

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
 Новосибирска
 «Детский сад №184 «Искорка» комбинированного вида»
 Адрес: 630071, г. Новосибирск, ул. Фасадная, 6, тел/факс. 340-34-66, тел: 341-35-23

ПРИНЯТ:
 На педагогическом совете
 МКДОУ д/с № 184
 Протокол № 1
 от 03 сентября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий
 МКДОУ д/с № 184
 С.И. Нестерова
 Приказ № 7509 от 03 09 2020г.

Рабочая программа по плаванию для детей 3-7 лет



Инструктор физической культуры (плавание):
 Кислова Ульяна Борисовна

Новосибирск 2020 – 2021 год

05 03 21



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска
«Детский сад №184 «Искорка» комбинированного вида»
Адрес: 630096, г. Новосибирск, ул. Фасадная, 6, тел/факс. 340-34-66, тел: 341-35-23

ПРИНЯТ:
На педагогическом совете
МКДОУ д/с № 184
Протокол № 1
от ____ сентябрь 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МКДОУ д/с № 184
____ С.И. Нестерова
Приказ № __ от ____ 2020г.

Рабочая программа по плаванию для детей 3-7 лет



Инструктор физической культуры (плавание):
Кислова Ульяна Борисовна

Новосибирск 2020 – 2021 год.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел	4
1.1Пояснительная записка	4
1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.....	8
1.3. Цель и задачи реализации рабочей программы	10
1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы	11
1.5. Мониторинг плавательных умений и навыков	16
1.6. Планируемые результаты освоения программы	21
1.7. Часть, формируемая участникам образовательных отношений	26
1.7.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	26
Предметно-пространственная развивающая среда в бассейне	26
2.Содержательный раздел.....	31
2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста.....	31
2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.....	34
2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование)	36
2.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	43
2.4.1. Взаимодействие с семьями воспитанников	43
Перспективный план проведения консультаций с родителями	45
3.Организационный раздел.....	47
3.1. Организация НОД	47
3.2. Условия реализации программы.....	52
3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию	53
3.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	55
3.4.1. Здоровьесберегающие технологии	55
ЗАКЛЮЧЕНИЯ	58
ЛИТЕРАТУРА	58
Приложение 1.....	62
Приложение 2.....	86
Приложение 3.....	97
Приложение 4.....	103

1.Целевой раздел

1.1Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное, правильное развитие его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание и образование должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этих задач необходимо с самых юных лет формировать у детей привычку здорового образа жизни, жизненно необходимые двигательные умения и навыки, используя для этого разнообразные средства физического воспитания.

Плавание, являясь уникальным видом, набором физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

Плавание:

-Закаляет организм, совершенствует механизм терморегуляции, повышает иммунологические свойства, улучшает адаптацию к разнообразным условиям внешней среды;

- прививает умение и навыки самообслуживания;

- совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких;

- укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формирует позвоночник, вырабатывает хорошую осанку, предупреждает развитие

плоскостопия;

- увеличивает работоспособность и силу мышц;
- гармонично развивает силу, быстроту, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость; совершенствует движения;
- повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему, сон, улучшает аппетит.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – осознанное безопасное поведение ребенка на воде и, как следствие, уменьшение несчастных случаев и детской смертности.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. От того, насколько будет эффективен процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему телу, к своему здоровью и безопасности.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития физических и психических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание физических качеств (выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости), воспитание привычки и потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта – освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие *формы*:

- образовательная деятельность по плаванию;
- оздоровительные занятия и игры в воде;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям научиться плавать способами брасс, кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения; стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость; побуждение детей к стремлению научиться плавать; обучение детей осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью; формирование у детей элементарных правил безопасного поведения на воде.

Данная программа разработана на основе ООП дошкольного образования МКДОУ №184, и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72;
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.);
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13;
- Устав ДОУ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф;
Ф;
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1;
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014г).

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного

детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им

удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию) для детей следующих возрастных групп:

- младшей;
- средней;
- старшей;
- подготовительной.

Срок реализации программы: 2017-2022 годы.

1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений.

Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная

система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки.

Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

1.3. Цель и задачи реализации рабочей программы

Цель программы

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи программы

Оздоровительные:

укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;

совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;

расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

формировать стойкие гигиенические навыки;

формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
расширение адаптивных возможностей детского организма;
повышение показателей физического развития детей;
расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
формирование основных плавательных навыков;
развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде,
проявления чувства радости и удовольствия от движения;
формирование нравственно-волевых качеств.

1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- *принцип сознательности и активности* - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
- *принцип последовательности и постепенности* - 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.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

1. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

2. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки ногами вперед.

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 умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники
плавания:

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

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

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненно и уверенно передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть)	Ранний и младший дошкольный возраст
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умений и	Ранний и средний дошкольный

навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду)	возраст
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания)	Старший дошкольный возраст
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду	Старший дошкольный и младший школьный возраст

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание (вдох-выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности,
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать действие на него разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество
Лежание	Позволяет почувствовать статическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости
Контролируемое дыхание	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений,

рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При изучении упражнений и элементов техники плавания можно использовать образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например, «Гуди, как паровоз», «Задуй горящую свечу» (при изучении выдоха в воду); «Нырни как утка», «Вытянись в струнку», «Смотри, как убегает дно» (при обучении всплыванием и скольжениям); «Работай руками, как мельница», «Работай ногами, как лягушка».

1.5. Мониторинг плавательных умений и навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Младшая группа

Фамилия, имя ребенка	Свободное передвижение по дну бассейна (ходьба, прыжки, бег)	Доставание игрушек со дна бассейна	Погружение в воду с головой	Выдох в воду

Средняя группа

Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду с головой	Выдох в воду	Лежание, на груди держась опору	Лежание, на спине задержась опору	Плавание с доской при помощи движений ног «Звезда» на груди или

					спине (с поддержкой)

Старшая группа

Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох – выдох (многократно) «Звезда»	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль

Подготовительная группа

Фамилия, имя ребенка	Вдох – выдох (многократно)	Ориентирование в воде открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине)

Методика проведения Мониторинга

высокий (всегда), средний (иногда), низкий (никогда)

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки – в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

Высокий (всегда) - правильно выполняет упражнение;

средний (иногда) - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий (никогда) - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий (всегда) - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий (всегда) - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий (всегда) - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонушие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения: высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

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

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

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

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение;
 средний - выполняет с ошибками;
 низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течение 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного

вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5- 7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации. Уровни освоения: высокий – плавает в полной координации без ошибок; средний – плавает с ошибками; низкий – не плавает.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать, друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям.

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль

бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

К концу года дети должны уметь:

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

Средняя группа.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения

усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переклички детей.

Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова.

В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков.

К концу года дети должны уметь

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

Старшая группа.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

К концу года дети должны уметь:

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

Подготовительная группа.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших

занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

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

1.7. Часть, формируемая участникам образовательных отношений

1.7.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная развивающая среда в бассейне

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Используемое оборудование разнообразное, яркое, интересное и удобное в обращении и, самое главное, безопасное. Помещение бассейна оформлено таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ребёнку самому захотелось научиться плавать.

Развивающая предметно-пространственная среда оснащена средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Предметно-развивающая среда должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мечи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Учитывая требования ФГОС ДО по созданию предметно - пространственной развивающей среды и обеспечения условий для максимальной организации образовательного пространства, помещение бассейна разграничено на зоны.

К ним относятся: чаша бассейна, место для разминки и уголок для формирования плавательных навыков и умений.

Принципы построения развивающей предметно- пространственной среды

Принципы конструирования предметно-пространственной среды в образовательных учреждениях основаны на психолого-педагогической концепции современного дошкольного образования, которая сводится к созданию социальной ситуации развития ребенка.

В соответствии с ФГОС ДО и общеобразовательной программой ДОО развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

Содержательно-насыщенной - включать средства обучения (в том числе, технические), материалы (в том числе, расходные), инвентарь, игровое,

спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемой - обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе, от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональной - обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе, природных материалов) в разных видах детской активности;

Доступной - обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе, детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

Безопасной - все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, таким как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, и правила пожарной безопасности.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

В бассейне ДОУ создана благоприятная предметно-пространственная среда т.к. оснащение необходимым оборудованием, инвентарём соответствует возрастным особенностям, что позволяет детям развивать свои способности, овладевать навыками и умениями в плавании.

Для создания здоровьесберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков и приемов самообслуживания, в помещении бассейна оборудованы, предусмотрены душевая и раздевальная комнаты.

Помещение бассейна с чашей.

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно-игровым и обучающим оборудованием.

Перечень оборудования:

п/п	Наименование	Количество
	Дорожка резиновая длиной 10 м×1,5 м	1
	Дорожка массажная длиной 10м+1,5 м	1
	Коврики резиновые 1м/1м	10
	Спасательные палки	2
	Плавательные доски	15
	Плавательные кольца	15
	Гимнастические палки	15
	Скакалки	15
	Мячи резиновые (большие и маленькие)	30
	Резиновые игрушки (для ныряния)	15
	Обручи	15
	Кольца, утяжеленные для ныряния	15
	Палочки, утяжеленные для ныряния	15
	Круги надувные	15

	Нарукавники		15
	Канат (синтетический) 6 метров	6	1
	Водный волейбол (установка)		1
	Резиновые игрушки		
	- домашние животные		3 набора
	- дикие животные		3 набора
	Лодочки Кораблики		15

Дидактический и методический материал:

1. Игры на воде
2. Разминка на суше (по возрастам)
3. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди
4. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине
5. Обучение техники плавания способом брасс
6. Упражнения для общего физического развития и координации движений
7. Упражнения для общего физического развития и координации движений
8. Пособие для инструкторов по плаванию в ДОУ «Играем везде: на суше и в воде»
9. Игровой метод в обучении плаванию
10. Памятка «Правила поведения на воде»
11. Консультация для родителей «Правила безопасного поведения на воде»
12. Консультация для родителей «Безопасность ребенка на воде»
13. Консультация для педагогов и родителей «Как научить ребенка не бояться воды»
14. «Сухое плавание» как важный элемент в проведении занятий по плаванию
15. «Игровой» метод в обучении плаванию

Документация:

1. Расписание непосредственно-образовательной деятельности.
2. Планы физкультурно-оздоровительной работы на учебный год по возрастным группам.
3. Документация по диагностике физического развития детей.
4. Документация по работе с родителями.
5. Документация по работе с воспитателями.
6. Планирование спортивных праздников и досугов.

7. Должностная инструкция инструктора по физической культуре (плавание).

8. Журнал посещаемости.

9. Тетрадь преемственности инструктора по физкультуре с воспитателями и другими специалистами ДОУ.

2. Содержательный раздел

2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст(от 3 до 4)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость

мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной

мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

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

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Младшая группа.

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

Средняя группа.

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

Старшая и подготовительная группы.

1. Формировать гигиенические навыки.

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

3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

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

2.3. Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование)

Младшая группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды. 2. Обучать элементарным ОРУ на суше. 3. Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству). 4. Провести мониторинг плавательных способностей детей. 5. Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками. 6. Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться). 7. Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить безбоязненно, относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе). 2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень 3. Создать представление о движении ног способом кроль 4. Приучать детей смело передвигаться в воде, менять

	<p>направление, быстроту движения.</p> <p>5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).</p> <p>6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность</p>
Декабрь	<p>1. Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень</p> <p>2. Учить не бояться опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик)</p> <p>3. Учить движению ног способом кроль, держась за поручень</p> <p>4. Закрепить правила поведения в воде</p> <p>5. Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора).</p> <p>6. Развивать координацию движений</p> <p>7. Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать</p>
Январь	<p>1. Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.</p> <p>2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры</p> <p>3. Приучать смело, погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду</p> <p>4. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий</p> <p>5. Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе</p>
Февраль	<p>1. Закрепить навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучение выдоху в воду</p> <p>2. Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик</p> <p>3. Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры</p> <p>4. Учить лежать на спине</p> <p>5. Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.</p> <p>6. Воспитывать самостоятельность, внимательность</p>
Март	<p>1. Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду</p> <p>2. Продолжать учить лежать на спине, выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).</p> <p>3. Ознакомить с упражнениями, помогающими всплытию.</p> <p>4. Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках – игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении</p>

	<p>5. Содействовать самостоятельной ориентировке в воде</p> <p>6. Развивать быстроту</p>
Апрель	<p>1. Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик)</p> <p>2. Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль</p> <p>3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры</p> <p>4. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры</p> <p>5. Ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде</p> <p>6. Развивать силу и уверенность</p> <p>7. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя</p>
Май	<p>Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей</p>

Средняя группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Сентябрь	<p>1. Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены</p> <p>2. Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве</p> <p>3. Провести мониторинг плавательных способностей детей</p> <p>4. Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении</p> <p>5. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду</p> <p>6. Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, на спине) без опоры</p> <p>7. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде</p>
Октябрь	<p>1. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения)</p> <p>2. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений или способом кроль</p> <p>3. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с</p>

	<p>толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох 5. Развивать выносливость 6. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде 2. Ознакомить (дать представление) с гребковыми движениями рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры 3. Продолжать учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой способом кроль 4. Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль 5. Развивать быстроту 6. Приучать действовать по сигналу педагога 7. Воспитывать у детей инициативу и находчивость
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры 2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры 3. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры 4. Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами 5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение всплывать и лежать на воде 2. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры 3. Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль 4. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры 5. Развивать выносливость 6. Воспитывать смелость, внимательность
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 2. Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой. 3. Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»). 4. Учить движениям рук способом кроль на груди у

	<p>неподвижной опоры</p> <p>5. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры</p> <p>6. Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине</p> <p>7. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий</p> <p>8. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе</p>
Март	<p>1. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры</p> <p>2. Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воде во время скольжения</p> <p>3. Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской)</p> <p>4. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры</p> <p>5. Ознакомить с элементами плавания способом брасс.</p> <p>6. Развивать координацию движений</p> <p>7. Воспитывать организованность и дисциплинированность</p>
Апрель	<p>1. Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»).</p> <p>2. Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры</p> <p>3. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием</p> <p>4. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений)</p> <p>5. Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать в воде глаза, делать полный выдох в воду</p> <p>6. Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры</p> <p>7. Развивать быстроту</p>
Май	<p>Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей</p>

Старшая и подготовительная группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Сентябрь	<p>1. Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания</p> <p>2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение</p>

	<p>погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду</p> <p>3. Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее – руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.</p> <p>4. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской</p> <p>5. Провести мониторинг плавательных способностей детей</p> <p>6. Воспитывать положительное отношение к занятиям</p>
Октябрь	<p>1. Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения</p> <p>2. Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и на спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).</p> <p>3. Учить движению рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры</p> <p>5. Приучать действовать по сигналу педагога</p> <p>6. Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность</p>
Ноябрь	<p>1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой</p> <p>2. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</p> <p>4. Учить движению рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</p> <p>5. Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры</p> <p>6. Развивать выносливость</p> <p>7. Воспитывать организованность, внимательность</p>
Декабрь	<p>1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры</p> <p>2. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры</p> <p>3. Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры</p> <p>5. Ознакомить с движением рук способом брасс</p>

Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, передвигаться и ориентироваться под водой 2. Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень) 3. Учить движениям рук способом брасс 4. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). 5. Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее 6. Развивать координацию движений
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры 2. Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой) 3. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). 4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием. 5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс 6. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры) 2. Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс 3. Развивать силу, выносливость, быстроту 4. Воспитывать инициативу и находчивость
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой 2. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры). 3. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс 4. Ознакомить с комбинированным способом плавания 5. Развивать координацию движений.
Май	<p>Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей</p>

2.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.4.1. Взаимодействие с семьями воспитанников

Ведущие цели взаимодействия дошкольной организации с семьей - создание в дошкольной организации необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников за сохранность здоровья детей, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Работа с родителями осуществляется по четырем направлениям:

- информационно-аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно-информационное.

Формы работы с семьей:

- родительские собрания (общие и групповые);
- консультации;
- беседы;
- дни открытых дверей;
- папки-передвижки;
- совместный досуг.

Методы и приёмы работы с родителями:

- анкетирование;
- тестирование;
- экспресс-опрос;
- использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ДОУ, отзывы родителей на сайте);
- оформление пригласительных билетов;
- индивидуальные беседы с родителями;
- практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОУ и семьи, на усиление её воспитательного потенциала.

Работа с родителями	
Сентябрь	Консультация «Водобоязнь. Что делать?» выступления на родительских собраниях.
Октябрь	Консультация «Учимся плавать» Индивидуальная работа по запросу родителей.
Декабрь	Консультация «Обучение детей спортивным играм и упражнениям». Индивидуальная работа по запросу родителей.
Февраль	Познакомить родителей с результатами диагностики овладения детьми плавательными умениями и навыками. Индивидуальная работа по запросу родителей.
Март	Консультация «Коррекция нарушений осанки средствами плавания». Индивидуальная работа по запросу родителей.
Апрель	Групповое родительское собрание «Чему мы научились» Индивидуальная работа по запросу родителей.
Май	Познакомить родителей с результатами диагностики овладения детьми плавательными умениями и навыками.

**Перспективный план проведения консультаций с родителями
Младшая, средняя группы**

Месяц	Тема	Форма проведения
Сентябрь	Роль родителей в воспитании здорового ребенка	Общее родительское собрание
Октябрь	На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка	Открытое занятие
Ноябрь	Организация начального обучения плаванию малышей	Индивидуальные консультации
Декабрь	Физические упражнения как средство профилактики нарушений осанки	Индивидуальные консультации
Январь	Физическое воспитание в семье	Индивидуальные консультации
Февраль	В здоровом теле - здоровый дух	Индивидуальные консультации
Март	Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воды, солнца, воздуха	Индивидуальные консультации
Апрель	Физическое воспитание в семье	Индивидуальные консультации
Май	Техника безопасности при плавании в открытых водоемах	Общее родительское собрание

Старшая группа

Месяц	Тема	Форма проведения
Сентябрь	Учите детей плавать! Влияние плавания на организм	Групповое родительское собрание
Октябрь	Роль родителей в воспитании здорового ребенка	Индивидуальные консультации
Ноябрь	Физические упражнения как средство профилактики нарушений осанки	Индивидуальные консультации
Декабрь	Плавание – средство воспитания дошкольников	Открытое занятие
Январь	Влияние двигательной активности	Групповое

	на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста	родительское собрание
Февраль	Физическое воспитание в семье	Индивидуальные консультации
Март	Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей	Индивидуальные консультации
Апрель	Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воды, солнца, воздуха	Индивидуальные консультации
Май	Техника безопасности при плавании в открытых водоемах	Общее родительское собрание

Подготовительная группа

Месяц	Тема	Форма проведения
Сентябрь	Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста	Общее родительское собрание
Октябрь	Плавание как средство повышения двигательной активности детей	Групповое родительское собрание
Ноябрь	Роль родителей в воспитании здорового ребенка	Индивидуальные консультации
Декабрь	Плавание - средство воспитания дошкольников	Открытое занятие
Январь	Физические упражнения как средство профилактики нарушений осанки	Индивидуальные консультации
Февраль	За здоровьем – босиком!	Индивидуальные консультации
Март	Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей	Индивидуальные консультации
Апрель	В здоровом теле – здоровый дух!	Индивидуальные консультации
Май	Техника безопасности при плавании в открытых водоемах	Общее родительское собрание

3. Организационный раздел

3.1. Организация НОД

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

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

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

Структура занятий традиционная и состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Прогнозируемый результат

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

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

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг). Продолжительность занятия во 2 младшей группе -15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе - 30 минут.

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин)
Младшая	10 - 12	15
Средняя	10 - 12	20
Старшая	10 - 12	25
Подготовительная	10 - 12	30

Контингент детей на 2019-2020 учебный год

№ п/п	№ группы	Возраст	Кол-во детей
1	1 группа	Средняя	26
2	2 группа	Вторая младшая	31
3	3 группа	Подготовительная	29
4	4 группа	Старшая, подготовительная	31
5	5 группа	Старшая, подготовительная	32
6	6 группа	Средняя	31
7	7 группа	Средняя	26
8	8 группа	Старшая	30
9	9 группа	Подготовительная	26
10	10 группа	Старшая	29
11	11 группа	Раннего развития	31

**Циклограмма
распределения рабочего времени
Инструктора по физической культуре (бассейн)
2019-2020 учебный год**

Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре (плавание) ДОУ в группах раннего возраста, оздоровительных, общеразвивающих и комбинированной направленности детей с нарушением речи является документальным подтверждением эффективной организации работы с детьми, раскрывает деятельность каждого рабочего дня недели, соблюдения режимных моментов, регулирует распределение рабочего времени.

Понедельник

7.30 – 8.25– Индивидуальная работа с детьми

8.25 – 8.50 – Подготовка к занятиям

8.50 -12.30– Физкультурные занятия (плавания)

12. 30 – 13. 00- Обед

13.00 –1 4.00 – Организация педагогического процесса

ВСЕГО: 6 часов 30 минут

Вторник

7.30 – 8.25– Индивидуальная работа с детьми

8.25 – 9.00 – Подготовка к занятиям

9.30 -12.30 – Физкультурные занятия (плавания)

12. 30 -13.00- Обед

13.00 – 14.00 – Организация педагогического процесса

ВСЕГО: 6 часов 30 минут

Среда

12.00 – 12.45 Индивидуальная работа с детьми

12.45 - 13.15- Обед

13.15– 14.30-Консультация для воспитателей групп

14.30-15.00 - Подготовка к занятиям

15.00-16.30 – Физкультурные занятия (плавание)

16.30 -18.30 –Организация педагогического процесса

ВСЕГО: 6 часов 30 минут

Четверг

7.30 – 8.25– Индивидуальная работа с детьми

8.25 – 9.00 – Подготовка к занятиям

9.00 -11.00 – Физкультурные занятия (плавания)

11.00 - 12 30- Консультация для воспитателей групп

12. 30 -13.00- Обед

13.00 – 14.00 – Организация педагогического процесса

ВСЕГО: 6 часов 30 минут

Пятница

7.30 – 8.25– Индивидуальная работа с детьми

8.25 – 9.00 – Подготовка к занятиям

9.00 -12.30– Физкультурные занятия (плавания)

12. 30 – 13. 00- Обед

13.00 –1 4.00 – Организация педагогического процесса

ВСЕГО: 6 часов 30 минут

(30 часов в неделю) – 1,0 ставка

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

Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДООУ (3-7 лет). Программа включает в себя: для младшего возраста 36 занятий (один раз в неделю), для среднего возраста 72 занятий, для старшего возраста 72 занятий и 72 занятий для подготовительной группы (занятия проводятся 2 раза в неделю).

Возрастная группа	Количество занятий	
	В неделю	В год
Младшая	1	36
Средняя	2	72
Старшая	2	72
Подготовительная	2	72

Расписание ОРГАНИЗАЦИЯ ПЛАВАНИЯ на 2019-2020 учебный год

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№1					
№ 2					
№ 3					
№ 4					
№ 5					
№ 6					
№ 7					
№ 8					
№ 9					
№ 10					
№ 11					

3.2. Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.1.2.1188-03 от 30.01.2003 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды (полная смена воды в чаше бассейна);
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

В раздевалке t воздуха ($^{\circ}\text{C}$)	t воздуха в зале подготовки ($^{\circ}\text{C}$)	t воздуха в бассейне ($^{\circ}\text{C}$)	t воды ($^{\circ}\text{C}$)
25	18	на 1-2 градуса выше температуры воды	29-32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 30.01.2003г.).

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

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

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

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

3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с подгруппами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

-Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

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

3.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

3.4.1. Здоровьесберегающие технологии

Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребёнка, стимулирует его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активные движения укрепляют мышцы, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат.

Плавание полезно всем: «вялые» становятся бодрее, слишком «резвые» - спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И, напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦП,

ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т.д.

Плавание - лучшее средство для часто болеющих детей

Дошкольники, посещающие бассейн, меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

В дошкольной организации предусмотрены следующие оздоровительные мероприятия, проводимые до и после непосредственной образовательной деятельности по обучению плаванию:

1) **массаж стоп ног.** Цель - воздействовать на биологически активные центры, находящиеся на ногах, прочистить энергетические каналы ног;

2) **массаж кистей рук.** Цель - возбудить мышцы руки, прочистить энергетические каналы, оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник;

3) **гимнастика для глаз.** Цель - активизировать кровообращение в области глаз и мозга, укрепить глазные мышцы;

4) **дыхательная гимнастика.** Цель - избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения.

В закаливании самое главное - температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм «запускает» механизм закаливания, поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура воздуха в бассейне - 32°C, в раздевалке - 25°C, а вода в чаше бассейна - 30-32°C.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который

в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В соответствии с требованиями ФГОС ДО насыщенность предметно-пространственной среды в плавательном бассейне соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей; обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе приобретение плавательных навыков, развитие крупной и мелкой моторики; создает возможность общения.

В плавательном бассейне имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря и пособий, обеспечивающих содержательно-насыщенную, трансформируемую, полифункциональную, вариативную, доступную и безопасную среду.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт,2000.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
4. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г
6. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.- 143с.
7. ГанчарИ. Л. Плавание - теория и методика преподавания,1998 г.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.- 143 с.
9. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
10. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
11. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
12. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.;
13. Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС ,1985г.
14. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.

15. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
16. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
17. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
18. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
19. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
20. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
21. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
22. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
23. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.: ил. – (Методика).
24. Рыбак М, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010.
25. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
26. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001

27. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 176 с. - (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

28. Федчин В.М., Литвинов А.А. Как научить своего ребенка плавать. - СПб: Нептун, 1992

29. Чеменева А. А., Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста. - С-Пб. - 2011.

Приложение 1

Игры на воде

Волны на море

Задача: 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 слух приговаривают «Ух-ух, у-у»

Дождик

Задача: преодоление водобоязни.

Описание: дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят:

Дождик, дождик,

Дождик, лей!

Нам с тобою веселей.

Не боимся сырости,

Только лучше (больше) вырастем.

Методические указания: следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.

Усатый сом

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание: выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит: Рыбки, рыбки, не зевайте -

Сом усами шевелит.

Не зевайте, уплывайте, он не спит!

Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику. «Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень.

Методические указания: Плыть в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

Гуси

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк») находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей, начинают движение к противоположному бортику.

Инструктор: Гуси, гуси.

Дети: Га-га-га.

Инструктор: Есть хотите?

Дети: Да-да-да.

Инструктор: Ну, тогда летите, крылья берегите!

Дети: Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Зубы точит, съесть нас хочет!

После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень.

Методические указания: Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

Карусели (вариант 1).

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

Описание: дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «*Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра*». Дети останавливаются.

Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Карусели (вариант 2).

Задача: способствовать освоению с водой.

Описание: взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле
Закружили карусели,
А потом, потом, потом –
Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга).

Затем преподаватель произносит: *Тише, тише, не спешите, карусель остановите!* Дети постепенно замедляют движение и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.

Сердитая рыбка

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

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

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

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

Волны на море

Задача: освоение с водой.

Описание: участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой

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

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

Белые медведи

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

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

Методические указания: Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

Море волнуется

Задача: освоение с водой.

Описание: занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет - это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем

ведущий произносит: «Раз, два, три - вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Методические указания:

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

Полоскание белья

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками. *Описание игры:* играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

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

Переправа

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

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

Методические указания: гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

Лодочки

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

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

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

Поймай воду

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

Описание: играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания: во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

Невод

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

Методические указания:

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Караси и карпы

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

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу

ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

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

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

Мы - веселые ребята

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

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

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три - лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий. *Методические указания:* нельзя убежать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

Зайчата умываются

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.

Описание: дети становятся в круг.

Инструктор:

Носик, носик! Где ты, носик? (*дети моют носик*)

Ротик, ротик! Где ты, ротик? (*дети моют ротик*)
Щечки, щечки! Где вы, щечки? (*дети моют щечки*)
Глазки, глазки! Где вы, глазки (*дети моют глазки*)
Будут чистые зайчатки!

Веселые брызги

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

Описание:

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

Кали медленно сперва:

Кап-кап, кап-кап.

Стали капли попевать (*быстрые хлопки о воде*),

Капля каплю догонять -

Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей откроем,

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

Найди свой домик

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

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

У кого больше пузырей

Задача: учить детей правильно выполнять выдох в воду.

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

Насос

Задача: учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу.

По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох. *Методические указания:* не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

Задача: учить детей погружаться в воду.

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

Методические указания: вовремя проныривания можно выполнять выдох.

Пузырь

Задача: обучать детей погружению и выдоху в воду.

Описание: взявшись за руки, дети встают в маленький круг и говорят: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образовав большой круг, дети начинают движение по кругу, проговаривая: «Он

летел, летел, летел, да на ветку налетел. Вот и лопнул». После этих слов нужно остановиться, присесть и выполнить выдох в воду, затем игра начинается снова.

Методические указания: Передвигаться можно медленно либо быстро. Выдох выполнять полностью в воду.

Телефон

Задача: учить детей погружаться в воду и слушать под водой сигналы.

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

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

Найди клад

Задача: учить детей открывать глаза в воде.

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

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

Дровосек в воде

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

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

Охотники и утки

Задача: учить погружению в воду с головой.

Описание: выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из

детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

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

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

Коробочка

Задача: упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

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

Хоровод

Задача игры: учить детей погружаться с головой в воду

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

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

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

Щука и рыбы

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

Описание: После слов инструктора:

Блещут в речке чистой

Спинкой серебристой

Маленькие рыбки.

Любят все резвиться!

дети начинают передвигаться по бассейну в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Водящий («щука») стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду с головой. «Щука» ловит тех, кто не успел спрятаться в воду около бортика. - «водящий» внимательно следит за выполнением задания.

Методические указания: пойманный, становится щукой. Не толкать друг друга.

Удочка

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

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

Утки-нырки

Задача: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

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

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

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

Жучок-паучок

Задача: учить детей погружаться в воду.

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

Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!

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

Методические указания: заинтересовывать детей не становится «жучком-паучком». Тот, кто им не был - молодец!

Тюлени

Задача: учить скольжению с опущенной в воду головой.

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

Торпеда

Задача: учить скольжению на спине.

Описание: дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Водолазы

Задача: приучать смело, открывать глаза в воде, ориентироваться под водой.

Описание: дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Плавающие стрелы

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

Описание: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение - скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

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

Подводные лодки

Задача: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1. Руки вверх, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз. 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверх, другая за спиной, 6. Руки на затылке, 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

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

Найди себе пару

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

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

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

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары.

Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

Нырни в обруч

Задача: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

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

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

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Винт

Задача: учить владеть своими движениями в воде.

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

Пловцы

Задача: упражнять детей в разных способах плавания.

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

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

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

Морской бой

Задача: научить не бояться водяных брызг.

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

Пятнашки в кругу

Задача: научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

Описание: играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

Салки

Задача: обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

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

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

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

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

«Акула-каракула

Правым глазом подмигнула

И заставила бежать,

Один, два, три, четыре, пять».

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

Правила:

1. Начинать двигаться только послеслов «Один, два, три, четыре, пять»;

2. Нельзя хватать акулу.

Методические указания: Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения.

Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих). Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры.

Победитель становится ведущим (акулой).

Оборудование: Надувная акула.

Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

Задача: обучать детей погружению в воду с головой.

Описание: дети стоят от ведущего (акулы) на расстоянии 2 метров и произносят слова:

«Акула-каракула.

Правым глазом подмигнула,

И заставила бежать

Один, два, три, четыре, пять».

Затем дети «разбегаются» по периметру бассейна, пытаясь убежать от водящего (акулы). Если акула приближается, задача детей погрузиться под воду.

Кто успел погрузиться под воду, мимо того акула проплывает, а кто нет, тот выбывает из игры. Оставшийся ребёнок становится победителем.

Правила:

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

Методические указания: Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил.

Кто быстрее спрячется под водой?

Задача: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

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

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

Пятнашки с поплавком

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Фонтанчики

Задача: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

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

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

Поплавок

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

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

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

Медуза

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

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

Звезда

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

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

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

Винт

Задача: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

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

Методические указания. При выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

Авария

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

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

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

Слушай сигнал!

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов

оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

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

Кто делает кувырок?

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

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

Приложение 2**Разминка на суше (младшая группа)****(занятия 1 - 6)**

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).
3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад - 3-4 взмаха.
4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).
5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (3-4раза).
7. Ходьба.

(занятия 7 - 12)

1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).
3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.
6. «Зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).
7. Ходьба «Лошадки».

(занятия 13 - 19)

1. Ходьба по массажному коврику (30с.).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.). 3. Обычная ходьба (20с.).
4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)
5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).
6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).
7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).
8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
9. Ходьба.

(занятия 20 - 28)

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).
2. Ходьба по массажному коврику (20с.).
3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).
4. «Моем носики» - см. зан. 1-6.
5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени
и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6раз).
6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом.
7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с).
8. Ходьба.

Разминка на суше (средняя группа)

(занятия 1 - 7)

1. Обычная ходьба (30 с).
2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 с).
3. Ходьба (20 с).
4. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 раз).
5. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд - выдох, выпрямиться - вдох (4-5 раз).
6. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).
7. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 с).
8. Ходьба (20 с).

(занятия 8 - 14)

1. Ходьба (30 с).
2. Бег (30 с).
3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 раз).
4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 раз)
5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 с).
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 раз).
7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 раз).

8. Ходьба (20 с).

(занятия 15 - 21)

1. Обычная ходьба (30 с).

2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).

3. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).

4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).

5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).

6. «Волчок» - прыжки с вращением (30 с).

7. Обычная ходьба (20 с)

(занятия 22 - 28)

1. Ходьба (20 с).

2. Ходьба на носках, пятках (по 15 с).

3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20с).

4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 с).

5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. - повторить 4 раза).

6. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 с).

7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 с).

8. Упражнение на дыхание - и.п.: о.с. 1- присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4 - встать, делая выдох (6-8 раз).

9. Ходьба (20 с).

Разминка на суше (старшая группа)

(занятия 1- 7)

1. Комбинированная ходьба: 1-4 - обычный шаг, 1-4 - шаг в полуприседе (30 с).

2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).

3. Обычная ходьба (20 с).

4. «Я плаваю» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).

6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 - вернуться в и.п. (6 раз).

7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).

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

9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 - опустить голову - выдох носом (4-6 раз).

10. Ходьба (в душ, бассейн)

(занятия 8 - 14)

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).

2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 раз).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

(занятия 15 - 21)

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).

5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).

6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).

7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 - вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).

8. Ходьба.

(занятия 22 - 28)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).

2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).

3. Ходьба - марш (15 с).

4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).

5. «Я плыву» (10 - 12 движений).

6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180^0 вправо-влево в прыжке (8 р).

7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1

- присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).

- «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).

8. Прыжки (ноги скрестно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).

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

10. Ходьба.

Резвый мячик

Задача: способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

Описание: играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается. *Правила:* нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом.

В таком случае всякий раз делается только один выдох.

Водокачка

Задача: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.

Смелые ребята

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

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

Разминка на суше (подготовительная группа)

(занятия 1 - 7)

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).
2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 - вперёд, 5-8 - назад (5 раз).
3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 раз).
4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 - правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 - задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 - вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).
5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 - задержать дыхание; 5-7 - выдохнуть; 8 - вдохнуть (4-5 раз).
6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 - вдох ртом, 2-4 - выдох носом (5 раз).
8. Произвольные прыжки (30 с).

(занятия 8-14)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 - вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 - круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).

5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).

6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 - наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 - выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 - то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).

7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).

8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

(занятия 15 - 21)

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).

2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).

3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).

4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).

5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).

6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).

7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).

8. Упражнение на дыхание (5 раз).

(занятия 22 - 28)

9. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).

10. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).

11. Упражнение на дыхание (5 раз).

12.«Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль».

13.«Насос» (см. предыдущий комплекс).

14.«Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на $180-360^{\circ}$, 2 - отдых, 3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).

15.«Торпеда» на спине (1 м).

16. Упражнение на дыхание (5 р).

Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);

2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лежа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

2. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине.

Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра);

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;

3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);

4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;

5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);

6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и один выдох);

3. Обучение техники плавания способом брасс.

Упражнения для изучения техники движений брасс.

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;

2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение выполнить другой ногой;

3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;

5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;

6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);

7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);

8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение;

Подготовительные упражнения

1. И. п. - правая рука вперед в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).
2. То же левой рукой (И. О.). И. п. - руки вперед в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
3. То же, сгибая и выпрямляя руки.
 1. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
 2. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
3. И. п. - правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).
4. То же левой рукой (И. О.).
5. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
6. И. п. - правая рука вперед в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
7. То же левой рукой.
8. То же обеими руками одновременно.
9. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга».
 10. То же, сгибая руку.
 11. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
 12. То же, что упражнение 14.
 13. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
 14. То же левой рукой.
 15. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз - «Песочные часы».
 16. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

17. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение - «Летит бабочка».

18. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 - вернуться в и. п.; 3 - наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 - вернуться в и. п.

19. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 - вернуться в и. п.

20. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.

21. И. п. - о. с. 1 - шаг влево, руки вверх в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - шаг вправо, руки вверх в стороны; 4 - вернуться в и. п. («Звездочка»).

22. И. п. - руки на поясе. 1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 - выпрямиться, выдох.

23. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.

24. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».

25. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять левую ногу - опустить (И. О.).

26. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения - «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

27.И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».

28.И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы - «Растопырка».

29.И. п. - стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

30.Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

31.Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе - «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

Приложение 4**Упражнения для общего физического развития и координации движений**

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами (И. О.); перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.

2. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.) (И.О.). 1 - руки вперед; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.

3. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

4. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки вверх; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

5. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - левую руку вверх; 2 - правую руку вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.

6. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - левую руку через сторону вверх; 2 - правую руку через сторону вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.

7. И. п. - руки на поясе (И. О.). 1 - поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п..

8. То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.

9. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - поворот туловища налево, руки к плечам; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки к плечам; 4 - вернуться в и. п.

10. То же, что упражнение 9, но при поворотах руки в стороны.

11. И. п. - руки на поясе (И.О.). 1- поворот туловища налево, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

12. И. п. - о. с. 1 - правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п.

13. И. п. - о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой вперед.

14. То же правой рукой (И.О.).

15. И. п. - о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой назад.

16. То же правой рукой (И.О.).

17. И. п. - о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.

18. То же вперед.

19. И. п. - о. с. 1 - прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 2 - вернуться в и. п. (И.О.).

20. И. п. - руки на поясе. 1 - присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).

21. И. п. - о. с, руки впереди. 1 - присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).

22. И. п. - о. с. 1 - присесть, разводя колени в стороны; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).

23. То же, но во время приседания руки вперед.

24. И. п. - руки на поясе. 1 - мах правой вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед; 4 - вернуться в и. п.

25. И. п. - о. с. 1 - мах правой вперед, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

26. И. п. - о. с. 1 - мах правой в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой в сторону, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.

27. И. п. - сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 - приподнять туловище; 2 - вернуться в и. п.

28. Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

29.И. п. - руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.

30.То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета.

31.То же с продвижением вперед.

32.Ходьба на месте.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

1. Упражнения по освоению с водой

1. Погружение в воду с головой;
2. Нырание под воду;
3. Выпрыгивания в воде;
4. «поплавок», «звезда», «медуза»;
5. Скольжение без движений ногами «стрелочка»;
6. Скольжение движение ногами «торпеда»;
7. Игра «Ловцы жемчуга»

II. Упражнения на дыхание

1. Опускание головы в воду на задержке дыхания.
2. Вдох-выдох в воду;
3. Вдох – погружение до дна – выдох – всплытие;
4. Вдох – произнести букву «У»;
5. У бортика в положении лежа вдох- выдох в воду.

III. Упражнения на скольжение

1. Скольжение на груди с толчком от дна бассейна;
2. Скольжение на спине с толчком от дна бассейна;
3. Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна;
4. Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.

IV. Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине

1. Движение ног кролем на спине у бортика;
2. Движение ног кролем на спине с доской;

3. Движение ног кролем на спине, руки вдоль туловища;
4. Движение ног кролем на спине с гребком одной рукой;
5. Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук;
6. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине.

V. Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди

1. Движение ног кролем на груди у бортика;
2. Движение ног кролем на груди с доской;
3. Движение ног кролем на груди, с доской и дыханием;
4. Движение ног кролем на груди с доской, держась одной рукой за доску и поворотом головы для «вдоха-выдоха в воду»;
5. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди.

VI. Упражнения по изучению учебных прыжков и спадов

1. Спады с бортика бассейна;
2. Спад в воду из положения, сидя на бортике, выход в стрелочку скольжение.

VII. Упражнения по изучению техники старта из воды

1. Изучение исходного положения в воде, держась руками за поручень;
2. Скольжение на спине без движений ногами кролем;
3. Скольжение на спине с движением ногами кролем;
4. Выпрыгивание из воды в положении лежа на спине на воду;
5. Старт из воды в согласовании (исходного положения и прыжка).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия для спортивно-оздоровительных групп, это, прежде всего переход на другой вид деятельности:

- «свободное плавание»;
- Игровые тренировки;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Переключение с одного упражнения на другое;
- Рациональная организация режима дня;
- Отдых на свежем воздухе, ночной сон не менее 9 часов.

Пособие для инструкторов по плаванию в ДОУ

«Играем везде: на суше и в воде»

Игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать и делать правильные выводы. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые играющими, не только сравнительно легко перестраиваются при последующей, более углубленной и усложненной технике движений, но и облегчают овладение ею.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Поэтому правильно организованные занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как смелость, решительность, настойчивость. Занятия плаванием проводятся, как правило, групповые или подгрупповые, что способствует формированию чувства товарищества, дружбы, коллективизма.

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. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.

Игры на занятиях по плаванию применяются строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом.

Пособие состоит из нескольких разделов. В первом разделе предлагаю 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 вы сможете найти 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. Обучать задержке дыхания на вдохе следует в зале *(или возле бортика)*).

Третий раздел предлагает игры и игровые упражнения обучающие погружению и всплытию. Эти упражнения способствуют освоению безопорного положения в воде, (упражнение выполняется в двух вариантах: первый - стоя на месте, второй в движении).

В четвертом разделе предлагаю игры на ознакомление со скольжением на груди. Эти упражнения способствуют созданию у дошкольников ощущения движения тела в воде. Данный элемент присутствует во всех упражнениях, важно, что бы дети научились правильно выполнять его, запомнили обязательные условия. Научившись выполнять упражнение, отталкиваясь от бортика, дети ногами могут выполнять его, отталкиваясь от дна бассейна двумя одновременно.

И пятый заключительный раздел, это игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков. Целью этого этапа является обучение детей базовым способам плавания: кроль на груди и спине, брасом на спине и груди, и отдельным элементам способа дельфин.

Занятия провожу в игровой форме. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем.

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.

«Летающие кольца»

Задачи: приучать детей действовать в необычных условиях; помогать осваиваться в воде.

Описание: дети встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. у игроков одной из шеренг в руках кольца (*диаметр 15-25 см*) из поллой резины. По сигналу воспитателя дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам, стоящим напротив. Те ловят кольца и, насколько могут быстро, возвращают их партнерам и т. д. происходит перестрелка в парах. Выигрывает та пара, которая меньшее количество раз, чем остальные, уронит кольцо в воду.

Правила: ловить только свое кольцо.

Методические указания. Желательно для каждой пары использовать кольцо другого цвета. В процессе игры надо вводить бросание и ловлю кольца и правой и левой рукой.

2раздел

«Резвый мячик»

Задача: способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

Описание: играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

Правила: нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

«Водокачка»

Цель: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание: 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.

«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.

Описание: 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.

3 раздел

«Охотники и утки»

Задача: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание: выбираются два охотника. Остальные дети – утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «*Охотники!*» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из

детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

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

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

«Коробочка»

Цель: упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

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

«Хоровод»

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*).

4раздел

«Тюлени»

Цель: упражнять в скольжении с опущенной в воду головой.

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

«Торпеда» (*вариант 1*)

Описание: играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (*или выбрасывают вверх*) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользил по воде дальше остальных

«Торпеда» (*вариант 2*)

Описание: в игру участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плавает ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

«Торпеда» (*вариант 3*)

Описание: Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

«Водолазы»

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.

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 и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

Методические указания: скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног – от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

«Подводные лодки»

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

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

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

5 раздел

«Чье звено скорее соберется»

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

Описание: дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. 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 выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

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

«Гонка мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По сигналу они плывут и гонят впереди себя мячи. Выигрывает пловец, который быстрее проплыл расстояние и не потерял мяч. Упражнение можно выполнять командами. Побеждает та команда, которая меньше потеряла мячей.

«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.

«Чехарда»

Вариант 1. Занимающиеся, немного наклонившись, выстраиваются в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Последний в колонне перепрыгивает через каждого стоящего впереди.

Вариант 2. Стоящий последним в колонне перепрыгивает через впереди стоящего и ныряет под широко расставленные ноги другого.

«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.

«Пловцы»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

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

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

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2-3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно – брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

Памятка «Правила поведения на воде»

(для подростков и взрослых)

Солнце летнее печёт,
Жарит, словно печка,
А под горкою течёт
Голубая речка!
Как бы с горки поскорей
Кубарем скатиться
И от солнечных лучей
В реченьке укрыться!
Там не жарит, не печёт,
Рыбки водят хоровод!
Удивительно везёт
Всем, кто в речке той живёт!

Как поступать в некоторых случаях

Усталость - лечь на спину, легкими гребковыми движениями удерживать себя на поверхности, отдохнуть.

При попадании воды в дыхательные пути - приподняться над водой, откашляться.

Несет течение - плавно приближаться к невысокому берегу.

Если попал в омут - набрать воздуха в легкие, глубоко нырнуть и сделать рывок в сторону от оси водоворота (по течению), потом всплывать.

Если запутался в тине - лечь на спину, выплывать, откуда приплыл.

При судороге - лечь на спину, энергично растереть мышцу. Позвать на помощь. Опытные пловцы имеют иголку - укол снимает судорогу.

Главное - спокойствие, без паники, не стесняться позвать на помощь.

Режим купания

Температура не менее: воды 18°, воздуха 20°.

После приема пищи должно пройти 1.5 - 2 часа.

Время купания не более:

15 - 40 минут при 24°

10 - 30 минут при 22°

5 - 10 минут при 20°

3 - 8 минут при 18 -19°

Правила поведения на воде

1. Перед купанием отдохни, не входи в воду разгоряченным или вспотевшим, сделай небольшую разминку.

2. Входи в воду медленно и осторожно, зайдя в воду по пояс, остановись и быстро окупись с головой.

3. Не отплывай далеко от берега, не заплывай за разметку, буйки.
4. Не находишься в воде дольше 15 - 20 минут.
5. В воде не стой без движения, плавай и купайся.
6. Не плавай один, особенно, если не уверен в своих силах.
7. Не устраивай в воде игр, связанных с хватанием друг друга за ноги, руки.
8. Если что-то напугало тебя в воде, не кричи, в легкие может попасть вода.
9. Не заходи в воду выше пояса, если не умеешь плавать или плаваешь плохо.
10. Не заплывай в места движения моторных лодок, скутеров, суден и не приближайся к ним.
11. Если видишь, что моторная лодка или скутер движется на тебя, маши руками, чтобы тебя заметили, и отплывай в сторону.
12. Не заплывай далеко на надувном матрасе или круге, надувное плавательное средство может выйти из строя или тебя отнесет ветром далеко от берега.
13. Не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках.
14. Рассчитывая свои силы при заплыве так, чтобы их хватило на обратный путь.
15. При появлении усталости спокойно плыви к берегу, некоторое время можно отдохнуть лежа или плывя на спине.
16. Не старайся глубоко нырять или плыть как можно дольше под водой.

17. Не ныряй в незнакомых местах - на дне могут оказаться камни, коряги, металлические прутья и т. д.

18. Не цепляйся за лодки, не залезай на бакены, буйки и т. д.;

19. На воде следи за младшими братьями (*сёстрами*).

Если тонет человек

Сразу громко зови на помощь: «*Человек тонет!*»

Попроси вызвать спасателей и «*скорую помощь*».

Брось тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце. Если хорошо плаваешь, сними одежду и обувь и вплавь доберись до тонущего.

Подплывай к тонущему сзади, хватай за шею или волосы и плыви с ним к берегу.

Не давай схватить себя утопающему. Если утопающий ушел под воду – запомни ориентиры.

Если тонешь ты

Не паникуй.

Сними с себя лишнюю одежду, обувь, кричи, зови на помощь.

Ляг на спину, расслабься, сделай несколько глубоких вдохов.

Прочисти нос, проглоти воду, несколько раз сделай вдох – выдох. Если зацепился под водой при нырянии – не рвись, постарайся освободиться от того, что мешает.

При судороге ноги задержи дыхание, ущипни сведенную мышцу несколько раз, расслабь сведенную конечность и плыви к берегу.

Консультация для родителей

«Правила безопасного поведения на воде»

Заканчивается время года весна и скоро начнется долгожданное лето, когда нужно проводить воздушные, солнечные ванны и водные процедуры, то есть закаливание детского организма. Но купание очень опасное занятие. Предлагаю родителям изучить правила безопасного поведения на воде.

- Купаться можно в местах, где проверено дно водоема и есть разрешение СЭС.

- Не входите в воду когда сильный ветер, волны и гроза.

- Плавайте около берега.

- Температура воды должна быть – 20 -25 С и выше, иначе могут возникнуть судороги.

- Игры с борьбой, захватами в воде запрещены.

- Не купайся с 12 часов дня и до 4 часов вечера, так как могут быть тепловые, солнечные удары и ожоги.

-Надевайте головной убор.

-Не заплывайте за буйки, так как за ними глубоко и плавают катера, лодки.

-Не играй на высоком берегу, земля может "уйти из под ног".

- Не ныряй с берега в воду, это опасно!

Эти правила безопасного поведения на воде мы разбирали с детьми на занятиях.

Консультация для родителей

«Безопасность ребенка на воде»

Летом люди, как правило, много времени проводят у воды. Купанье в жаркую погоду приносит не только облегчение и удовольствие, но и является оздоровительным средством для организма. Однако, купание – одно из опасных занятий, в особенности, для детей, и даже умение плавать не является гарантией полной безопасности. Поэтому, прежде чем брать своего ребёнка на пляж или на прогулку к водному источнику, родители должны изучить правила безопасности детей на воде.

Изучаем правила безопасности на воде

В первую очередь объясните, что нарушение детьми правил безопасности на воде чревато серьезной угрозой жизни и здоровью.

- Расскажите ребёнку, что купаться можно лишь в местах, пригодных для этого. В других местах на дне могут находиться брёвна, осколки, ямы.
- Нельзя входить в воду во время шторма или грозы.
- Если ребёнок плохо плавает, ему не нужно заходить глубоко в воду и даже, имея надувной матрас или круг, следует плавать как можно ближе к берегу.
- Если температура воды ниже 18 С, то в такой воде не купаются - ведь могут начаться судороги. Температура воздуха должна составлять при этом – 20-25 С и выше. При судорогах нужно лечь на спину и плыть к берегу, руками растирая сведённую судорогами часть тела.
- На дне водоемов часто растут водоросли, и многие пловцы в них запутываются. Чтобы освободиться, нужно спокойно, мягко, без резких рывков

плыть на спине к берегу, либо с помощью рук в положении на спине постараться избавиться от водорослей.

- Объясните ребёнку, что если его несет сильное течение, не стоит пытаться преодолевать и сопротивляться - это бесполезно. Надо поддаться течению, но постараться плыть в сторону берега.

- Если в воде купаются несколько детей, объясните им, что игры с захватами и борьбой в воде опасны, какими бы весёлыми они ни были.

- Чтобы избежать перегревания на солнце не стоит купаться в период с полудня и до 4 часов вечера, обязательно пользоваться солнцезащитными кремами и надевать головной убор.

Зачем ребёнку знать правила безопасности на воде?

Зная правила безопасности детей на воде, ваш ребёнок будет застрахован от несчастных случаев, даже если хорошо плавает или вообще очень редко ходит на пляж. Следует сказать, что любой ребёнок до шестнадцати лет во время купания нуждается в контроле со стороны взрослого, который предотвратит нарушение правил безопасности ребёнком на воде, а также окажет помощь в случае непредвиденной ситуации.

Консультация для педагогов и родителей

«КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА НЕ БОЯТЬСЯ ВОДЫ»

Не всем детям дошкольного возраста общение с водой доставляет радость. Некоторые боятся погружения под воду, потому что когда-то захлёбывались, или просто испытывали страх перед чем-то новым, неизведанным. Надо твёрдо придерживаться правила: нельзя детей насильно принуждать к плавательным упражнениям в воде. На первом посещении водного пространства нельзя детей стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно давать возможность освоиться с местом купания, температурой воды.

Детям, страдающим водобоязнью, необходима помощь: например, ребёнок, купаясь дома в ванной, поскользнулся, упал и наглотался воды, но он испугался больше не от этого, а паники и суматохи со стороны взрослых. Поэтому взрослые не должны заострять на этом внимание, а выражать уверенность в успехе, обеспечить ребёнку комфорт и безопасность во время купания, научить уверенно, чувствовать его в воде. Взрослый должен быть *«эмоционально доступен»* для ребёнка, то есть, сочувствовать переживаниям и поощрять попытки ребёнка преодолеть страх перед водой, создать такую обстановку, чтобы дети поняли, что они без стеснения могут сказать обо всём, что их напугало. Спокойный тон, понятные советы снимают психическую напряжённость. Нельзя говорить:- *«Делай так, а то утонешь»*. Надо сказать:- *«Вот плыть удобнее, быстрее и т. д.»*. Ни в коем случае не пугать ребёнка, так можно на всю жизнь вселить страх перед водой, отбить охоту к плаванию. При неблагоприятном стечении обстоятельств - тревога перерастает в тревожность, а страх – в боязливость, которые впоследствии формируются в устойчивые черты характера. При обучении плаванию проигрывание фантастических ролей в игре, тонущие и плавающие на поверхности воды игрушки и различные атрибуты позволяют ребёнку справиться со своей неуверенностью, настороженностью, страхами.

«Игровой» метод в обучении плаванию

Актуальность:

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело ребенка при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает на организм ребенка прекрасное оздоровительное действие.

Первый выход в бассейн – событие в жизни дошкольника.

Большое светлое помещение, сверкающее голубизной зеркало воды, плеск, брызги буквально ошеломляют малышей. От инструктора по физической культуре зависит, чтобы эти впечатления были положительно окрашены.

Все задания и упражнения, выполняемые малышами, как на суше, так и в воде нужно превратить в игру.

Именно игра является ведущим видом деятельности малыша.

Играя, у ребенка пропадает чувство страха перед водой. Через игры начинается процесс ознакомления детей со свойствами воды. Для детей дошкольного возраста, именно игра является средством удовлетворения познавательных потребностей и средством реализации познавательной активности при взаимодействии с окружающим миром. С помощью игр происходит овладение способами и приемами двигательной деятельности, что также является значимым и необходимым. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Требования, предъявляемые к проведению игр в воде:

- Игры следует проводить таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы.
- Игры подбирают в соответствии с поставленной определенной воспитательно-образовательной задачей.
- В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
- В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
- Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
- В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования психической и физической нагрузки.
- В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники плавания.
- В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
- Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила задачи, место проведения, инвентарь и т. д.
- При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
- Результаты игры должны обязательно объясняться всем участникам.

Обеспечение безопасности игр на воде.

Для предупреждения несчастных случаев и травм занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

1. Проводить игры в бассейне, отвечающем всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину.
3. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
4. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости, только с разрешения преподавателя.
5. Не проводить игры с группами, превышающими 10–12 человек.
6. Проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из воды.
7. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятиях.

Ведущим направлением работы является:

- сохранение и укрепление здоровья детей,
- улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей
- формирование у родителей, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Необходимое условие педагогической успешности в работе с детьми младшего дошкольного возраста – поддержание положительного отношения к занятиям на всех этапах обучения. Мы стремимся к тому, чтобы все игровые

упражнения и игры на воде доставляли детям удовольствие и радость. Например, при обучении детей пусканию пузырей в воде, мы предлагаем вспомнить, как кипит вода. В ходе обсуждения выясняется, что вода бурлит, «горячится», пузырится. Взрослый выразительно показывает, как все это происходит, а дети отображают веселое и выразительное поведение взрослого. Инструктор говорит, у кого лучше всего получилось. Для этого широко практикуется поощрение, которое ведет не только к заметному улучшению результатов, но и способствует росту уверенности ребенка в собственных силах и формирует волевые качества личности.

Занятия в средней группе направить на приобретение умений и навыков, обеспечивающих чувство надежности в воде. Дети учатся держаться на поверхности воды (*всплывать, лежать, скользить*).

При обучении дошкольников плаванию мы используем самые разнообразные формы организации работы с детьми:

- игровые упражнения,
- игры-забавы,
- сюжетные и бессюжетные игры.

Выбирая игры и методические приемы, мы учитываем возраст, количество детей, в группе, физическую подготовленность и степень овладения каждым навыком движения. Движения очень простые, доступные или уже известные детям.

Большое значение при организации занятий имеет подготовка материала и оборудование среды. На занятиях для малышей мы применяем удобные шапочки и маски, различные игрушки (плавающие и тонущие, которые помогают войти в образ, и обеспечивают эмоциональный подъем, способствуя преодолению боязни

воды. Используем игры и упражнения разного содержания с разными заданиями: игры и упражнения на сопротивление воды, на погружение с головой, на выработку правильного дыхания, на развитие умения скольжения по воде, игры на открывание глаз в воде, с прыжками, мячом.

Хочется еще раз подчеркнуть: каждое занятие должно быть направлено на формирование у малыша только положительных эмоций и чувств – радости, удовольствия, также заинтересованности и наслаждения от пребывания в воде.

«Сухое плавание» как важный элемент в проведении занятий по плаванию

Плавание – одно из важнейших средств в воспитании детей, способствующее разностороннему физическому развитию ребёнка, стимулирующее укрепление и развитие таких важных систем организма ребёнка, как нервная, респираторная, сердечнососудистая и, конечно, опорно-двигательная. В целом, занятия плаванием, позволяют в значительной степени укрепить здоровье детей, выражаемое не только в физической крепости, но и повышение психологической устойчивости.

Но, несмотря на своё благоприятное влияние, занятие непосредственным плаванием без специальной подготовки может привести к отрицательным явлениям (испуг, отвращение, стресс, водобоязнь). Для смягчения и нейтрализации возможности проявления этих негативных последствий перед плаванием необходимо проводить специальную подготовку на суше. Такие занятия называются «Сухое плавание».

Главной задачей СП является подготовка организма ребёнка к воде. Проведение подготовительных занятий детей в купальных костюмах позволяет активизировать внутренние процессы, настраивает нервную систему на работу в некомфортных, непривычных условиях, тем самым снижая возможность проявления стрессовых ситуаций при контакте с водой. Подобные воздушные ванны заставляют кожу дошкольников «дышать», усиливают газообмен в тканях

и органах. Особенно это более эффективно при сочетании со специальными дыхательными упражнениями.

Эти упражнения формируют и закрепляют правильные режимы дыхания, которые дети должны будут в последующем использовать при плавании, укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают лёгкие.

Упражнения с тонизирующим эффектом.

1. Мобилизующее дыхание (Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох. Задержать дыхание на 2 с, выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха).

2. ХА-дыхание (вдох – руки через стороны над головой, выдох – с наклоном корпуса вперёд со звуком «ха»).

3. ЗамОк (сидя, руки на коленях в положении «замок»). Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2с., резкий выдох через рот, руки падают на колени).

Упражнения с успокаивающим эффектом.

1. Отдых (стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем выпрямиться).

2. Воздушный шарик (Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий предлагает детям надуть воображаемые шарики: «Вдохните, поднесите «шарик» к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы, надувайте его. Следите за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются на нем узоры. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите шарик другу другу).

Разминка на суше существенно снижает риск возникновения травм. Во время выполнения разминочных упражнений на суше происходит более быстрый разогрев мышц, повышается эластичность связок и подвижность в суставах, сердечнососудистая система подготавливается к нагрузкам. Дети совершенствуют навык владения своим телом. Такая подготовка существенно уменьшает возможность возникновения физических травм. (Упражнения общеразвивающего характера.)

В связи с тем, что занятие плаванием требует повышенных требований безопасности, СП позволяет предварительно организовать детей, переключить их внимание от предыдущих занятий в более контролируемых условиях, нежели это проводилось сразу в воде. Занятия на суше способствуют более эффективному построению дисциплины в группе занимающихся без дополнительных рисков. (Построение, перестроения, работа в команде, проведение командных игр и эстафет)

Дети должны научиться слушать инструктора, понимать его и своевременно и адекватно реагировать на указания преподавателя. От этого зависит не только эффективность самих занятий, но и жизнь, и здоровье обучающихся.

Как уже отмечалось, упражнения в водной среде не являются естественными для человека, поэтому попадание в неё ребёнка без предварительной подготовки может вызвать эмоциональные срывы, стресс, которые могут привести не только к «водобоязни», но и к психическим расстройствам. Это связано как с физическими свойствами воды и влиянием её на тело, а также, с неумением или неспособностью детей передвигаться в ней. Выполнение плавательных упражнений на суше позволяет психологически подготовить ребёнка к тому, с чем ему предстоит столкнуться в бассейне, каким образом он сможет двигаться в нём, сделает его более уверенным в своих силах и способностях, а также снижает риск возникновения паники. (Упражнения на

матах и скамейках, направленные на работу ног, рук, правильного положения тела в воде, отработка фигур)

Занятия в бассейне всегда сопровождаются повышенным уровнем шума, который образуется из-за специфики обустройства плавательных бассейнов и в результате плеска воды. Тем более что во время занятий ученики периодически погружаются с головой в воду. Такие условия весьма осложняют работу инструктора. Ему сложнее объяснить ребятам, как надо выполнять требуемые упражнения, а им, соответственно, становится проблематично выслушать объяснения преподавателя. Особенно тяжело в таких условиях разучивать новые упражнения, требующие особого внимания и понимания учеников. Всё это значительно затрудняет взаимопонимание и сводит на «нет» процесс обучения.

Предварительное разучивание упражнений на суше позволяет инструктору существенно сэкономить время на разъяснения во время плавания, способствует более правильному и качественному пониманию задачи ученикам и, соответственно, более эффективному развитию у них новых умений.

Принимая во внимание, что развитие детей происходит неравномерно, а плавание само по себе является комплексным упражнением, недостаточное развитие отдельных групп мышц может в целом существенно снизить эффективность развития умений и совершенствования навыков плавания.

Выполнение специальных упражнений в зале позволяет акцентировать внимание преподавателя на «слабых» сторонах занимающихся ребят, помогает более быстрому формированию и совершенствованию умений и навыков, необходимых для плавания, способствует пропорциональному развитию тела ребёнка. (Упражнения на отдельные группы мышц: на ноги, руки, мышц спины и пресса и т. д.)

Также, необходимо отметить важную роль СП в формировании и совершенствовании взаимосвязи таких главных элементов в плавании, как

дыхание, цикл движения, темп плавания. Обучение этим элементам и их комплексная отработка в воде могут быть очень затруднительными. Дети, которые правильно отрабатывают ритм и взаимосвязь плавательных движений на суше, значительно быстрее обучаются требуемым упражнениям в бассейне, делают меньше ошибок и быстрее формируют требуемый навык. Особенно проблематично для связывания – работа рук и ног в определённом ритме и произведение соответственного дыхания в воде.

Но, несмотря на все положительные стороны, использовать сухое плавание, как одного из вида специальной подготовки, необходимо дозировано. Занятия в сухом зале мы рекомендуем проводить для решения конкретных задач или в профилактических целях, в зависимости от программы и этапа обучения.