

Принято
Экспертным советом
Протокол № 1 от 12.10.2018г.

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ д/с № 5
«Солнышко»
_____ Т.В. Кулик

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 5 «Солнышко»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»**

**(занятия в секции по плаванию
для детей 3-8 лет)**

Разработчик:
Ниязмулина И.Т.,
инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Ю.Ф.Змановский так характеризовал здорового ребенка: «...Здоровый ребенок дошкольного возраста - это жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития».

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Роль игры в занятиях с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем. В игровой ситуации ребенок, не задумываясь, выполнит то движение, которое по каким-то причинам не мог решиться выполнить осознанно.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Младшая группа.

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

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

Средняя группа.

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

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

Старшая и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «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.

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».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 3 до 8 лет.

Продолжительность реализации программы 4 года.

Основное содержание реализации программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. (Приложение 1)

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

Возраст детей

Результат (задачи)

I этап

Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть)

младший дошкольный возраст

II этап

Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).

Младший и средний дошкольный возраст.

III этап

Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).

Старший дошкольный возраст.

IV этап

Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов,

Старший дошкольный и младший школьный возраст.

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

Возрастная группа	численность детей в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
младшая	6-8	15	1	30
средняя	7-10	20	1	30
старшая	7-10	25	1	30
подготовительная	7-10	30	1	30

2-я младшая группа (3-4 года)

Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения

- Упражнения на суше.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Упражнения на воде.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Упражнения для освоения с водой.
- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Движение ногами кролем, брасом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду. Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставка игрушек со дна. Ныряние в вертикально

расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

- **Уметь:**

выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников:

- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски

- выполнять движения руками брассом - ногами кролем:

руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду

Учебно-тематический план (первый год обучения)

№	Месяц	Мероприятия	Кол-во часов
1	сентябрь	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2		«Умывание»,	1
1	октябрь	«Поймай лодочку (рыбку)»	1
2		«Сбор урожая».	1
3		Игровое упражнение «Покажи пятки»	1
4		Лейки, трубочки и чашки	1
1	ноябрь	Поймай воду	1
2		Фонтан	1
3		Игровое упражнение «Островки»	1
4		«Догони меня»,	1
1	декабрь	Солнышко и дождик	1
2		«Черепашка»,	1
3		Игровое упражнение «Цапля»	1
4		<u>Принеси мяч</u>	1
1	январь	Лодочки плывут	1
2		«Плыви игрушка».	1
1	февраль	«Волны на море»	1
2		«Прыгаем как зайчики»,	1
3		«Рыбки резвятся»	1
4		«Часики».	1
1	март	«Кораблики»,	1
2		«Карусели»	1
3		Игра «Поливаем цветочки»	1
4		«Моторчик катера».	1
1	апрель	«Маленькие и большие ножки»,	1
2		Спрячемся под воду	1
3		«Плыви игрушка»	1
4		«Сердитая рыбка»	1
1	май	«Догони мяч»	1
2		Игры по желанию детей	1
			30 часов

средняя группа (4-5 лет)

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
- учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставал со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, - о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
- Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад.
- Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и

самостоятельно.

Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможном расстоянии.

Требования:

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп. Знать названия способов плавания.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Учебно-тематический план (второй год обучения)

№	Месяц	Мероприятия	Кол-во часов
1	сентябрь	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2			1
1	октябрь	«На веслах».	1
2		«Птички умываются»	1
3		«Посмотри на рыбку»	1
4		«Бегемотики»,	1
1	ноябрь	«Кошечка умывается».	1
2		Рыбки резвятся	1
3		«Жучок — паучок»	1
4		«Рыбки песенки поют»,	1
1	декабрь	«Пузырьки в ладошках».	1
2		переправа	1
3		Дровосек в воде	1
4		Ледокол	1
1	январь	«Горячий чай».	1
2		«Рак»,	1
1	февраль	Море волнуется	1
2		Принеси мяч	1
3		оса	1
4		«Цапля»,	1

1	март	«Горячий чай».	1
2		Пузырь	1
3		«Мы в аквапарке»,	1
4		«Подводная лодка»,	1
1	апрель	«Крокодил»	1
2		Найди свой домик	1
3		Поезд в туннель	1
4		«Дождик»,	1
1	май	«Уточка».	1
2		Игры с предметами по желанию детей	1
			30 часов

старшая группа (5-6 лет)

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение плавков» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами;
- приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений знаний;

Умения:

Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, т.е на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;
- Комплексы специальных упражнений упражнения пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.

Упражнения для освоения с водой.

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде
- Упражнения в воде:
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
- Максимальное проплывание расстояний, плавание в одежде.

Требования:

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

выполнять 9-12-15 выдохов в воду,

- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек..
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м:
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна:
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Учебно-тематический план (третий год обучения)

№	Месяц	Мероприятия	Кол-во часов
1	сентябрь	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2		«Море волнуется»,	1
1	октябрь	«Водолаз»,	1
2		«Затейники»,	1
3		Катание на кругах	1
4		Обгонялочки	1
1	ноябрь	«Поплавок».	1
2		«Насос»,	1
3		«Поиграем вдвоем».	1
4		Подводные лодки	1
1	декабрь	«Поплавок».	1
2		«Моторная лодка»	1
3		Стайка дельфинов	1
4		«Телефон»,	1
1	январь	Лягушки-квакушки	1
2		Искатели жемчуга	1
1	февраль	«Мы — моряки»,	1
2		«Торпеда»,	1
3		Рыбка в сетке	1
4		«С письмом вплавь».	1
1	март	«Поплавок».	1
2		«Рыбак и рыбки»,	1

3		Как кто плавает	1
4		Брось — поймай! (Водяная лилия)	1
1	апрель	«Найди клад»,	1
2		Удержись!	1
3		Мяч в воздухе	1
4		«Веселые ребята»,	1
1	май	Нырни в обруч	1
2		эстафета	1
			30 часов

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи:

- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания:
- плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах;
- Правила безопасности на воде; при катании на лодках,

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Учебно-тематический план (четвертый год обучения)

№	Месяц	Мероприятия	Кол-во часов
1	сентябрь	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2		«Торпеда»,	1
1	октябрь	Невод	1
		«Прыжок дельфина».	
2		Морской бой	1
3		Резвый мячик	1
4		«Аквалангисты»,	1
1	ноябрь	Мы весёлые ребята	1
2		Охотники и утки	1
3		Я плаваю	1
4		«Передай мяч».	1
1	декабрь	Пловцы	1
2		Поезд в туннель	1
3		«Мяч в кругу».	1
4		«Салки» с предметами	1

1	январь	Байдарки	1
2		«На буксире».	1
1	февраль	Переправа пограничников	1
2		Пятнашка с поплавком	1
3		«Кто кого?»	1
4		«Тачка».	1
1	март	Карасик и щука	1
2		Зеркальце	1
3		«Воротики».	1
4		«Белые медведи»,	1
1	апрель	Попади в движущуюся цель	1
2		Чье звено скорее соберется?	1
3		«Пушбол»,	1
4		«Водное поло».	1
1	май	«Футбол в воде».	1
2		Эстафета	1
			30 часов

Формы подведения итогов реализации программы

- Развлечения и праздники на воде;
- проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),
- выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия

Реализацию программы обеспечивает Ниязмулина Ирина Тимерхановна, инструктор по физической культуре. ВПО, ИГПУ, 2002, Педагог по физической культуре и спорту. Курсовая подготовка: 2016, ГБПОУ Иркутской области» Иркутский региональный колледж педагогического образования», «Теория и методика инклюзивного образования обучающихся с ОВЗ», (96 ч.)

Материально - технические условия

Занятия проводятся в помещении бассейна, площадь которого составляет 75,3 м². Полная смена воды в бассейне происходит после каждого занятия. Сброс загрязненной воды осуществляется в канализацию. Внутренняя планировка бассейна соответствует гигиеническому принципу поточности: раздевальня 11,2 м², душевая 7,5 м², ножная ванна, ванна бассейна. В душевой - 4 душевых сетки. Для сушки волос имеется 3 фена. Ножная ванна с проточной водой размещается на пути движения из душа к ванне бассейна. Размеры ее исключают возможность их обхода или перепрыгивания. Качество воды исследуется 1 раз в три месяца.

Система вентиляции исправна. Во избежание образования холодных потоков воздуха от окон, радиаторы отопления расположены под ними и у наружных стен, защищены решетками, допускающими уборку их влажным способом.

Обходные дорожки обогреваются, покрыты материалами, устойчивыми к применяемым реагентам и дезинфектантам и позволяют проводить качественную механическую чистку и обработку дезинфицирующим препаратом. Ежедневная уборка проводится в конце рабочего дня. Ежедневно дезинфицируются помещения душевых,

раздевальни, обходные дорожки, скамейки, дверные ручки и поручни.
Генеральная уборка проводится 1 раз в месяц.

Средства обучения

Технические средства обучения	Магнитофон
игровое оборудование	Надувные игрушки, резиновые игрушки, мелкие тонущие игрушки, мячи разного размера, ограничительные поплавки и др. «Медузы».
спортивное оборудование	Мячи, обручи, круги, пенопласты, ласты, Подводные колечки.
оздоровительное оборудование	Массажные коврики. Для дыхательной гимнастики: киндер яйцо; трубочка – фонтан. Тренажеры для ног (2 шт.)
инвентарь	Очки. Пенопласты. Свисток. Скамейки (2шт.)

Учебно-методическая литература

1. Воронова Е.К. Программа обучения в детском саду. СПб.: Детство-Пресс, 2003г.
2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис Пресс М. 2003г..

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

№	Младшая группа	Протокол диагностики навыков плавания					
		Фамилия	Лежание на спине	Лежание на груди	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног
		имя					

Средняя группа	Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в	Выдох вЛежание на груди в воду	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди
№	Фамилия			
	имя ребёнка			

Старшая группа	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в	Вдох-выдох Скольжени е на груди)	Скольжени е на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на
№	Фамилия			
	имя ребёнка			

Подготовительная группа	Вдох-выдох (многократно	Ориентирован ие в воде с открытыми глазами	Упражнен ие «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)
№	Фамилия				
	имя ребёнка				

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду -

смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

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

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками; низкий - не

выполняет упражнение.

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

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе; средний - 1 предмет

на одном вдохе; низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания. Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 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 течении 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 - плывет в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками;

низкий - не плывет.

Игры на воде

Волны на море

Задача: познакомить с сопротивлением воды.

Описание: занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки

отдельны вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети пронесут 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, съест нас хочет!

После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей».

Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень. *Методические указания:* Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

Карусели (вариант 1).

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

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

Еле-еле, еле-еле Закружили карусели,

А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «*Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра*». Дети останавливаются. *Правила:* выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища. **Карусели**

(вариант 2).

Задача: способствовать освоению с водой.

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

Еле-еле, еле-еле Закружили карусели,

А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом!

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

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

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила: нельзя отпустить руки, падать в воду.

Сердитая рыбка

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

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

Сердитая рыбка тихо лежит, Сердитая рыбка, наверное, спит. Подойдем мы к ней, разбудим И посмотрим, что же будет. Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

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

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не

следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

Белые медведи

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

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

Методические указания: Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

Море волнуется

Задача: освоение с водой.

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

Волны на море

Задача: освоение с водой.

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

Переправа

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание: играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы

до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

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

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

Лодочки

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

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

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе.

Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

Поймай воду

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

Описание: 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 изменить 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 поспевать (*быстрые хлопки о воде*),

Капля каплю догонять - Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей откроем,

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

Найди свой домик

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

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

У кого больше пузырей

Задача: учить детей правильно выполнять выдох в воду.

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

Насос

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

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

По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох.

Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками 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.

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

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 пояс), 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 после слов «Один, два, три, четыре, пять»;
2. Нельзя хватать акулу.

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

Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих).

Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры. Победитель становится ведущим (акулой). *Оборудование:* Надувная акула.

Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

Задача: обучать детей погружению в воду с головой.

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

«Акула-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 «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

Медуза

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

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

Звезда

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды:

руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

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

Винт

Задача: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

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

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

Авария

Задача: выработка умения (в случае необходимости) продолжительное 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 подоспелет помощь». Методические указания: во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»).

Слушай сигнал!

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок»,

«Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после

соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры).

Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

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

Кто сделает кувырок?

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

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