способом брасс.
январь	1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень). 3.Учить движениям рук способом брасс. 4.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). 5.Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее. 6.Развивать координацию движений.
февраль	1.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры. 2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой). 3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). 4.Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием. 5.Отрабатывать правильность движений ног способом брасс. 6.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
март	1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры). 2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс. 3.Развивать силу, выносливость, быстроту. 4.Воспитывать инициативу и находчивость.
апрель	1.Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры). 3.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс. 4.Ознакомить с комбинированным способом плавания. 5. Развивать координацию движений.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Старшая и подготовительная группы

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.
	2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в водус головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.
	4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.
	5.Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	6.Воспитывать положительное отношение к занятиям.
октябрь	Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры(руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.
	Продолжать учить технике движений ног способом кроль (на груди испине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой).
	Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).
	4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениямног способом брасс у неподвижной опоры.
	5. Приучать действовать по сигналу педагога.
	6. Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.
ноябрь	Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, беспрерывности движений).
	Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).
	5. Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	6. Развивать выносливость.
	7. Воспитывать организованность, внимательность.
декабрь	1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотомголовы для вдоха у неподвижной опоры.
	3. Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.

	4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
	5.Ознакомить с движением рук способом брасс.
январь	1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).
	3.Учить движениям рук способом брасс.
	4.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотомголовы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	5.Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опоройи без нее.
	6.Развивать координацию движений.
февраль	1.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине безопоры.
	2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди сдыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).
	3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотомголовы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	4.Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.
	5.Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.
	6.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
март	1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способомбрасс.
	3.Развивать силу, выносливость, быстроту.
	4.Воспитывать инициативу и находчивость.
апрель	1.Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (безопоры).
	3.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.
	4.Ознакомить с комбинированным способом плавания.
	5. Развивать координацию движений.
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активностидетей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

2.4 Взаимодействие с семьей

Перспективный план проведения консультаций с родителями

месяц	**младшая, средняя группы**	**Форма проведения**
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здоровогоребёнка»	Общее родительское собрание
октябрь	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытыхводоёмах»	Общее родительское собрание

месяц	**старшая группа**	**Форма проведения**
сентябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Групповое родительское собрание
октябрь	«Роль родителей в воспитании здоровогоребёнка»	Инд. консультация
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация

март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультация
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Инд. консультация
май	«Техника безопасности при плавании в открытыхводоёмах»	Общее родительское собрание
месяц	**подготовительная группа**	**Форма проведения**
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Общее родительское собрание
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Групповое родительское собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здоровогоребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Инд. консультации
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультации
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Инд. консультации
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультации
май	«Техника безопасности при плавании в открытыхводоёмах»	Общее родительское собрание

3. Организационный раздел

3.1 Организация НОД

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основ

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года (занятия проводятся по подгруппам)

зрастнаягруппа	**Максимальная численность в подгруппе**	**Длительность занятияв воде (мин.)**
младшая	10	15
средняя	10	20
старшая	10	25
подготовительная	10	30

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий	
	В неделю	в год
Младшая	1	36
Средняя	1	36
Старшая	1	36
Подготовительная	1	36

3.2 Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне созданы определенные условия:

- 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.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в евалке(^{0}C)	t воздуха в зале (^{0}C)	t воздуха в бассейне (^{0}C)	t воды (^{0}C)
26-27	**20-22**	**29-31**	**29-32**

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

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

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,

- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, нудлы, надувные игрушки и т.д.)
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружениев воду с головой и открывание глаз в воде
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей нужно 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 подгруппами, превышающими 5-6 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только сразрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- 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 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 наповерхности 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 поведенияв 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 инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности.

3.3 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» методическоепособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детейдошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучения плавания в детском садуМосква: Просвещение, 1991г.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт,2000.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
7. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. -СПб:ГАФК, 1996
8. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
10. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989 Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
12. И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания,1998 г.Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС ,1985г.
13. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб:Нептун, 1992

Приложение 1

Игры на воде

Волны на море

Задача: познакомить с сопротивлением воды.

Описание: занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отдельны 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 лучше (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 коснулсярукой. 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-елеЗакружили 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-елеЗакружили 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. Затемрыбка 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 ис- ходные 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) командамиведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие моглиостановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции.Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условнооговаривается 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 выполняютсянапряженными 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 умен

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 контактарук 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 заруки.

«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 «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 количествоигроков.

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 игровымзаданием.

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 убегать 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. (небояться брызг).

Описание:

Капля раз, капля два *(медленные хлопки по воде),*Кали медленно сперва:

Кап-кап, кап-кап.

Стали капли поспевать *(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 послепогружения.

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. Выдохвыполнять 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 достатьэти предметы со дна.

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

Резвый мячик

Задач: способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом. *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, *Опускают руки, и все в месте*

Смелые, умелые, *погружаются в воду с открытыми*

Если захотим - *глазами.*

В воду поглядим

Дровосек в воде

Задача игры: упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

Содержание: Дети выполняют наклоны вперед - задержать дыхание, опустить рукии 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 водус головой.

Описание: После слов инструктора:Блещут в речке чистой

Спинкой серебристойМаленькие 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 стоитводящий - «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, становиться «жучком-паучком».

Методические указания: заинтересовывать детей не становиться «жуч

Тюлени

Задача: учить скольжению с опущенной в воду головой.

Опис*ание:* 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 вводе.

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 вверху, кисти соединены,

2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверху, другая вытянута вдоль туловища вниз,

4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверху, другая за спиной, 6. Руки назатылке, 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 входьбе 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 бр

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 ныряние 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 подмигнулаИ 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 толкалидруг 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, тотвыбывает 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. Следи

Кто быстрее спрячется под водой?

Задача: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание: играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстропрячутся - 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: в*одящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков идотронуться 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: у*частники 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) продолжительное времядержаться 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 подоспеет 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 ведущегопоочередно выполняют кувырки вперед, назад.

Приложение 2

Разминка на суше (младшая группа)(занятия 1 - 6)

Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).

1. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).
2. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичноераскачивание руками вперёд-назад - 3-4 взмаха.
3. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернутьв и.п. (3-4раза).
4. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).
5. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (3-4раза).
6. 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 рукамиколени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять рукивверх, повращать кистями, опустить (4р).
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.
6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущенывниз 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; 3-4раза 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 колении опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6раз).
6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным егоспособом.
7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с).

8. Ходьба.

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 (4-5раз 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 (5-6раз)
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).

2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).
3. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонивтуловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).
4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделатьвыдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево(по 5 раз).
6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочерёдно поднимать прямуюногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).
7. Волчок» - прыжки с вращением (30 с).
8. 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 рукамидвижения крыльев птицы (20 с).
5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как приплавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. - повторить 4 раза).

6. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонивтуловище 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).

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

8.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).

9.Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 8 - 14)

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плаванииспособом «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 ви.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; 2 - 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 180^0 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 скрёстно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).

10.Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).

11.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.: лежа 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; 4-5-6 - 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. Детипоочерёдно 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 пловцаспособом «Кроль».
5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360^0, 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).

Приложение 3

1. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди. ***Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.***На суше:

1. 1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);
2. 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. 3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться 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 поднимание и опускание ног (движения выполнять отбедра);
2. Лежа на сине, 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.), упереться 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 выполнитьдругой ногой;
3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть

ноги, волоча 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 сверхувниз - «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 формеперевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременновниз - «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.; 3 - 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; 3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 - 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 - левуюопустить; 4 - правую опустить.
6. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - левую руку через сторону вверх; 2 - правую руку черезсторону 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 ви. 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 левойвперед; 4 - вернуться в и. п.
25. И. п. - о. с. 1 - мах правой вперед, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - махлевой 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 ви. 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.