

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска

Принята:
на заседании Педагогического совета
протокол № 6 от 30.05.2022г.

Утверждена:
приказом № 100 от 31.05.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию детей дошкольного возраста в детском саду»

срок реализации программы: 1 год.
возраст детей: 6 - 7 лет.

Разработали:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Субботина В.В.

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Луннова О.О.

инструктор по физической культуре
Киреев В.И.

г. Всеволожск
2022 год

Содержание программы:

1.	Целевой раздел	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цели и задачи реализации программы	7
1.3	Направленность программ	8
1.4	Возрастные особенности детей	8
1.5	Принципы обучения	10
1.6	Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы	11

2.	Содержательный раздел	12
2.1	Содержание учебного курса	12
2.2	Учебный план по обучению плаванию.	13
2.3	Структура проведения занятий	14
2.4	Прогнозируемый результат.	14
2.5	Формы проведения итогов реализации программы	15
2.6	Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста	15
2.7	Правила поведения в бассейне	16
2.8	Характеристика основных навыков плавания	17
2.9	Средства обучения плаванию	17
2.10	Требования к уровню подготовки воспитанников	19
3.	Список литературы	21

Приложения:

Приложение 1. К Программе разработано календарно-тематическое планирование по обучению плаванию .

Приложение 2. Мониторинг уровня подготовки по обучению плаванию .

Приложение 3. Игры в воде для обучения плаванию.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Общие положения

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» разработана на основе:

- СанПиН 1.2.3658-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2
- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (Глава 6 п 2 Правил)
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологический требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм 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 РФ от 30.06.2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

- Рекомендаций, утвержденных Министерством образования и науки 1 июля 2014 года за № ВК-102/09 «Методические рекомендации по решению задачи увеличения к 2020 году числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, в общей численности детей этого возраста до 70- 75 %».

При разработке дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» были использованы:

- методическое пособие «Обучение плаванию в детском саду» (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина)

- методическое пособие «Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К.Воронова

Актуальность программы.

В дошкольном возрасте у ребенка в возрасте 6 - 7 лет закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результаты целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложно координированных движений. В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровью сберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Организация занятий плаванием по данной программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего бассейн. В программу включены упражнения для освоения с водой, преодоление страха, приобретение навыков правильного дыхания, положения тела в воде и овладения плавательными движениями различных способов.

Занятия проводятся в течение года 2 раза в неделю по 30 минут.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований установленных для детей данного возраста.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнать его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к определенным медицинским группам здоровья, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, медицинских работников детского сада и родителей.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель программы.

Основной целью программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья, содействие всестороннему развитию личности дошкольника.

Освоение разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его органов и систем. Программа «Обучение плаванию» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма, профилактике плоскостопия.

Развивающие:

- развивать мышечную силу;
- развивать мышечную память;
- развивать гибкость;
- развивать выносливость;
- развивать скоростные способности;
- развивать координационные способности;
- содействовать развитию внимания, памяти;
- развивать мелкую и крупную моторику.

Воспитательные:

- расширять кругозор

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье
- развивать воображение
- развивать мышление

Обучающие:

- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

1.3 Направленность программы:

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Укрепление мышц брюшного пресса.
3. Укрепление мышц спины и таза.
4. Укрепление мышц ног и свода стоп.
5. Развитие гибкости и подвижности суставов.
6. Развитие координационных способностей.
7. Формирование осанки.
8. Увеличение объема легких.
9. Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

1.4 Возрастные особенности детей 6 - 7 летнего возраста.

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и

полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 5 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз и подходит для обучения плаванию.

У детей процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется хорошая гибкость и подвижность, необходимая пловцу.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется опорно-двигательный аппарат, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность сердечно сосудистой системы становится более эффективной.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда научных работников и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при

помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые к этому возрасту достаточно хорошо развиты. Сердечно - сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в без опорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения плоскостопия, различных нарушений в осанке, туго подвижности суставов.

1.5 Принципы обучения

- Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, чередоваться с отдыхом. Регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- Активность - так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию становится разнообразным и интересным для детей;

- Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, игрушки)

- Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Программа предусмотрена для детей 6 - 7 лет. Включает в себя: 62 занятия (занятия проводятся 2 раза в неделю). Продолжительность занятия 30 минут.

1.6 Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы

Формы работы с детьми:

1. Упражнения на дыхание на суше и в воде.
2. Обще-развивающие упражнения на суше.
3. Имитационные упражнения на суше.
4. Отработка техники на суше и воде.
5. Подвижные игры в воде.

Методы обучения:

1. Словесного изложения.
2. Наглядного обучения.
3. Практического упражнения.
4. Игровой.
5. Индивидуально-дифференцированного подхода.

2. Содержательный раздел:

2.1 Содержание учебного курса

1. Ходьба по периметру бассейна.
2. Погружение в воду с головой у неподвижной опоры.
3. Погружение в воду с головой, в согласовании с выдохом в воду.
4. Лежание на воде у неподвижной опоры.
5. Лежание на воде в положении «Звездочка».
6. Всплывание, упражнение «Поплавок».
7. Скольжение поперек бассейна, руки в положении «Стрелочка».
8. «Скольжение» отталкиваясь ногами от дна бассейна с доской в руках.
9. Работа ногами кроль у неподвижной опоры.
10. Работа ногами кроль у неподвижной опоры в согласовании с дыханием.
11. Плавание ногами кроль с доской в руках в согласовании с дыханием.
12. Плавание ногами кроль на спине, с доской, прижатой к груди.
13. Плавание ногами кроль на груди, руки в положении «Стрелочка».
14. Плавание ногами кроль на спине, руки в положении «Стрелочка».
15. Ныряние в обруч. Плавание в положении на боку. Упражнение «Акула».
16. Ныряние под водой в обруч.
17. Согласование работы ног кроль на груди с дыханием.
18. Плавание на спине положение рук, одна – вверху, другая – внизу.
19. Плавание специальных упражнений для обучения плаванию кроль на груди в полной координации.
20. Плавание специальных упражнений для обучения плаванию кроль на спине в полной координации.
21. Плавание кролем на груди, в полной координации, коротких дистанции.
22. Плавание кролем на груди, в полной координации, длинных дистанции.
23. Плавание кролем на спине, в полной координации, коротких дистанции.
24. Плавание кролем на спине, в полной координации, длинных дистанции.
25. Плавание кролем на груди и на спине на скорость.
26. Эстафетное плавание.
27. Плавание с «Колобашками» работая руками кроль на груди и на спине.
28. Плавание в парах, упражнение «Тачка».
29. Упражнение «Вертушка».
30. Упражнение «Вертушка» руки «Мельница».

2.2 Учебный план для детей 6 - 7 летнего возраста

Учебный план

Всего 62 часа (30 минут занятие)

	Тема занятия	Часы (академические)
1	Подготовительные упражнения в воде	2
2	Погружения в воду, обучение дыханию в воду, лежание на воде, «скольжение», всплывание	4
3	Работа ног кролем на груди и на спине с доской в согласовании с дыханием	6
4	Работа ног кролем на груди и на спине в согласовании с дыханием	8
5	Обучение работе рук, как при плавании кролем на груди и на спине.	10
6	Согласование работы рук, ног и дыхания	14
7	Плавание способ кроль на груди и на спине, исправление техники	16
8	Открытые занятия для родителей Соревнования по плаванию	2

2.4 Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

1. Подготовительная часть занятия

Переключка, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в воде, обще-развивающие упражнения на суше и в воде.

2. Основная часть занятия

Знакомство и формирование правильных двигательных навыков для обучения плаванию (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);

3. Заключительная часть

Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, игры в воде, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, организованный уход.

2.5 Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;

К концу года дети должны

знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;

- правила личной гигиены;

уметь:

- держаться на воде без поддерживающего средства;

- правильно дышать в воду;

- выполнять скольжение;

- проплывать дистанцию не менее 16 метров кролем на груди и на спине в полной координации.

2.6 Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий родителей.

- проведение соревнований по плаванию (это форма контроля, где можно оценить личностные качества: стремление к победе, способность или неумение преодолевать трудности, наличие выдержки, честности, выносливости).

- проведение диагностики.

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

1. Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

4. Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения специалистов. 5. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

5. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из воды.

6. Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

7. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.

8. Предупредить родителей, о последнем приеме пищи перед занятием по плаванию. (40 минут до занятия).

9. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды, дать ему согреться.

10. Соблюдать методическую последовательность обучения.

11. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

12. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

13. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

2.8 Правила поведения в бассейне:

1. внимательно слушать задание и выполнять его;
2. входить в воду только по разрешению преподавателя;
3. спускаться по лестнице придерживаясь за поручень;
4. не допускать купания во время объяснения задания;
5. не мешать друг другу, выполнять упражнения;
6. соблюдать дистанцию во время выполнения упражнений.
7. не бегать в помещении бассейна;
8. проситься выйти по необходимости;
9. выходить из воды по команде инструктора.

2.9 Характеристика основных навыков плавания.

Основные навыки	Характеристика
Погружение в воду с открытыми глазами	Помогает преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды.
Лежание на воде	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, невесомости, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет освоить горизонтальное ,без опорное, положение тела, научиться принимать обтекаемое положение тела.
Выдохи в воду	Является основой для ритмичного дыхания при плавании

2.10 Средства обучения плаванию:

1.Общеразвивающие и специальные упражнения на суше:

- комплекс подводящих упражнений для изучения плавания;
- упражнения на суше;
- имитационные упражнения.

2.Подготовительные упражнения в воде, упражнения по освоению 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 опоры»:

- согласование движений ног с дыханием при плавании на груди и на спине.
- дыхание пловца;

4. 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.

Порядок изучения двигательного действия:

1. Ознакомление с движением на суше;
2. Изучение движений у неподвижной опорой;
3. Изучение движений с подвижной опорой;
4. Изучение движений в воде без опоры.

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

настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач, с использованием ,выше перечисленных средств, у детей меньше степени могут формироваться грубые ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить при дальнейшем обучении плаванию.

2.11 ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Возраст: 6 - 7 лет. Этот этап 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.

Задачи обучения.

1. Продолжать знакомить со свойствами воды.
2. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
3. Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
4. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
5. Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
6. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
7. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
8. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Ожидаемый результат

К концу года дети могут:

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
6. Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
7. Скользить на спине, лежать с плавательной доской.
8. Продвигаться с плавательной доской и без доски с работой ног на груди и на спине.
9. Проплывать кролем на спине и на груди 16 метров.

3. Организационный раздел

Список использованной литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физической культуры. М., Просвещение, 1990
2. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика «Сфера», М, 2007
3. Блайт Люсеро, Плавание. 100 лучших упражнений, «Эскимо», М., 2010
4. Булгакова Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. «Академия», М., 2008
5. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 1974
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973
7. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006
8. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания, технологии обучения и совершенствования. Всероссийская Федерация плавания, Федерация плавания Украины, Федерация плавания Молдовы, Белорусская Федерация плавания. Часть II, Одесса «Друк»
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
10. Дэбби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2000
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс», М., 2001
12. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград. Издательство «Учитель», 2007
13. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976
14. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде, 1973
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников., М., «Тера спорт», 2000
16. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Просвещение, 2004
17. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2000
18. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983
19. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАккдемПресс, 2008
20. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. ООО «Издательство Владос-Пресс», М., 2008 по физической культуре 1-4 и 5-11 классов, М. 2006.
21. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика М., «ФиС», 2006

22. Методические рекомендации № 51. Оценка методической группы для занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. Составитель С.В. Хрущев. М. 2002
23. Мотылянская Р.Е. Плавание - спорт юных, 1976

Приложения:

Приложение 1. К Программе разработано календарно-тематическое планирование по обучению плаванию

Приложение 2. Мониторинг уровня подготовки по обучению плаванию.

Приложение 4. Игры и игровые упражнения в воде.

.

Приложение 1.

Календарно тематическое планирование по плаванию на октябрь, ноябрь

октябрь ноябрь	1 – 3 неделя	Закрепить знания о правилах поведения и техники безопасности в бассейне. Провести мониторинг плавательной подготовки.	<p>На суше. 1.Инструктаж о правилах поведения в бассейне и технике безопасности на занятиях по плаванию. 2.Разучивание комплекса ОРУ №1.</p> <p>В воде. 1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна(10 – 15 раз). 2.Работа ног кролем, в сочетании с дыханием у бортика (30 сек.). 3.Скольжение на груди от бортика к бортику(3м) с задержкой дыхания. 4.Скольжение на груди с различным положением рук(2 – 3 раза): а) руки вытянуты вперед стрелочка. б) одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу; в) обе руки прижаты к туловищу; г) руки вытянуты вперед – разведены в стороны – вперед. 5.Выдох в воду(10 раз). 6.Мониторинг уровня навыков плавания: Смотреть папку мониторинг. 7. 2x8 ноги кроль на груд в согласовании с дыханием.</p>
	4 - 10 неделя	Совершенствовать работу рук при плавании кролем, на спине; учить	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №1.</p> <p>В воде. 1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна: а) руками держаться за поручень, поднять голову вверх – вдох, опустить вниз – выдох; б) выполнение вдохов и выдохов с</p>

		<p>согласовывать дыхание с работой рук.</p>	<p>поворотом головы в сторону. 2.Скольжение на груди с различным положением рук с задержкой дыхания: а) доска– в вытянутых руках впереди, ноги работают кролем; б) доска – в одной руке впереди, ноги работают кролем; в) гребки двумя руками поочередно «мельница», ноги работают кролем; г) руки работают кролем на спине, ноги работают кролем; д) руки работают как при плавании способом брасс, ноги – кролем. 3.Дыхательные упражнения «Насос» (10 раз). 4.Скольжение на груди, одна рука вытянута вперед. По команде инструктора ребенок делает поворот головы в сторону, выполняет вдох, опускает лицо в воду, выполняет выдох (4 раза X 8м). 5.Работа рук брассом в согласовании с дыханием, ноги работают кролем. 6.Плавание с доской по кругу. Совершенствовать работу ног (3X16м). 7.Игра «Волшебные превращения». 8.Дыхательные упражнения (10 раз).</p>
--	--	---	--

Календарно тематическое планирование по плаванию на декабрь

декабрь	1-2 неделя	Совершенствовать работу рук кролем, кролем на спине, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость.	<p>На суше</p> <p>1.Выполнение комплекса ОРУ №1.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна (10 раз).</p> <p>2.В скольжении от бортика к бортику (3 м) выполнить:</p> <p>а) два гребка кролем (4 раза);</p> <p>б) гребок брассом (4 раза);</p> <p>3.Плавание с задержкой дыхания (2X8 м):</p> <p>а) руки работают кролем «мельница», ноги – кролем;</p> <p>б) руки работают как при плавании брассом, ноги – кролем;</p> <p>4.Дыхательные упражнения «Насос» (10 раз).</p> <p>5.Упражнение «Пронырни в обруч». Дети проныривают в обруч, плывут кролем на груди.</p> <p>6. Плавание с доской по кругу, ноги работают кролем, (3X16 м).</p> <p>7.Отдых на воде «Кто дольше сделает «звездочку» на спине».</p>
	3-4 неделя	Продолжать учить согласовывать работу рук с	<p>На суше.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ №1.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Дыхательные упражнения у бортика бассейна. Выполнить вдохи – выдохи сериями (3X10).</p>

		дыханием, учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину.	<p>2.Проплыть кролем на груди, выполняя гребок одной рукой с дыханием, с чередованием рук (4X8 м).</p> <p>3.Упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>4.Скольжение на спине, ноги работают кролем (4X8 м).</p> <p>5.Скольжение на груди с поворотом на спину по сигналу инструктора: упражнение «Вертушка» (2X8 м).</p> <p>6.Скольжение на спине.</p> <p>7.Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>8. Плавание с доской, ноги работают кролем, в согласии с дыханием (4X16м.)</p> <p>9.Игра «Сделай морскую фигуру».</p>
--	--	---	--

Календарно тематическое планирование по плаванию на январь

январь	1-2 неделя	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; совершенствовать работу рук в согласовании с дыханием.	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №1.</p> <p>В воде.</p> <p>1.Дыхательные упражнения бортика (10-15 раз).</p> <p>2.Скольжение на груди, ноги работают кролем. По сигналу инструктора выполнить гребок брассом и продолжать скольжение на груди с задержкой дыхания (3X8).</p> <p>3.Скольжение на груди, ноги работают кролем. По сигналу инструктора выполнить гребок руками брассом, поднять голову и сделать вдох, перейти в положение скольжения и сделать постепенный выдох (4X8 м).</p> <p>4.Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>5.Плавание упражнений для исправления грубых ошибок при плавании кролем на груди (4x8 м).</p> <p>6.Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>7.Плавание с доской ноги работают кролем с максимальной скоростью (4X8 м).</p> <p>8.Игра «водолазы».</p>
--------	---------------	---	--

			9. Дыхательное упражнение «Насос» (15 раз).
3-4 неделя	Разучить работу ног как при плавании способом дельфин, совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног, развивать общую выносливость.	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №1.</p> <p>В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика бассейна (сериями 2X10 раз). 2. Работа ног дельфин (4x8м.) 3. Скольжение на груди с задержкой дыхания, руки работают брассом (4X8 м). 4. Упражнения для исправления ошибок в работе рук и согласовании с дыханием, как при плавании кролем на груди. (3x16.) 5. Согласование работы рук как при плавании брассом с ногами кроль, с задержкой дыхания (3x8 м). 6. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз). 7. Плавание кролем с полной координацией работы рук и ног (4X8 м). 8. Плавание кролем на спине (2X8 м). 9. Игра «Караси и карпы» (3 раза). 10. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p>	

Календарно тематическое планирование по плаванию на февраль

Февраль	1-2 неделя	Совершенствовать работу ног при плавании дельфином, совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине с полной координацией работы рук и ног. Развивать силовые качества.	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №1.</p> <p>В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика (сериями 3x10 раз). 2. Работа ног кролем, дельфином у бортика бассейна (10 раз). 3. Скольжение на груди с задержкой дыхания, ноги работают кролем (2X7 м). 4. Согласовывание работы рук, ног кролем при задержке дыхания (4X8м). 5. Плавание на груди, руки работают брассом, ног – кролем, по сигналу инструктора выполнить два вдоха (4X7 м). 6. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз). 7. Скольжение на груди, руки работают брасс(без работы ног) (2X8 м). 8. Скольжение на груди, ноги работают дельфином(2X8 м). 9. Упражнения для исправления ошибок при плавании кролем на груди и на спине (4X8м). 10. Дыхательное упражнение «Насос». 11. Плавание с доской, ноги работают кролем на груди (4X16м). 12. Отдых на воде (упражнение «Звездочка» на спине) (10 – 15 сек.).</p>
	3-4 неделя	Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем. Совершенствовать работу рук как при плавании способом брасс.	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №1.</p> <p>В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика. 2. Плавание (2X8м): а) кролем на груди с полной координацией работы рук и ног; б) кролем на спине с полной координацией работы ног и рук; в) ноги дельфин; г) руки брасс, ноги кроль. 3. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз). 4. Эстафета «Кто быстрее доплывет и шайбу найдет» (2X8 м) (все упражнения в эстафетах выполняются с задержкой дыхания), скольжение: а) на груди, ноги работают кролем;</p>

		Развивать скоростные качества.	б) на груди, руки работают кролем; в) на груди, руки работают брассом (в согласовании дыханием); г) на спине, ноги работают кролем; д) на груди, ноги работают дельфином; 5. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).
--	--	--------------------------------	---

Календарно тематическое планирование по плаванию на март

Март	1-2 неделя	Совершенствовать технику плавания разными способами.	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №2</p> <p>В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика. 2. Скольжение (2X8 м): а) на груди, руки работают кролем; б) на груди, ноги работают кролем; в) на груди, руки и ноги работают кролем. 3. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз). 4. Плавание на груди (2X8 м): а) руки работают брассом, ноги – кролем; б) ноги работают дельфином; 5. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз). 6. Плавание по кругу кролем на груди, на спине, ноги дельфин, руки брасс (4X16 м). 9. Отдых на воде (10 – 15 сек.).</p>
	3-4 неделя	Совершенствовать технику плавания спортивными способами, развивать скоростно-силовые качества.	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №2 с резиновыми амортизаторами.</p> <p>В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика. 2. Скольжение на груди с различным положением рук с задержкой дыхания, ноги работают кролем (2X8 м): а) руки за спиной; б) одна рука впереди, другая вытянута вдоль туловища; в) руки работают брассом; г) ноги работают дельфином.</p>

			<p>3. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>4. Скольжение на груди руки работают брассом (2X8 м),</p> <p>5. Плавание стилем по указанию инструктора (4X8 м).</p> <p>6. Плавание на спине с полной координацией движений (4X8 м).</p> <p>7. Плавание по кругу с полной координацией движений кролем, кролем на спине, руки работают как при плавании способом брасс (3X20 м).</p>
--	--	--	--

Календарно тематическое планирование по плаванию на апрель

апрель	1-2 неделя	Совершенствовать технику плавания кроля на груди и на спине.	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №2.</p> <p>В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика (2X10 раз).</p> <p>2. Скольжение на груди, руки работают брассом (с задержкой дыхания) (2x8 м).</p> <p>3. Скольжение на груди, ноги работают дельфин (с задержкой дыхания) (4X8 м).</p> <p>4. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>5. Плавание кролем на груди, согласование работы рук и ног (4X8 м).</p> <p>6. Плавание кролем на спине, согласование работы рук, ног с дыханием (4X8).</p> <p>9. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>10. Игра «Угадай стиль плавания».</p>
	3-4 неделя	Совершенствовать технику плавания дельфином.	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №2.</p> <p>В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика (3X10 раз).</p> <p>2. Работа ног кролем, дельфином у бортика бассейна.</p> <p>3. Скольжение, ноги работают дельфином (с задержкой дыхания) (2X8 м).</p> <p>4. Упражнение «Волна» (с задержкой</p>

			<p>дыхания) (2X8м).</p> <p>5. Скольжение на груди, руки работают брассом (с задержкой дыхания) (2X8 м).</p> <p>6. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>7. Плавание дельфином с полной координацией движений (4X8 м).</p> <p>8. Плавание с доской по кругу, ноги работают кролем, дельфином, плавание на спине кролем (4X16 м).</p> <p>9. Игра «Перевертыши».</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p>
--	--	--	---

Календарно тематическое планирование по плаванию на май

май	1-2 неделя	Совершенствовать технику плавания разными способами.	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №2.</p> <p>В воде.</p> <p>1. Дыхательные упражнения у бортика.</p> <p>2. Скольжение (2X8м):</p> <p>а) на груди, руки работают кролем;</p> <p>б) на груди, ноги работают кролем;</p> <p>в) на груди, руки и ноги работают кролем.</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>4. Плавание на груди (2X8 м):</p> <p>а) руки работают брассом, ноги – кролем;</p> <p>б) ноги работают дельфином, ноги – кролем.</p> <p>5. Скольжение на груди, руки работают брассом.</p> <p>6. Плавание на груди, руки и ноги работают кролем на спине.</p> <p>7. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз).</p> <p>8. Плавание по кругу кролем; руки брассом, руки кролем; ноги дельфином (4X16м).</p> <p>9. Отдых на воде (10 – 15 сек.).</p>
-----	---------------	--	--

	3-4 неделя	<p>Совершенствовать технику плавания спортивными способами, развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>Диагностика плавательной подготовки.</p> <p>Соревнования по плаванию.</p>	<p>На суше. Выполнение комплекса ОРУ №2 с резиновыми амортизаторами.</p> <p>В воде. 1. Дыхательные упражнения у бортика. 2. Скольжение на груди с различным положением рук с задержкой дыхания, ноги работают кролем (2X7 м): а) руки за спиной; б) одна рука впереди, другая вытянута вдоль туловища; в) руки работают брассом; г) руки работают кролем. 3. Дыхательное упражнение «Насос» (10 раз). 4. Скольжение на груди, ноги работают кролем на спине (2X8 м), дельфином (2X8 м), кролем (2X78м). 5. Плавание стилем по указанию инструктора (4X8м). 6. Плавание на спине с полной координацией движений (4X8м). 7. Плавание по кругу с полной координацией движений кролем на груди и на спине (3X16м).</p>
--	---------------	--	--

Комплекс ОРУ № 1

1. И. п. - основная стойка.

- В.: 1 - поднять плечи вверх;
2 - опустить вниз.
(4-5 раз.)
2. И. п. - основная стойка.
В.: 1 - наклонить голову вниз;
2 - и. п.;
3 - поднять голову вверх;
4 - и. п.
3. Упражнение на дыхание.
В.: 1 - надуть щеки, сделать вдох;
2,3 - задерживать дыхание;
4 - выдох.
4. И. п. - основная стойка.
В.: 1 - сделать вдох;
2 - опустить голову вниз, прижать подбородок к шее -
выдох.
(5 раз.)
5. И. п. - основная стойка.
В.: 1 - поднять руки вверх, соединить ладони «лодочкой»;
2 - руки вниз.
(4-5 раз.)
6. И. п. - основная стойка.
В.: 1 - руки вверх - «лодочка»;
2 - руки в стороны - «звездочка».
(4 раза.)
7. Упражнение «Карлики и великаны».
- | | |
|--|---|
| Чудеса живут на свете,
Стали маленькими дети.
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали. | Дети приседают, группируются,
делают вдох с задержкой дыхания.
Встают, делают выдох, руки
вытягивают вверх «лодочкой». |
|--|---|
8. И. п. - сидя на бортике бассейна, упор сзади, ноги выпрямлены.
В.: работа ног, как при плавании кролем (упражнение
«Ножницы») (10 раз).

Комплекс ОРУ№ 2

1. И. п. - основная стойка.

В.: 1 - повернуть голову вправо;
2 - и.п.;
3 - повернуть голову влево;
4- и.п.

(5 раз.)

2. Упражнение на дыхание.

И.п.- основная стойка.

В.: 1-2 - поднять голову вверх, сделать глубокий вдох;
2-3 - задержать дыхание, опустить голову вниз, прижать подбородок к шее;
5-6 - медленный выдох через рот, имитируя дыхание лошади.

(8-10 раз.)

3. И. п. - ноги вместе, руки поднять вверх, соединить ладошки «лодочкой».

В.: 1 - вращение правой рукой вперед;
2 - и. п.;
3-4 - то же левой рукой.

(5 раз.)

4. И. п. - основная стойка.

В.: 1-8 - вращение рук вперед (упражнение «Мельница»).

(5 раз.)

5. И. п. - основная стойка.

В.: 1-8 - вращение рук назад (упражнение «Мельница»).

(5 раз.)

6. И. п. - упор сидя, ноги выпрямлены, стопы развернуты внутрь.

В.: 1-8 - работа ног, как при плавании кролем (упражнение «Ножницы»).

(10-15 раз.)

Приложение 2.

Мониторинг уровня подготовки освоения основной

образовательной программы

- Требования:**
1. Погружаться в воду с головой, открывать глаза.
 2. Скользить на груди и на спине не менее 4 метров.
 3. Плавать без поддерживающих средств, при помощи работы ног на груди и на спине.
 4. Работать ногами как при плавании кролем на груди в сочетании с дыханием.
 5. Проплыть способом, приближенным по форме к спортивному, не менее 8 метров.

Контрольные упражнения:

I Группа упражнений на ориентирование под водой.

1. «Поиски клада» Собирать предметы, которые находятся на дне бассейна.
2. «Водолазы» Нырять в обруч, который находится в вертикальном положении на глубокой части бассейна.

II Группа упражнений на скольжение.

1. «Стрелочка на груди» Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу, приставив стопу к бортику. Выполнить вдох, задержать дыхание, наклониться, положить руки на поверхность воды, оттолкнуться. Скользить не менее 4 метров.
2. «Стрелочка на спине» Зацепиться стопами за поручень, лечь на воду в исходное положение – руки вверх. По команде согнуть ноги и оттолкнуться.

III Группа упражнений на передвижения в воде при помощи работы рук и ног в согласовании с дыханием.

«Торпеды»

1. На спине, с доской прижатой к груди.
2. На спине без доски.
3. На груди с доской, выполняя выдохи в воду.
4. На груди без доски (не менее 8 метров)
5. «Мельница на спине» Плыть способом, приближенным по форме движения к способу плавания кроль на спине.
6. «Мельница на груди» Плыть способом, приближенным по форме движения к способу плавания кроль на груди.

Таблица оценки уровня подготовки детей в подготовительной группе

Группа упражнений	I		II		III					
Номер упражнения	1	2	1	2	1	2	3	4	5	6
Баллы за упражнение	2	2	3	4	3	4	3	5	5	5
Уровень: Низкий 2 – 13; Средний 14 – 21; Высокий 26 - 36										

Критерии диагностики:

<u>Низкий уровень</u> <u>подготовки:</u>	<u>Средний уровень</u> <u>подготовки:</u>	<u>Высокий уровень</u> <u>подготовки:</u>
<p>Необходимо выполнить первые две группы упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь нырять и ориентироваться под водой. - Выполнять скольжения на груди и на спине не менее 4 метров. 	<p>Необходимо выполнить первые две группы упражнений. Из третьей группы , выполнить упражнения на передвижения при помощи работы ног с доской.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь нырять и ориентироваться под водой. - Выполнять скольжения на груди и на спине не менее 4 метров. - Проплывать с доской не менее 8 метров на груди и на спине. 	<p>Необходимо выполнять все предложенные упражнения.</p> <p>На конец учебного года проплыть любым способом не менее 8 метров. В сочетании с дыханием.</p>

Приложение 3.

Игры и игровые упражнения:

1. Цапли

Цель: способствовать упражнению в свободном передвижении по воде.

Содержание. Дети ходят по дну бассейна, высоко поднимая ноги, чтобы ступня оказывалась над поверхностью воды. Ходить по дну с перешагиванием поверхности воды.

2. Дровосек в воде

Цель: упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

Содержание. Дети встают в и. п. — ноги врозь, руки поднять вверх, соединить вместе. Выполнить наклоны вперед, задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду,

3. Карусели

Цель: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Ход игры. Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу воспитателя начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с педагогом дети произносят слова:

Еле-еле, еле-еле Закружились 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.

4. Фонтаны

Цель: развивать умение произвольно изменять размах и темп движений ног; учить действовать согласованно.

Содержание. Дети становятся в круг на мелководье на расстоянии вытянутых рук, затем принимают исходное положение «упор сзади, лежа на

спине, ногами внутрь круга*. По сигналу инструктора играющие выполняют попеременные движения ногами, как при плавании стилем кроль на спине. При этом меняются темп и амплитуда движений ног. По сигналу инструктора «Большой фонтан!» движения выполняются быстро и с большим размахом. По сигналу «Средний фонтан!» движения ног замедляются. По сигналу «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие, частые движения, образующие пену.

5. Водокачка

Цель: способствовать овладению выдохом в воду.

Содержание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3—4 выдоха в воду.

6. Коробочка

Цель: упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

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

7. Покажи пятки

Цель: учить детей погружению под воду с задержкой дыхания.

Содержание. По сигналу инструктора дети делают глубокий вдох и погружаются под воду, пытаются руками достать свои пятки.

8. Поплавок.

Цель: учить оставаться под водой с открытыми глазами.

Содержание. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под

воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавком» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

9. Тюлени.

Цель: упражнять в скольжении с опущенной в воду головой.

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

10. Мы веселые ребята.

Цель: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Ход игры.

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

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три — лови!

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

11. Мосты

Цель: учить детей погружению в воду с головой с задержкой дыхания.

Содержание. Двое детей стоят лицом друг к другу, держась за руки,

остальные в колонне перед ними и друг за другом проныривают под мостом. Когда все дети выполнили упражнение, первые два ребенка из колонны образуют мост, упражнение повторяется.

12.Медуза

Цель: учить свободно лежать на воде.

Содержание. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

13.Звездочка.

Цель: учить детей задерживать дыхание, ложиться на воду, выпрямлять руки и ноги во время выполнения упражнения.

Содержание. Дети делают «медузу», затем подтягивают руки и ноги к поверхности воды и распрямляют их, затем спокойно лежат на воде с задержкой дыхания.

14.Мельница.

Цель: учить детей задерживать дыхание, держаться на воде, выполняя движения руками и ногами.

Содержание. По команде играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница) , стараясь доплыть до определенной отметки.

15. Стрела.

Цель: учить держаться на воде, задержав дыхание.

Содержание. Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый ребенок

принимает положение «стрелочка» (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Учитель входит в воду, одной рукой берет ребенка за ноги, другой, поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед. А так же дети могут выталкивать сами друг друга в положении «стрелочка», можно отталкиваться ногами от бортика и скользить без движений.

16. Сделай морскую фигуру

Цель: продолжать знакомить детей со свойствами воды, совершенствовать навыки погружения в воду, задержки дыхания. Закреплять умение создавать образы на основе схематического изображения.

Оборудование: карточки с изображением поплавка, медузы, морского конька, морской звезды, лодки, ножниц.

Ход игры.

Инструктор показывает детям карточку с изображением животных и предметов, предлагает изобразить ее. Тот, кто правильно и быстро выполнит задание, получает фишки. Для усложнения игры можно показать сразу несколько карточек (поплавков — медуза - морская звезда, поплавков - морской конек).

17.Невод

Цель: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Ход игры.

Играющие «рыбы» располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за «рыбкой», стараясь окружить ее. Каждая пойманная «рыба» включается в цепь рыбаков.

Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы переловлены.

18. Крокодилы.

Цель: освоить горизонтальное положение; освоение движений ногами. Развитие ориентировки в воде.

Ход игры.

Игра может быть командной и некомандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи». Разрешается (и даже поощряется) передвижение в воде с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

19. Волшебные превращения

Цель: закреплять умения детей свободно передвигаться по воде, выполнять выдох в воду, подводить к выполнению скольжения на воде, совершенствовать работу ног кролем.

Оборудование: карточки с изображением крокодила, краба, рыбы. Ход игры.

Инструктор предлагает детям побыть маленькими волшебниками:

-научиться превращаться в различных обитателей моря, показывает карточку с изображением крокодила и предлагает им превратиться в крокодилов. Дети передвигаются по дну бассейна на руках.

-затем предлагает крокодилам поиграть с мячом. Дети продолжают изображать крокодилов, дуют на воду, загоняют мячи в ворота.

-затем педагог предлагает детям спрятаться в воду от охотников. Дети продолжают передвигаться по дну бассейна на руках, по свистку они набирают воздух и опускают голову в воду.

-затем детям показывают новую карточку с изображением рыбки. Они прижимают руки к бокам, ноги работают кролем, голова опущена в воду.

(Усложнение: рыбки проплывают в обруч.)

-затем дети превращаются в крабов и передвигаются в бассейне, как крабы.

На последующих занятиях педагог может показывать карточки в различном порядке, и по свистку дети имитируют животных.

20. Сделай морскую фигуру

Цель: продолжать знакомить детей со свойствами воды, совершенствовать навыки погружения в воду, задержки дыхания. Закреплять умение создавать образы на основе схематического изображения.

Оборудование: карточки с изображением поплавка, медузы, морского конька, морской звезды, лодки, ножниц.

Ход игры: инструктор показывает детям карточку с изображением животных и предметов, предлагает изобразить ее. Тот, кто правильно и быстро выполнит задание, получает фишки. Для усложнения игры можно показать сразу несколько карточек (поплавок — медуза - морская звезда, поплавок - морской конек).

21. Водолазы

Цель: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Ход игры.

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.

22. Волна

Цель: учить делать волнообразные движения при скольжении по воде.

Содержание. Дети принимают исходное положение для скольжения, делают вдох, ложатся на воду и выполняют волнообразные движения телом.

23. Угадай стиль плавания

Цель: закреплять знания детей о различных стилях плавания, умение называть их, совершенствовать навыки в плавании разными стилями; развивать произвольное внимание, зрительную память, мышление, упражнять в создании новых образов на основе восприятия схематических изображений (психогимнастика).

Оборудование: карточки с изображением различных стилей плавания: кроля, брасса, дельфина, кроля на спине.

Ход игры.

Инструктор показывает карточку с изображением стиля плавания.

Дети называют его и плывут этим стилем. Победителем становится тот, кто правильно назвал стили плавания и проплыл этими стилями.

Усложнение игры: детям предлагаются карточки, где совмещены два стиля плавания (работа рук кролем, ног — брассом, кроль на спине, ноги брассом и т.д.).

24. «Перевертыши».

Ход игры.

Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение «морской звезды» на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем снова следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз. Нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.