

Управление образования администрации Кемеровского городского округа

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 195  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

Принята:  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 195  
«Детский сад общеразвивающего вида»  
от «01» августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ № 195  
«Детский сад общеразвивающего вида»  
С.Е.Гергерт  
от «01» августа 2024 г.  
Приказ № 147



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по обучению детей дошкольного возраста плаванию

**«Медуза»**

Возраст обучающихся: 5 – 8 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик: Степанова Д. В.  
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2024 г.

# Содержание

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	14

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы контроля	17
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методическое обеспечение	17
2.6. Список литературы	20

Приложение	22
------------	----

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1. 1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Медуза» имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Медуза» разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 июня 2022 года N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
5. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09.2020 г. №28).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 г № 3)
8. Стратеги развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 998-р).
9. Устав МБДОУ № 195.
10. Программа развития МБДОУ № 195 до 2026 года.

Уровень программы – стартовый.

**Актуальность** программы заключается в том, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопасном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

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

**Адресат программы** - обучающиеся 5 – 8 лет. Набор на участие в занятиях происходит по желанию родителей (законных представителей) обучающихся с последующим заключением договора.

**Объём и срок освоения программы:** Данная программа рассчитана на 2 года обучения, в год – 32 занятий. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы 64 часа.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

Занятия проводятся подгрупповым способом (6-12 детей), 1 раз в неделю. Программа предусматривает занятия старшей и подготовительной группе с октября по май, по 1 занятию в неделю. Время одного занятия согласно СанПиН определяется возрастной группой: в старшей группе – 25 минут. В подготовительной группе – 30 минут.

### **Форма обучения: очная.**

### **Особенности организации образовательного процесса:**

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

Индивидуализация процесса обучения осуществляется через применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

## **1.2. Цель программы:**

обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные задачи:***

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- Освоить технические элементы плавания.
- Обучать различным видам передвижения в воде
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

#### ***Развивающие задачи:***

- Развивать двигательные умения и навыки.
- Развитие физических качеств у детей при помощи плавания.

### ***Воспитательные задачи:***

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Прививать основы здорового образа жизни.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

## **1.3. Содержание программы**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Всего занятий</b>	<b>Из них</b>	
			<b>Теоретических</b>	<b>Практических</b>
1	Первый год обучения	32	1	31
2	Второй год обучения	32	1	31
<b>ИТОГО</b>		<b>64</b>	<b>2</b>	<b>62</b>

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Названия разделов программы</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Всего занятий</b>	<b>Из них</b>		<b>Формы контроля</b>
				<b>Теоретических</b>	<b>Практических</b>	
<b>1.</b>	<b>Правила поведения на занятиях по плаванию.</b>	1.1. Здравствуй, вода	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	опрос

<b>2.</b>	<b>Освоение водного пространства.</b> -ходьба в воде - бег в воде - погружение в воду с головой с опорой на бортик - упражнения на дыхание	2.1 Весёлые брызги 2.2. Весёлые щёки 2.3. Карусели	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Входная диагностика Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка в воде</b> - основные виды передвижения в воде - упражнения для рук - упражнения для ног - скольжение на спине, лежание с плавательной доской - длительное лежание на воде с задержкой дыхания	3.1. Насос 3.2. Работай ногами 3.3. Морские звёздочки	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
<b>4.</b>	<b>Обучение плаванию</b> - ныряние - скольжение на груди - передвижение с плавательной доской на груди - плавание кролем на груди и на спине	4.1. Поплавок 4.2. Кроль 4.3. Ребята - дельфинята	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Наблюдение за правильностью выполнения Итоговая диагностика
<b>ИТОГО</b>			<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	

## Содержание первого года обучения

### 1.1. Здравствуй, вода

Теория. Ознакомить с правилами поведения в воде и техникой безопасности.

Практика. Учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее; передвигаться по воде взявшись за руки, не бояться входить в воду.

### 2.1 Весёлые брызги

Теория. Учить передвигаться по воде взявшись за руки, не бояться входить в воду, научить плескаться.

Практика. Игровые упражнения «До бортика дойдём» (ходьба по воде взявшись за руки); «Поймай рыбку» «Маленькие и большие ножки», «Зайка серый умывается»

### 2.2. Весёлые щёки

Теория. Учить приседать в воду до уровня пояса, груди, подбородка. Учить выполнять выдох перед собой в воздухе

Практика. Игровые упражнения «Колено над водой» «Дождик» «Лягушки» «Найди себе пару».

### 2.3. Карусели

Теория. Учить передвигаться в воде шагом –прямо, боком, бегом, прыжками Ходьба в приседе.

Практика. «Сделаем ветерок», «Бегом за мячом», игра «Карусели»

### 3.1. Насос

Теория. Приучать самостоятельно, окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Учить лежать и всплывать на воде.

Практика. «Моем носики», «Лицо в воде», «Насос», «На буксире» (с движением ног), игра «Мы весёлые ребята».

### 3.2. Работай ногами

Теория. Формировать навык лежания на спине. Закреплять передвижения в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями ног. Воспитывать смелость.

Практика. Игровые упражнения «Лодочки плывут» «Бегом за мячом», «Работаем вёслами», «Плывём на спине».



### 3.3. Морские звёздочки

Теория. Учить передвижению на руках по дну бассейна из и.п. сидя ноги вытянуты вперед, назад, руки в упоре сзади. Продолжать учить движениям ног, держась за бортик, отрабатывать согласованность действий.

Практика. игра «Караси и щука», «Крокодилы», «Звёздочка»

### 4.1. Поплавок

Теория. Учить приседать в воду до уровня пояса, груди, подбородка, Лицо в воду, делаем пузыри.

Практика. Игры «Поплавок», «Пять весёлых лягушат», «Островки», «Горячий чай»

### 4.2. Кроль

Теория. Учить детей скольжению на груди (с помощью доски), Отрабатывать передвижению на руках по дну бассейна из разных и.п. (сидя ноги вытянуты вперед, из и.п. лежа горизонтально, стоя на руках). Развивать ориентировку в воде.

Практика. Игровые упражнения «Кто быстрее на руках», «Крокодильчики», «Личико в воде», «Кто вперед»  
«Хоровод»,

### 4.3. Ребята - дельфинята

Теория. Учить плавать на груди без опоры. Отрабатывать скольжение через вертикальный обруч. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.

Практика. Игровые упражнения «Я плыву», «Звёздочка» «Через обруч».

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название разделов программы	Темы занятий	Всего занятий	Из них		Формы контроля
				Теоретически	Практических	
1.	<b>Правила поведения на занятиях по плаванию</b>	1.1. Безопасная вода	2	1	1	Опрос Входная диагностика

2.	<p><b>Освоение водного пространства.</b>  -ходьба в воде в разных направлениях  - бег в воде  - передвижения в различных направлениях  - погружение в воду с головой с вдохом  - упражнения на дыхание</p>	<p>2.1. Знакомство с прикладными видами плавания  2.2. Спасатели  2.3. Туннель</p>	4	0	4	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
3.	<p><b>Общая физическая подготовка в воде</b>  - основные виды передвижения в воде - упражнения для рук (попеременные, одновременные)  - упражнения для ног  - упражнения на скольжение  - открывание глаз в воде  - упражнения на ориентацию в воде  - лежание, скольжение на груди и на спине</p>	<p>3.1. Водолазы  3.2. Смелые ребята  3.3. Медуза</p>	10	0	10	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений

	- удержание на воде, скольжение по ней на груди более продолжительное время - попеременные и сочетательные движения ногами во время скольжения на груди и на спине					
<b>4.</b>	<b>Обучение плаванию</b>	4.1 Пловцы 4.2. Подводные лодки 4.3. Плавающие стрелы	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений  Итоговая диагностика
	- ныряние в обруч, в тоннель; подныривание - прыжки в воду - передвижение с плавательной доской на груди					

- техника плавания кролем на груди и на спине					
<b>ИТОГО</b>		<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	

### Содержание второго года обучения

#### 1.1. Безопасная вода

Теория. Повторение правил безопасности. Учить не бояться погружаться в воду с головой, упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды

Практика. Игровые упражнения «Кто выше» (прыжки на месте отталкиваясь руками); «Лягушки», «Крокодилы», «Мы веселые ребята» Свободное плавание.

#### 2.1. Знакомство с прикладными видами плавания

Теория. Знакомство с видами Прикладного плавания: преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих.

Практика. Игровые упражнения «Карусели», «Бегом за мячом», «Крокодильчики», «Быстрые пары», «Пройти в обруч», «Лягушки».

#### 2.2. Спасатели

Теория. Продолжать учить выполнять выдох в воду; учить детей лежать на поверхности воды, двигаться по воде прямо; отрабатывать скольжение с досками, приучать слушать педагога быстро организованно действовать по сигналу.

Практика. Игровые упражнения «Хоровод», «Кто быстрее», «Быстрая пара», «Карась и щука», свободное плавание.

#### 2.3. Туннель

Теория. Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде

Практика. «Туннель», «Стрела», «Крокодилы», «Тачки». «Медуза», «Звезда», «Торпеда» свободное плавание

#### 3.1. Водолазы

Теория. Упражняться в занырянии в обруч; совершенствовать ныряние;

Практика. «Медузы», «Тачки», Игра «Самый ловкий», «Караси и карпы», свободное плавание.

### 3.2. Смелые ребята

Теория. Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд.

Отрабатывать движения рук и ног. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость.

Практика. «Звездочка» на груди, «Звёздочка на спине»; игра «Охотники и утки».

Свободное плавание.

### 3.3. Медуза

Теория. Лежать на спине (звезда на спине). Плавать на груди и спине с полной координацией.

Практика. «Медуза», «Сквозь обруч». Игра «1,2,3-свою пару отыщи». Свободное плавание

### 4.1 Пловцы

Теория. Отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние; Воспитывать выдержку, смелость.

Практика. Игровые упражнения «Стрела», «Торпеда», «Достань со дна». Игра –Эстафета «Самый ловкий», свободное плавание.

### 4.2. Подводные лодки

Теория. Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг; Воспитывать дисциплинированность.

Практика. Игровые упражнения «Юные подводники», «Торпеда», плавание.

### 4.3. Плавающие стрелы

Теория. Отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг; Воспитывать дисциплинированность.

Практика. «Стрела» на груди, на спине, «Буксир», «Достань со дна», игра «Моторчики», свободное плавание.

## 1.4. Планируемые результаты

### **Первый год обучения**

*Ребёнок будет знать:*

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

*Будет иметь представление:*

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

*Будет уметь:*

- выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде;
- ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально);
- приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз;
- опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой;
- пытаться плавать произвольным способом.

*Будет владеть:*

- техникой безопасного погружения и передвижения в воде;
- техникой плавания на груди.

### **Второй год обучения**

*Ребёнок будет знать:*

- основные правила безопасности поведения на воде;

- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

*Будет иметь представление:*

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

*Будет уметь:*

- выполнять вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд);
- погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде;
- скользить на груди и спине, двигаясь ногами (вверх-вниз);
- передвигаться по дну водоема на руках;
- плавать с надувной игрушкой или кругом в руках;
- разучивать движения руками;
- пытаться плавать без поддержки;
- проплывать произвольным стилем 10-15 м.;
- выполнять разнообразные упражнения в воде.

*Будет владеть:*

- навыком плавания на груди

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 32 недели;

Количество учебных дней – 32 дня;

Продолжительность каникул – летний период

Даты начала и окончания учебных периодов – с 1 октября по 31 мая.

### **2.2. Условия реализации программы**

- Материально-техническое обеспечение:

- Наличие бассейна и соответствующих помещений бассейна в соответствии с требованиями СанПиН (зона для разминки, зона для формирования плавательных умений и навыков, чаша бассейна с разным уровнем воды, помещение раздевалки, туалет, душевые, сушиары и пр.).
- Наличие спортивно-игрового и обучающего оборудования (надувные круги разных размеров, плавательные доски, обручи, гимнастические палки, нарукавники, нудлсы, мячи разного размера, тонущие игрушки и пр.)
- Инвентарь для профилактики плоскостопия и массажа (массажные дорожки, коврики и пр.).
- Атрибуты для проведения праздничных и соревновательных мероприятий в бассейне (маски, костюмы, оформительские картинки, разделительная дорожка и пр.)

- Информационное обеспечение

- Осокина, Т. И., Тимофеева, Е. А., Богина, Т. Л. Обучение плаванию в детском саду.

- Кадровое обеспечение:



- Требования к педагогу: педагогическое образование по специальности «Дошкольное образование», специальное обучение по направлению «Инструктор по плаванию».
- Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы контроля**

Опрос, наблюдение за правильностью выполнения движений, входная диагностика, итоговая диагностика.

### **2.4. Оценочные материалы**

Мониторинг результативности работы по программе проводится два раза в год – в сентябре и в мае и основывается на наблюдении в условиях образовательной деятельности в бассейне. Для анализа результативности разработана карта оценки плавательной подготовки детей.

### **2.5. Методическое обеспечение**

#### **Рекомендуемые формы образовательной деятельности:**

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

#### **Методы обучения плаванию:**

- *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.

### **Средства обучения плаванию:**

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:* - комплекс подводящих упражнений; - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
  - передвижение по дну 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 пловца;
  - согласование движений рук, ног, дыхания; - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
  - спады;
  - прыжки на месте и с продвижением;
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 физического качества

## 2.6. Список литературы

Литература, используемая педагогом:

1. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учебно-методическое пособие / Л. Н. Волошина. – Москва: АРКТИ, 2005.- 108 с. – Текст: непосредственный.
2. Галицина, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Галицина.- Москва, 2005.-143с. – Текст: непосредственный.
3. Глазырина, Л. Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина.- Москва: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.- 143 с. – Текст: непосредственный.
4. Козлов, А. В. Плавание: учебная программа /А. В. Козлов. - Москва: Просвещение, 1993. – Текст: непосредственный.
5. Осокина, Т. И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - Москва: Просвещение, 1985.-80 с. – Текст: непосредственный.
6. Осокина, Т. И., Тимофеева, Е. А., Богина, Т. Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И.Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. - Москва: Просвещение, 1991.- 159 с. – Текст: непосредственный.
7. Плавание-крепость здоровья // Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
8. Рыбак, М., Глушакова, Г., Поташова, Г. Раз, два, три, плыви...: метод. пособие для дошк. образоват. учреждений / М. В. Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н. Поташова / Москва: Журн. Обруч, 2010. – 208 с.
9. Сажина, С. Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: методические рекомендации / С. Д. Сажина. – Москва: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ). – Текст: непосредственный.
10. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. - Москва: ТЦ Сфера, 2005.-176 с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
11. Маханева, М. Д., Баранова, Г. В. Фигурное плавание в детском саду: методическое пособие. - Москва: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица). – Текст: непосредственный.

12. Петрова, Н. Л., Баранов, В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – Москва: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.– Текст: непосредственный.

Литература, рекомендуемая родителям

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой: Н.Ж. Булгакова. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 76 с. – Текст: непосредственный.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте: Н.Ж.Булгакова. - Москва:Аст: Астрель, 2002. - 159 с. – Текст: непосредственный.
3. Могилевская, С.А. Восемь голубых дорожек: С.Могилевская. – ЭНАС-КНИГА, 2016. – 192 с. – Текст: непосредственный.

Литература, рекомендуемая детям:

1. Детская энциклопедия «Бассейн», М.: Астрель Аст 2001. – Текст: непосредственный.
2. Чайковский, Б. И. Юрасик-карасик и водяная снежинка: Б.Чайковский. – Москва, 1970, 111 с. – Текст: непосредственный.

## Приложение 1

### Карта оценки результативности плавательной подготовки

Оценка качества выполнения контрольных упражнений:

Низкий уровень (н) – ребёнок допускает ошибки в технике движения, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора.

Средний уровень (с) – ребёнок владеет техникой выполнения большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе показа.

Высокий уровень (в) – ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

#### 1 год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

№	ФИО ребенка	Умение делать выдох в воду через рот и нос		Умение нырять в обруч		Лежание на воде на груди, упражнение «Звездочка»		Упражнение «Поплавок»		Скольжение на груди с доской		Скольжение на груди, упражнение «Стрела».		ИТОГО
		На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	

#### 2 год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

№	ФИО ребенка	Упражнение «Винт»		Упражнение «Торпеда»		Упражнение «Звездочка» на груди на спине		Ныряние в горизонтальный и вертикальный обруч		Скольжение на груди, упражнение «Стрела»		Скольжение на спине		ИТОГО
		На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	На ча го ло да	Ко не го ц да	

## Игры на воде

### Волны на море

**Задача:**

познакомить с сопротивлением воды.

**Описание:**

дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отделены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается непрерывно 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 коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

### Карусели (вариант 1).

**Задача:**

приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

**Описание:**

дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят: Еле-еле, еле-еле Закружили карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

**Правила:**

выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

**Карусели (вариант 2).****Задача:**

способствовать освоению с водой.

**Описание:**

взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают, движение по кругу, постепенно ускоряясь. Во время движения по кругу играющие хором произносят: Еле-еле, еле-еле закружили карусели. А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга). Затем преподаватель произносит: Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Дети постепенно замедляют движение и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

**Правила:**

нельзя отпускать руки, падать в воду.

**Сердитая рыбка****Задача:**

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

**Описание:**



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

Сердитая рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет.

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

### **Правила:**

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

### **Методические указания.**

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

## **Белые медведи**

### **Задача:**

учить детей легко передвигаться в воде.

### **Описание:**

дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.

### **Методические указания:**

Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

## Море волнуется

### Задача:

освоение с водой.

### Описание:

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

### Методические указания:

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

## Полоскание белья

### Задача:

воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

### Описание игры:

играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, как бы полоскание белья.

### **Методические указания:**

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

## **Волны на море**

### **Задача:**

освоение с водой.

### **Описание:**

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

## **Переправа**

### **Задача:**

воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

### **Описание:**

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

### **Методические указания:**

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

## Лодочки

### Задачи:

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

### Описание:

играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала».

### Методические указания.

В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

## Поймай воду

### Задача:

выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

### Описание:

Дети 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 ребятам, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

## Невод

### **Задачи:**

освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

### **Описание:**

играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

### **Методические указания:**

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба», считается пойманной, если она попала в «сеть» (круг, образованный руками водящих). Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

## Караси и карпы

### **Задача:**

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

### **Описание:**

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

пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

### **Кузнечики**

#### **Задача:**

воспитывать навыки ориентировки в воде.

#### **Описание:**

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

#### **Правила:**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Мы - веселые ребята**

#### **Задача:**

приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

#### **Описание:**

дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст: Мы веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три - лови! После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

#### **Методические указания:**

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

## **Зайчата умываются**

### **Задача:**

учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.

### **Описание:**

дети становятся в круг. Инструктор: Носик, носик! Где ты, носик? (дети моют носик) Ротик, ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик) Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки) Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки) Будут чистые зайчата!

## **Веселые брызги**

### **Задача:**

учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, (не бояться брызг).

### **Описание:**

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

Капли медленно: Кап-кап, кап-кап.

Стали капли попевать (быстрые хлопки о воде),

Капля каплю догонять

- Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей откроем,

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

## **Найди свой домик**

### **Задача:**

учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, ориентироваться в пространстве бассейна.

### **Описание:**

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

### **У кого больше пузырей**

**Задача:**

учить детей правильно выполнять выдох в воду.

**Описание:**

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

### **Насос**

**Задача:**

учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох.

**Описание:**

дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох.

**Методические указания:**

не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

### **Поезд идет в тоннель**

**Задача:**

учить детей погружаться в воду.

**Описание:**

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

**Методические указания:**

вовремя проныривая можно выполнять выдох.



## Пузырь

### **Задача:**

обучать детей погружению и выдоху в воду.

### **Описание:**

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

### **Методические указания:**

Передвигаться можно медленно либо быстро. Выдох выполнять полностью в воду.

## Телефон

### **Задача:**

учить детей погружаться в воду и слушать под водой сигналы.

### **Описание:**

дети, держась за бортик, погружаются в воду. Инструктор 1-2-3 раза ударяет металлическим предметом по поручню. Вынырнув из воды, дети должны сказать, сколько было ударов.

### **Методические указания:**

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

## Найди клад

### **Задача:**

учить детей открывать глаза в воде.

### **Описание:**

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

### **Методические указания:**

поощрять детей, которые смогли достать сразу несколько предметов.

### **Резвый мячик**

#### **Задача:**

способствовать овладению продолжительным, постепенным 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.

**Описание:**

Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые, (опускают руки, и все вместе)

Смелые, умелые, (погружаются в воду с открытыми глазами).

Если захотим

- В воду поглядим

### **Дровосек в воде**

**Задача:**

упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

**Описание:**

Дети выполняют наклоны вперед - задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду.

### **Охотники и утки**

**Задача:**

учить погружению в воду с головой.

**Описание:**

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

**Правила:**

охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места.

## **Методические указания.**

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

### **Коробочка**

#### **Задача:**

упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

#### **Описание:**

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

### **Хоровод**

#### **Задача:**

учить детей погружаться с головой в воду

#### **Описание:**

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

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

### **Щука и рыбы**

#### **Задача:**

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

**Описание:**

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

**Методические указания:**

Пойманный, становится щукой. Не толкать друг друга.

**Удочка**

**Задача:**

учить детей быстро погружаться в воду с головой, задерживать дыхание на вдохе.

**Описание:**

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

**Утки-нырки**

**Задача:**

Помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

**Описание:**

дети произвольно располагаются по бассейну, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги - «показывают хвостик».

**Правила:**

более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз.

### **Методические указания.**

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

## **Жучок-паучок**

### **Задача:**

учить детей погружаться в воду.

### **Описание:**

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

Жучок-паучок вышел на охоту,

Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!

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

### **Методические указания:**

заинтересовывать детей не становиться «жучком-паучком». Тот, кто им не был - молодец!

## **Тюлени**

### **Задача:**

учить скольжению с опущенной в воду головой.

### **Описание:**

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

## **Винт**

### **Задача:**

учить владеть своими движениями в воде.

**Описание:**

в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

**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:**

дети выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу преподавателя выполняют упражнение - скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользните дальше.

**Методические указания:**

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

### **Подводные лодки**

#### **Задача:**

совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

#### **Описание:**

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

#### **Поочередно принимаются следующие положения:**

1. Руки вверх, кисти соединены,
2. Руки вдоль туловища,
3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз,
4. Руки заложены за спину,
5. Одна рука вверх, другая за спиной,
6. Руки на затылке,
7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке,
8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке.

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

#### **Методические указания.**

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

### **Найди себе пару**

#### **Задача:**

приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.



**Описание:**

дети перемещаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и передвигаются в парах.

**Правила:**

дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

**Методические указания:**

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

### Нырни в обруч

**Задача:**

учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

**Описание:**

в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, передвигаются вдоль бортика к обручу. Затем по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

**Правила:**

идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

**Методические указания:**

Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

### Винт

**Задача:**

учить владеть своими движениями в воде.

**Описание:**

в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот

## **Пловцы**

### **Задача:**

упражнять детей в разных способах плавания.

### **Описание:**

дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

### **Правила:**

выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

### **Методические указания:**

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

## **Морской бой**

### **Задача:**

Научить не бояться водяных брызг.

### **Описание:**

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

## Пятнашки в кругу

### Задача:

научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

### Описание:

Дети 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 детей нырянию с открытыми глазами.

### Описание:

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

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

### Задача:

приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

### Описание:

Дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встаёт в центре круга, а дети произносят слова:

«Акула-каракуле

Правым глазом подмигнула

И заставила бежать,

Один, два, три, четыре, пять».

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

**Правила:**

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

**Методические указания:**

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

**Оборудование:**

Надувная акула

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

**Задача:**

обучать детей погружению в воду с головой.

**Описание:**

дети стоят от ведущего (акулы) на расстоянии 2 метров и произносят слова: «Акула-каракуле.

Правым глазом подмигнула,

И заставила бежать

Один, два, три, четыре, пять».

Затем дети «разбегаются» по периметру бассейна, пытаются убежать от водящего (акулы). Если акула приближается, задача детей погрузиться под воду. Кто успел погрузиться под воду, мимо того акула проплывает, а кто нет, тот выбывает из игры. Оставшийся ребёнок становится победителем.

**Правила:**

1. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула.
2. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять».

**Методические указания:**

Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил.

### **Кто быстрее спрячется под водой?**

#### **Задача:**

ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

#### **Описание:**

Дети становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро прячутся - так, чтобы голова скрылась под водой.

#### **Методические указания.**

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

### **Пятнашки с поплавком**

#### **Задача:**

совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

#### **Описание:**

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

### **Фонтанчики**

#### **Задача:**

совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

#### **Описание:**

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

### **Методические указания.**

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

## **Поплавок**

### **Задача:**

ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

### **Описание:**

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

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

## **Медуза**

### **Задача:**

ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

### **Описание:**

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

## **Звезда**

### **Задача:**

выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

**Описание:**

сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

**Методические указания.**

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

### **Винт**

**Задача:**

совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

**Описание:**

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

**Методические указания:**

При выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

### **Авария**

**Задача:**

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

**Описание:**

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

**Методические указания:**

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

### **Слушай сигнал!**

#### **Задача:**

совершенствование навыков всплытия и лежания на воде.

#### **Описание:**

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

#### **Методические указания:**

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

### **Кто сделает кувырок?**

#### **Задача:**

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

#### **Описание:**

сделав вдох и приняв положение группировки. Играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед, назад.