

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Дельфинчик»  
\_\_\_\_\_ Н.А. Ярош  
Приказ № 87 от 30.08.2022

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Дельфинчик»

Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Веселое купание. Бассейн»  
Оловникова Ю.И.  
срок реализации программы 8 месяцев

г. Черногорск  
2022 г

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа по плаванию – это образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности.

Что главное в воспитании детей? Здоровье ребенка. У него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. Актуальность программы. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

### **Нормативно-правовые документы**

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам »;
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ

Рабочая программа по плаванию составлена на основе программ: «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень** – ознакомительный.

### **Актуальность программы**

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания и адаптации к водной среде у детей с раннего возраста, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья.

**Целью** программы является закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

**Задачи:**

- сохранять и укреплять здоровье детей; вовлекать родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами.
- создавать благоприятный эмоционально – психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками);
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.

**Отличительные особенности**

Особенность данной программы заключается в том, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна).

**Возраст детей** от 3 до 4 лет.

**Срок реализации программы** 1 год.

**II. Содержание программы: (учебно- тематический план).**

Общее количество занятий в год –32 занятия с октября по май (включительно).

Количество минут и занятий в неделю: 1 занятие – по 30 минут

Педагогический анализ проводится 2 раза в год (вводный – в октябре,

итоговый – в апреле).

### **Задачи:**

- ознакомить детей и родителей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого;
- играть в воде, используя игрушки;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными на воде при помощи мамы.
- знания правила поведения в бассейне;
- игровые, вспомогательные, подводные упражнения к движениям в воде;
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности для заданий родителям;
- входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте.
- подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать при помощи мамы;
- переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду;
- поливать воду себе на голову, умывать лицо;
- присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;
- выполнять «самолетик»- И.п.- ноги вместе сзади, руки в стороны в нарукавниках, в надувном круге;
- игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Вода – это стихия, которая может приносить человеку как пользу, так и вред; всегда остаётся вероятность опасных событий.

Игра – вид деятельности ребенка, состоящий из двигательных действий, творчески, прямо или косвенно отражающий явления окружающей его действительности (труд и быт людей, движения животных и птиц) и направленный на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку. Игра создает атмосферу здорового соревнования, заставляющего не просто механически выполнять известные движения, а мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать происходящее, сопоставлять ситуацию, оценивать свои действия. В процессе игры решаются

образовательные, воспитательные и двигательные задачи. В зависимости от вида деятельности и нагрузок игры могут быть творческие, познавательные, подвижные, спортивные. Подвижная игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Образовательное значение имеют игры, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий плаванием, легкой атлетикой, спортивными играми и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые детьми во время игры, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею.

Игровой метод – обязательное методическое требование физического воспитания.

Применение игрового метода на занятиях плаванием (в особенности в младшем дошкольном возрасте) является обязательным требованием физического воспитания. Этот метод характеризуется:

- эмоциональностью и соперничеством, проявляемых в рамках правил игры;
- вариативным применением полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- умением проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексным совершенствованием физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

Игра – важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах.

Учитывая психофизиологические особенности детей 2-4 лет, **целью программы «Капелька» является:** создание среды, в которой возможно формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности через подвижную игру, а именно – освоение с водной средой. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- способствовать освоению с водной средой;

- знакомить с общими представлениями о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать основы техники простейших плавательных движений.
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

#### ***Оздоровительная***

- осуществление охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия

#### ***Воспитательная***

- способствовать формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

#### ***Развивающая***

- способствовать развитию двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

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.

№	Содержание	Количество занятий
<b>Теоретические занятия</b>		
1	Знакомство с бассейном. Правила поведения.	<b>1</b>
<b>Практические занятия</b>		
1	Ознакомление со свойствами воды	<b>1</b>
2	Подготовительные упражнения в воде	<b>1</b>
3	Освоение с водой	<b>3</b>
4	Лежание на воде	<b>3</b>
5	Скольжение с доской и игрушкой	<b>3</b>
6	Погружение в воду у опоры	<b>10</b>
7	Погружение в воду без опоры	<b>10</b>
8	Итого	<b>32</b>

### Содержание учебной программы

#### **Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей**

1. Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию, и закаливанию.

Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога.

Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под стихи А. Барто.

#### **Форма организации:**

помощь;

под наблюдением;

фронтальная;

индивидуальная

2. Укрепление мышечного корсета

Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой

Упражнения на воде для различных мышечных групп:

- плечевого пояса «Ракеты»;

- для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.);

- ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.);

- спины («Мостик» и др.);

- живота («Бабочка» и др).

### 3.Профилактика плоскостопия:

- упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барабан», «Фонтан», «Кисточка и карандашик» и др.);
- плавание в ластах, в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.

Месяц	Задачи
Октябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.
Ноябрь	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Декабрь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Январь	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплытие, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.
Февраль	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, работать руками брассом кроле без выноса рук из воды.
Март	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек. Добиваться активности и самостоятельности.
Апрель	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

### Методический прием

#### **I. Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней**

##### **1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)**

Наглядный: показ, помощь педагога.

Словесный: объяснения, указания;

Практический: повторение упражнения;



Формы организации: с помощью инструктора при словесном поощрении;  
Образные сравнения.

### 1.2. *Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней*

Наглядный: показ, помощь педагога;

Словесный: объяснения, указания;

Практический: повторение упражнений;

Формы организации: с помощью инструктора при словесном поощрении;

Образные сравнения.

## **II. Задача: учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.**

### Погружения в воду (с опорой);

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: указания, пояснения, распоряжения;

Практический: повторение упражнений, игровой метод с опорой, держась за педагога.

Погружение с постепенным увеличением глубины, с закрытыми, открытыми глазами.

Использование образных сравнений.

### Погружения с рассматриванием предметов.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, пояснения, указания;

Практический: повторение упражнений, игровой метод с открыванием глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек;

Формы организации: индивидуальная.

### Ныряние

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения;

Практический: упражнения, игровой метод с открыванием глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.

Формы организации: только индивидуальная

## **III. Задача: научить выдоху в воду**

### Выдох перед собой в воздух.

Наглядный: показ, имитация;

Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений;

Практический: повторение упражнений, игровой метод находясь в воде,

образные сравнения.

Выдох на воду.

Наглядный: показ, имитация;

Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений

Практический: повторение упражнений, игровой метод выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду;

Образные сравнения;

Форма организации: фронтальная.

## **V. Задача Научить лежать в воде на груди и спине**

Лежание на спине.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений;

Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы, постепенное усложнение при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны);

Образные сравнения и ориентиры;

Формы организации: совместно с педагогом.

Лежание на груди.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений;

Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы, постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны);

Образные сравнения и ориентиры;

Формы организации: совместно с педагогом.

## **Формы аттестации (оценки)**

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям детского сада и к воде.

### ***Результативность:***

- посещение занятий в бассейне, позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- дети приучаются общаться и взаимодействовать друг с другом, развивается их предметная деятельность, они с удовольствием приходят на занятия по плаванию;
- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая

деятельность;

- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

### **Диагностика уровня адаптивности ребёнка (Роньжина А.С.)**

Условные обозначения:

*Общий эмоциональный фон поведения:*

- а) положительный
- б) неустойчивый
- в) отрицательный

*Познавательная и игровая деятельность:*

- а) активен
- б) активен при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

*Взаимоотношения со взрослыми:*

- а) инициативен
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

*Взаимоотношения с детьми:*

- а) инициативен
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

*Реакция на изменение привычной ситуации:*

- а) принятие
- б) тревожность
- в) неприятие

Баллы, набранные ребёнком, суммируются. Данные суммы делятся на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносится со следующими показателями:

**2,6 — 3 балла — высокий уровень адаптированности.**

У ребёнка преобладает радостное или устойчиво — спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый, взрослый, новая помещение, общение с группой сверстников).

**1,6 — 2,5 баллов — средний уровень адаптированности.**

Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно: новый раздражитель влечёт возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации.

**1-1,5 баллов — низкий уровень адаптированности.**

У ребёнка преобладают агрессивно — разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик),

либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныкание, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

### УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в плавании). Не активен и не заинтересован в играх.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх.

### Ожидаемые результаты освоения

#### программы:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- приобретение и закрепление простейших навыков плавания и специальных упражнений;
- положительная мотивация к занятию плаванием;
- повышение общего уровня физического развития;
- улучшение координации движений;
- закаливание;

### Приложение 1

Пособие состоит из нескольких разделов. **В первом разделе** предлагаются игры и игровые упражнения, направленные на ознакомление детей со свойствами воды. Которые учат детей не бояться воды, выполнять в воде основные движения (ходьба, бег, бросание предметов), погружаться под воду, преодолевать сопротивление воды.

**Во втором разделе** игры и игровые упражнения обучающие дыханию (задержка дыхания на вдохе), эти упражнения для ребенка являются не настолько простыми, как представляется взрослому человеку. Этот элемент присутствует во всех подготовительных упражнениях. Обучение задержке дыхания на вдохе начинается в зале (или возле бортика).

**В третьем разделе** предлагаются игры и игровые упражнения обучающие погружению и всплытию. Эти упражнения способствуют освоению безопорного положения в воде, (упражнения выполняются в двух вариантах: первый - стоя на месте, второй в движении).

**В четвертом разделе** предлагаются игры на ознакомление со скольжением на груди. Эти упражнения способствуют созданию у дошкольников ощущения движения тела в воде.

**Пятый раздел**, это игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков.

## **1 раздел.**

### **Волны на море**

*Задача игры:* познакомить с сопротивлением воды.

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

*Правила:* нельзя отпускать руки глубоко в воду.

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

### **Карусели** (вариант 1)

*Задача игры:* 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 ускоряя шаг. 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 игры:* способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

*Описание:* взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. 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 бегут по кругу (1-2 круга).

Затем преподаватель произносит: *Тише, тише, не спешите, карусель остановите!* Дети постепенно замедляют шаг 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.

*Методические указания.* Глубину воды можно увеличить, объясняя на примере, что сопротивления воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

### **Сердитая рыбка**

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

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

Сердитая рыбка тихо лежит,  
Сердитая рыбка, наверное, спит.  
Подойдем мы к ней, разбудим  
И посмотрим, что же будет.

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

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

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

### **Кузнечики**

*Задача игры:* воспитывать навыки ориентировки в воде.

*Описание:* Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

*Правила:* дети должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

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

## **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 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

## **Осьминожки**

*Задачи:* приучать детей к водной среде

*Описание:* в руках у детей осьминожки(нестандартное оборудование), наполненные водой. По команде поливаются сами или друг друга.

*Правила:* не лить воду на лицо товарищу.

*Методические указания.* Не пить воду, стараться не жмурить глаза.

## **2раздел.**

### **Резвый мячик (плавающие пчелки)**

*Задача:* способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

*Описание:* играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик (пчелки – нестандартное оборудование) 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**

*Цель:* способствовать овладению выдохом в воду.

*Содержание:* дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду по губки, по носик, по глазки, с головой, делают выдох в воду.

### **Смелые ребята**

*Цель:* учить детей погружать лицо в воду, при этом задерживать дыхание, открывать глаза в воде.

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

Мы ребята смелые,      *Опускают руки, и все в месте*  
Смелые, умелые,      *погружаются в воду с открытыми*  
Если захотим –      *глазами.*  
В воду поглядим

### **Дровосек в воде**

*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, принять и.п.

**Зраздел.**

### **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».

### **Хоровод**

*Цель:* учить детей погружаться с головой в воду.

*Ход игры:* 1. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,  
Хоровод ведем,  
Сосчитаем до пяти.  
Ну, попробуй нас найти!

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

2. организуются два круга. Внутренний круг – руки поднять вверх, внешний – руки опущены вниз. Внешний круг раскачивает руками, внутренний круг опускается под воду, затем наоборот. Во внутреннем круге дети берутся за талию, идут в одну сторону, во внешнем – в другую. Внутренний – руки вверх, вращение руками, наружный – «звезда» на груди. Наружный – делают ворота, внутренний – стрелой проплывают в них, плывут к углам бассейна вертушкой, наружный – «Звезда» на спине, плывут на спине к углам бассейна.

### **Щука**

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

*Ход игры:* Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети



останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука – «водящий» внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный, становится щукой. Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

### **Удочка**

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

*Описание:* дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10-30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

*Правила:* нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

*Методические указания.* Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся, смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

### **Утки – нырки**

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

*Описание:* дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. 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).

### **Крокодилы**

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

*Описание:* дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая крокодилов. По сигналу они передвигаются по бассейну изображая крокодилов.

## **4раздел.**

### **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.

### **Водолазы**

Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются у бортика, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

### **Водолазы (кладоискатели)**

*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.

### **Плавающие стрелы .**

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

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

*Методические указания:* скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног – от бедра.

### **Подводные лодки**

*Задача игры:* 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 вверху, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверху, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверху, другая за спиной, 6. Руки 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).

## **Браздел.**

### **Кто скорее**

*Задача:* упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

*Описание:* По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

*Правила:* При плавании не наталкиваться друг на друга.

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

### **Найди себе пару**

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

*Описание:* дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут 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 игры:* учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

*Описание:* в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль обруча бортика к обручу. Дойдя до него, дети 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**

*Цель:* упражнять в умении владеть своими движениями в воде.

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

### **Как кто плавает**

*Задача игры:* упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

*Описание:* дети показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

*Крокодил* – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед.

*Рак* – в том же положении двигаться назад.

*Краб* – в том же положении двигаться вправо и влево.

*Лягушка* – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

*Пингвин* – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

*Дельфин* – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

*Правила:* выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

*Методические указания.* Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003

Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.

Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.

Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.

Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.

«Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.

Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003.

Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998